



1. CONOCE

El **envejecimiento saludable** es un proceso continuo para mantener y mejorar la salud física y mental, la **independencia** y la **calidad de vida** a lo largo de la vida

Hábitos saludables

Dieta equilibrada y nutritiva

Evitar tabaco y alcohol

Actividad física regular

Mente activa



¡NUNCA ES TARDE!



2. APRENDE

Envejecimiento puede desembocar en **SÍNDROMES GERIÁTRICAS**



Inmovilidad

Incontinencia urinaria

Caídas

Deterioro cognitivo



FRAGILIDAD



Es frecuente la polifarmacia (5 o más fármacos)

Deprescripción

3. CONVIVE



Recomienda ejercicio físico

- [Enlace a ejemplo ejercicio](#)



Mejora aislamiento sensorial

- Revisar gafas, audición. Actividades que estimulen sentidos



Dieta saludable

- Rica en frutas y verduras, asegurando buena fuente proteica. Evitar ultraprocesados



Mejora cognición

- Juegos de mesa, lectura, dibujar



4. CUIDATE

Aliméntate de forma saludable

Realiza ejercicio físico

Mejora tu visión y audición

Relaciónate

Cuida tu memoria



Información ampliada en el módulo del Aula Virtual

Si quieres saber más sobre ENVEJECIMIENTO SALUDABLE, tienes la información completa (y muchas cosas más) en www.seen.es



@NutriSEEN



@sociedad SEEN
@TuendocrinoSEEN