

# ¿Cómo vemos la vejez?

La vejez es una oportunidad de explorar nuevas actividades, que brinden bienestar físico, emocional y social. En ocasiones, suele verse como una etapa de fragilidad, dependencia o enfermedad. Estos prejuicios se conocen como **edadismo**.

Cambiar la percepción sobre la vejez es necesario para valorar a nuestra población adulta mayor.

**Envejecer saludablemente debe ser una prioridad desde la juventud.** Cambiar la manera cómo miramos la vejez es el primer paso. Para esto, rompamos los estereotipos hacia la gente envejecida.



## La verdad sobre la adultez mayor

- **La vejez no es enfermedad.** Llevar estilos de vida saludable es posible en cualquier etapa.
- **La población adulta mayor es activa.** Mantener una vida activa, de acuerdo con las preferencias y estado de salud, puede ser una realidad en cualquier momento de la vida.
- **La alimentación no es aburrida.** Consumir los alimentos que nos gustan es posible, si consideramos las porciones y recomendaciones de profesionales de la salud.
- **Las personas continúan aprendiendo durante su vida.** Nunca es tarde para aprender nuevas destrezas y desarrollar habilidades, que ayuden a mantener una buena salud cognitiva, lo que reduce el riesgo de demencias.
- **Hay formas de mantenernos cerca, a pesar de la distancia.** La tecnología nos permite continuar con nuestros vínculos sociales. Una carta, llamada o una videollamada puede ser vital para conectarnos con nuestros adultos mayores.
- **La vejez es independencia.** Si bien hay tareas o actividades que se deben adaptar, no significa que no las puedan hacer ajustándolas a su estado de salud.



## Recomendaciones para disfrutar la vejez

- Lleve una dieta equilibrada.
- Realice actividad física moderada, adaptada a su estado físico y capacidades.
- Acuda a su médico con regularidad y haga sus revisiones médicas de rutina.
- Mantenga su mente activa. Realice actividades como lectura, escritura y otras para apoyar su desarrollo cognitivo.
- Límite el consumo de alcohol y elimine el uso de tabaco.
- Adapte el entorno de su hogar y trabajo a sus necesidades.
- Disfrute el envejecimiento como una etapa más en su vida.

## Para más información:

<https://www.salud.gov.pr/activa-tu-salud>

Rev: 5/05/2023 | 2:13 PM

Publicidad subvencionada con los fondos del Centers for Diseases Control and Prevention, Grant #222-0710000-081-2022-22NB01OT009452.

DEPARTAMENTO DE  
**SALUD**

