

LA NUEVA NORMALIDAD

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que han estado expuestas al coronavirus, tienen un estado de salud vulnerable o patologías previas que pudieran acrecentarse al contacto con el virus, tendrán que ser más cuidadosas y ser más o menos prudentes en la adopción de medidas de protección y prevención.



1 Sigue unas correctas medidas de higiene

A lo largo del día, lávate las manos con frecuencia y, al estornudar, tápate la nariz y la boca con el brazo. Además, antes de salir de casa, recuerda preparar todo lo que necesitarás durante la salida, como tu mascarilla, gel hidroalcohólico para la higiene de manos, etc. De la misma forma, cuando regreses a tu domicilio, presta especial cuidado al quitarte la mascarilla y lávate las manos inmediatamente después. No olvides que cuando estés fuera de casa y no puedas mantener la distancia de seguridad interpersonal, en espacios públicos cerrados y siempre que utilices el transporte público deberás ponerte la mascarilla. Consulta las recomendaciones oficiales para comprobar si, por motivos de salud, estás exento de esta obligación.

2 No te aíles y sácale partido a la tecnología

Si por tus circunstancias personales o de salud te resulta complicado encontrarte con tus seres queridos, apóyate en las nuevas tecnologías. Utiliza las redes sociales virtuales y las videollamadas para ver y hablar con tus familiares y amigos.



3 Sé positivo

Es normal que en estos momentos de incertidumbre te surjan emociones y pensamientos negativos derivados de la propia situación, pero recuerda todas aquellas situaciones igualmente graves que has superado con éxito. Hay que ser objetivo y optimista.

4 Utiliza el humor

El humor y reírnos de nosotros mismos pueden ayudarnos a pasar mejor los momentos de estrés. Relativiza la seriedad de estos días y escapa a una burbuja de calma y bienestar por unos momentos.



5 Mantente ocupado

Continúa dedicándole tiempo a todas las actividades que has comenzado durante el confinamiento y, en esta nueva normalidad, intenta también recuperar las actividades al aire libre que más te agradan y a las que no has podido dedicar todo el tiempo que te gustaría. Además de combatir el aburrimiento, te permitirá mantener tu mente activa.

6 Establece nuevas rutinas

La nueva normalidad nos ha obligado a cambiar nuestros hábitos: retomamos los paseos, las reuniones con amigos y las terrazas, pero siempre manteniendo las medidas de seguridad recomendadas. Para evitar imprevistos, asegúrate de que los servicios que quieres utilizar se han reactivado y organiza previamente las actividades que vas a realizar a lo largo del día.



7 Aprovecha el buen tiempo para exponerte al sol con precaución

La exposición solar ayuda a mejorar los niveles de vitamina D, necesaria para la absorción del calcio y para mantener una buena salud ósea, posiblemente deteriorada durante la etapa de confinamiento. No olvides tomar las precauciones necesarias para la exposición solar y evita las horas del día de más calor.

8 Realiza ejercicio físico

Después de haber estado tanto tiempo dentro de casa, es importante que recuperes la práctica de actividad física, para conservar (y mejorar!) tu nivel funcional que, además de mantenerte activo, te ayudará a mejorar tu humor. Recuerda que debes adaptar el ritmo de la actividad a tu nivel de forma física, para evitar posibles lesiones. Además, no olvides hidratarte antes, durante y después de realizar ejercicio físico; para ello, elige bebidas de acuerdo con tu nivel de actividad física, temperatura ambiental, necesidades fisiológicas y estilo de vida.



9 Mantén unos hábitos alimentarios saludables

Una alimentación saludable es uno de los aspectos básicos para una buena calidad de vida, a nivel físico y emocional. Un ejemplo de dieta saludable, variada, moderada y equilibrada es la dieta mediterránea, que se fundamenta principalmente en el consumo de frutas y verduras, cereales integrales, legumbres, carnes blancas, pescados, aceite de oliva virgen y frutos secos. Su beneficio radica en la variedad de alimentos y en la forma y modo de consumirlos. Hoy, el concepto saludable aglutina tanto el qué comemos como el cómo, cuándo, dónde y de qué forma.

10 No olvides hidratarte a lo largo del día

De la misma forma, y especialmente ahora que las temperaturas alcanzan niveles elevados, es indispensable mantener una adecuada hidratación. Una ingesta diaria de agua incluye, de manera general, 2 litros diarios para las mujeres y 2,5 para los hombres, de los cuales el 20% deben provenir de los alimentos y el 80% del agua y bebidas, siendo recomendable que sean bajas en calorías o sin azúcares.



Se debe distribuir el consumo de agua proveniente de alimentos, agua y bebidas a lo largo del día y, si se realiza actividad física, incrementar la ingesta tanto antes, como durante y después de su realización, siendo recomendable el uso de bebidas de reposición.

Además del agua, también contribuyen a la hidratación diaria las bebidas funcionales, infusiones, caldos, zumos y néctares, bebidas lácteas y otras bebidas que aporten agua. Recuerda que el alcohol tiene la capacidad de deshidratar, por eso no es recomendable las bebidas con contenido alcohólico para una adecuada hidratación. Hay que vigilar el aporte de azúcar y calorías de las bebidas, siendo recomendables las bajas en calorías y las que no contienen azúcares.



11 Pide ayuda

La nueva normalidad puede haber provocado sentimientos abrumadores, en el que coexisten el deseo de reanudar las actividades sociales y el temor a la enfermedad. No te dejes vencer por la vergüenza o el apuro que puede suponer identificar estas dificultades. Así, si en algún momento sientes que no tienes fuerzas, tienes miedo, te encuentras mal o simplemente necesitas escuchar la voz de una persona cercana, dilo, pide ayuda. Juntos es más fácil.

En materia de nutrición y salud es importante recomendar una alimentación variada, moderada y equilibrada, así como un estilo de vida activo y saludable. Consejos basados en las **Recomendaciones para personas mayores**, del Ministerio de Sanidad y en la Guía de buena práctica clínica en Geriátrica: alimentación, nutrición e hidratación en adultos y mayores elaborada por la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología.

PARTICIPAN:

