



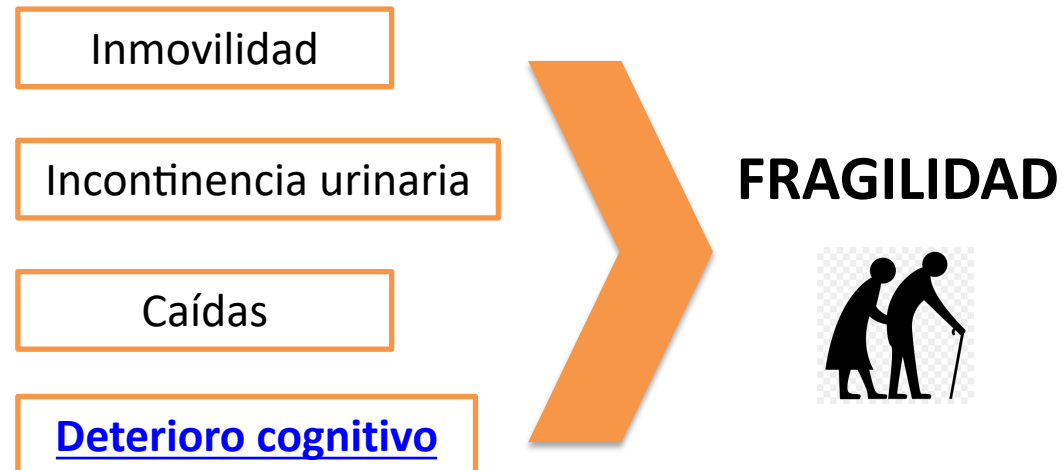
1. CONOCE

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



2. APRENDE

Envejecimiento puede desembocar en **SÍNDROMES GERIÁTRICAS**



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