

Guía práctica de consejos  
para un envejecimiento activo



**¡Mayores con  
mucho vida!**



**EL TURISMO SOCIAL**  
pg 2



pg 4

**EL VOLUNTARIADO**

**EL ASOCIACIONISMO**



pg 6



**EL APRENDIZAJE** pg 8



**LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE**

pg 10



**LA NUTRICIÓN**

pg 12

**LA AUDICIÓN**



pg 16

**LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE**

pg 14



**UNA BOCA SANA**



pg 17

**LA INCONTINENCIA**

pg 18





## LA HIPERTENSIÓN

pg 19

## EL DOLOR

pg 20



## EL COLESTEROL

pg 21



## UNOS HUESOS SANOS

pg 22



## LOS SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

pg 23



## LA HIDRATACIÓN

pg 24



## EL CUIDADO DE LA PIEL

pg 25



## LA COLORACIÓN DEL CABELLO

pg 26



## LA MOVILIDAD EN CASA

pg 27



pg 28

## EL TRANSPORTE DEL EQUIPAJE



pg 29

## LA FELICIDAD



## TURISMO SOCIAL PARA PERSONAS MAYORES

Un programa con grandes beneficios individuales y sociales

**E**l Programa de Turismo Social para Mayores tiene como objetivos promover un envejecimiento activo y saludable con una mejor calidad de vida, el mantenimiento del empleo y la potenciación de la actividad económica.

Se ofrece a las personas mayores la posibilidad de disfrutar de vacaciones en zonas de clima cálido, de realizar viajes culturales para conocer la historia y el arte de España, y de desarrollar actividades recreativas y de observación, en el caso del turismo de naturaleza.

El Programa de Turismo Social se viene desarrollando desde 1985 con gran éxito social, reflejado en el número creciente de solicitudes de personas mayores que desean participar en él.

**E**l Programa mejora el estado de salud de quienes participan , tanto en el aspecto físico como en el psicológico e incide positivamente en su estado de ánimo. Además contribuye a establecer nuevas relaciones sociales.

Pueden acceder al Programa las personas mayores a partir de 65 años, los pensionistas de jubilación, otros pensionistas desde los 60 años y personas españolas residentes fuera de España. Al cónyuge no se le exige condición de edad ni que sea pensionista.

## El usuario/a tiene derecho a los servicios de:

- **Desplazamiento de ida y vuelta (excepto en los turnos sin transporte).**
- **Alojamiento con pensión completa.**
- **Habitación doble, o individual con suplemento.**
- **Menú de régimen, en caso necesario.**
- **Asistencia sanitaria complementaria.**
- **Actividades de ocio y tiempo libre.**
- **Póliza colectiva de seguros.**



**NO OLVIDE** Presentar la solicitud cada mes de mayo a través de los Centros de Mayores y Oficinas de los Servicios Sociales. **Solicitudes también en Internet, [www.imserso.es](http://www.imserso.es).**

**SABÍA QUE** El Programa de Turismo Social para Personas Mayores da mucho trabajo a las personas jóvenes.



## LA IMPORTANCIA DEL VOLUNTARIADO:

### Un activo social

La participación en labores de voluntariado contribuye a desarrollar un envejecimiento activo y mucho más saludable. El voluntariado no tiene edad, piense qué le mueve a actuar y qué le apasiona para saber por donde empezar.

El voluntariado de personas mayores implica una experiencia intergeneracional enriquecedora y constante.

**La mejor recompensa de un voluntario/a, es la pregunta:**

“¿Cuándo vas a volver?”

O un beso que nunca olvidará, o unas gracias de todo corazón!!!

**La misión social del voluntariado siempre es aparentemente modesta, pero muy necesaria.**

## Posibilidades de voluntariado

Existen múltiples posibilidades de colaborar como voluntario o voluntaria, ayudar a personas mayores, jóvenes, niños, a personas en una situación de riesgo, de exclusión social, enfermos...

Si tiene conocimientos de Internet, puede ser voluntario/a informático/a, si la naturaleza es su pasión decídase por programas de voluntariado de Medio Ambiente o de protección de animales...

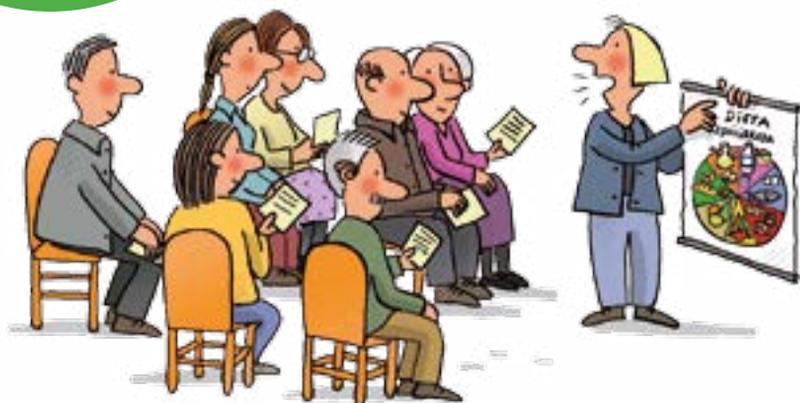
Para más información: [www.plataformavoluntariado.org](http://www.plataformavoluntariado.org),  
O llame al teléfono de información de su ayuntamiento donde le informarán de las asociaciones de voluntarios de su ciudad.



**NO OLVIDEN** que las personas mayores son muy útiles a la sociedad por todos los valores de los que son depositarias, como la experiencia vital y la sabiduría adquirida con los años

**Somos mayores y voluntarios**, con mucha vida!!!!

**SABÍA QUE** Lo importante del voluntariado son las ganas y el compromiso ya que lo que se busca es un mundo más justo y humano. Ser voluntario es una experiencia que jamás olvidará!



## EL ASOCIACIONISMO EN LAS PERSONAS MAYORES

### La participación social

**A**sociarse quiere decir unirse voluntariamente con una finalidad u objetivo común. Ello genera un espacio de encuentro en el que pueden desarrollarse valores universales como los derechos humanos, la solidaridad y la ciudadanía activa.

**D**entro de las asociaciones se comparten sensibilidades e intereses, lo que permite profundizar en el análisis de la realidad y emprender acciones tendentes a alcanzar los objetivos que se hayan propuesto.

Es muy importante valorar el grado de representatividad de las asociaciones y si son entidades donde se fomenta el diálogo y el debate y no la imposición de unas determinadas ideas. Tenemos que ser conscientes de que participar hace referencia a estar presente en, ser parte de, ser tomado en cuenta por y para, involucrarse, intervenir. Participar es incidir, influir, responsabilizarse.

## Condiciones básicas de la participación

- **Motivación:** La motivación para participar lleva aparejado un compromiso que puede ser personal o social.
- **Formación:** Para participar no basta con querer, hay que saber para qué, cómo, en qué, de qué forma, etc. Es necesario un aprendizaje de los conocimientos y habilidades necesarios para comunicarse y relacionarse con otras personas y poder actuar colectivamente.
- **Organización:** Si se quiere y se sabe participar, también se ha de poder hacer y ello se conseguirá a través de las estructuras y cauces de participación adecuados.

Para más información puede consultar la web del Consejo Estatal de las personas mayores: [www.imserso.es/imserso\\_01/el\\_imserso/relaciones\\_institucionales/consejo\\_estatal\\_personas\\_mayores/index.htm](http://www.imserso.es/imserso_01/el_imserso/relaciones_institucionales/consejo_estatal_personas_mayores/index.htm)

**NO OLVIDE** Mantener la ilusión y el deseo de cambiar las cosas, es algo que requiere de tiempo y, por tanto, supone un importante esfuerzo personal. Defender nuestras convicciones ante otros que no tienen por qué pensar igual, conlleva inevitablemente un desgaste que debilita. Por ello, la unión con otras personas que buscan los mismos objetivos, y con los que pueden compartirse estrategias similares de acción, es fundamental para ir avanzando en ese camino de transformación social.

**SABÍA QUE** Hay muchos otros beneficios derivados de esta unión de fuerzas que supone la participación en una asociación como, por ejemplo, que nuestras convicciones se ven reforzadas cuando se comprueba que hay un sentir común. Así, el empeño y la energía que pone cada uno en luchar para que las cosas cambien se multiplican con la suma de la energía de los demás.



## APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA

### La importancia de la formación

**T**odas las personas deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional.

**P**ara ello, desde el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte se promueve el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) poniendo al servicio de ciudadanos y ciudadanas distintos programas y recursos para el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV).

El aprendizaje a lo largo de la vida además de promover la reflexión y la curiosidad por el saber también es una experiencia que promueve las relaciones intergeneracionales entre jóvenes y mayores.

## Posibilidades de aprendizaje

Existe un abanico muy amplio de posibilidades de formación a lo largo de la vida, desde la formación presencial a la formación a distancia. Los programas que promueven el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) están relacionados con la educación reglada –primaria, secundaria, bachillerato, universitaria...-y la educación no formal –formación técnica, formación en tecnologías de la información y la comunicación, cultura...-

Si posee conocimientos de Internet puede acceder al Aula Mentor basada en la formación abierta, libre y a distancia a través de Internet con más de 100 cursos en línea con matrícula abierta permanente y más de 350 aulas en funcionamiento.

### Para más información

[www.educacion.gob.es/educacion/que-estudiar-y-donde/aprendizaje-largo-vida.html](http://www.educacion.gob.es/educacion/que-estudiar-y-donde/aprendizaje-largo-vida.html) o llame al teléfono de información de su ayuntamiento y le informarán de las distintas posibilidades.

**NO OLVIDE** que el aprendizaje a lo largo de la vida permite a las personas mayores permanecer activas intelectualmente y proporciona una beneficiosa sensación de satisfacción personal y confianza en uno mismo.

**SABÍA QUE** alrededor de 35.000 hombres y mujeres de entre 55 y 80 años acuden diariamente a las Universidades de la Experiencia o Aulas de Mayores.



## LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE

### El ejercicio físico

**T**ener más de 65 años no significa llevar una vida de pasividad y resignación. Se pueden realizar ejercicios de musculación para aumentar la fuerza, el tono y la densidad muscular.

**C**onsejos para una buena actividad física:

Es recomendable comenzar con un calentamiento, moviendo todas las articulaciones del cuerpo: cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Los ejercicios tienen que ser ejecutados de forma lenta y controlada. Para terminar, hacer estiramientos de la musculatura, para evitar posibles lesiones.

**Siempre que sea posible hacer el ejercicio en el aire libre.**

**Es importante de llevar una botellita de agua para tener una buena hidratación y protección solar.**

**No hacer ejercicio físico si las temperaturas son muy elevadas. Hacerlo en las horas de menos radiación solar.**

## Que tipo de ejercicio es recomendable para las personas mayores

- Caminar • Danza/Aeróbic adaptado • Natación
- Ejercicios acuáticos • Pedalear • Remar • Subir escaleras
- Esquí Nórdico

## ¿Qué Duración y frecuencia?

- Intensidad ideal de 20 a 30 minutos, o series de 10 min.
- Mínimo 3 veces por semana

## Cuidados Especiales

- Empezar y terminar con estiramientos de la musculatura
- Evitar hacer giros (provocan torceduras y desequilibrios)
- Música con ritmos moderados (trabajo confortable y seguro)
- Movimientos simples y cien por cien seguros
- No hacer hiperextensiones de las articulaciones
- Variar la forma de los ejercicios (círculos, líneas, columnas...)
- Evitar ejercicios bruscos y que conlleven alteraciones respiratorias importantes



**NO OLVIDE** Ser cuidadoso en el momento de elegir las actividades adecuadas y ser asesorados por un profesional para la correcta ejecución de las mismas.

**SABÍA QUE** Los ejercicios para adultos mayores tienen los mismos efectos en todas las personas y ayudan a mantener un estado de ánimo positivo.



## LA NUTRICIÓN

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes que son fundamentales y por ello deben ser aumentados. En general, es conveniente evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas, así como aportar Calcio y Vitamina D, consumiendo diariamente lácteos bajos en grasa, y exponiéndose al sol (paseos regulares).

Una persona mayor debe comer gran variedad de alimentos (es la única forma de asegurarse una alimentación completa, que contenga todos los nutrientes), reduciendo el consumo de grasas saturadas (es la grasa visible de la carne, embutidos), prefiriendo carnes

### Recomendaciones:

**Adaptar la ingesta de alimentos a las características de cada persona (edad, sexo, actividad física, etc).**

**Equilibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas, con el fin de mantener el peso adecuado.**

**Realizar una actividad física adecuada, que como normal general se integrará en la rutina diaria.**

magras y lácteos semidesnatados o desnatados. A cambio, consumir grasas cardiosaludables que se encuentran en los pescados (salmón, jurel, sardinas...) y las grasas vegetales, cuya mejor opción es el aceite de oliva.

Los azúcares y la sal deben consumirse con moderación (pueden utilizarse condimentos sustitutivos de la sal como la pimienta, el ajo, tomillo, estragón, vinagre...), y modificar la consistencia de los alimentos si se tienen problemas de masticación (carne picada, pescado, vegetales cocidos, purés, cremas...).

Aumentar el consumo de fibra a expensas de cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. El aporte de suplementos vitamínicos debe consultarse con el médico. Por último, beber agua a intervalos regulares, aunque no se tenga sensación de sed, con el fin de mantener un buen nivel de hidratación corporal.



**NO OLVIDE** Para garantizar una alimentación saludable es necesario conocer el tipo de alimentos que necesitamos y en qué proporción debemos administrarlos. Los alimentos que deben tomarse diariamente son los cereales y sus derivados (pan, arroz y pasta), patatas, verduras, frutas, leche y derivados y aceite de oliva.

**SABÍA QUE** Es recomendable hacer cinco comidas diarias, preparando los alimentos de forma sencilla, con poca grasa y poca sal, y mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta abundante de líquidos (agua, caldos, infusiones).



## LA PREVENCIÓN DE LA GRIPE

La gripe es una enfermedad preocupante; puede tener graves complicaciones que pueden desembocar incluso en muerte. Las personas que tienen más probabilidades de sufrir estas complicaciones son: personas mayores, enfermos crónicos, embarazadas.

La prevención de la gripe mediante la vacunación es la mejor opción para evitar la enfermedad, ya que la vacuna induce altos niveles de protección individual, limitar la circulación del virus en el entorno familiar, social y laboral.

Las Autoridades Sanitarias y las Sociedades Científicas reconocen la eficacia de la vacunación para la prevención de la gripe y sus complicaciones. Se debe administrar cada año, para mejorar la protección frente a las cepas que van a ser más frecuentes cada invierno.

**La gripe es una infección muy contagiosa producida por el virus gripal que produce numerosos casos cada invierno.**

La vacunación a personas mayores de 60 años es fundamental para evitar que surjan complicaciones que podrían empeorar su estado de salud.

La vacunación a embarazadas es un objetivo prioritario en la vacunación frente a la gripe ya que la mujer embarazada está más expuesta a la gripe y a sus complicaciones.

Además, se ha demostrado que la vacuna no sólo protege a la mujer embarazada sino que también protege al recién nacido hasta el 6º mes. Se recomienda su vacunación a partir del 2º trimestre de embarazo.

La vacunación del personal sanitario es un objetivo básico en la prevención global de la gripe, ya que es muy probable que en su trabajo diario entren en contacto con el virus y puedan transmitirlo fácilmente a sus pacientes.

La vacunación también está indicada para aquellas personas que convivan o cuiden a personas mayores, enfermos crónicos o bebés menores de 6 meses (personal de guarderías) para evitar transmitirles la enfermedad.

**NO OLVIDE** que la vacunación antigripal también está indicada para cualquier persona sana que desee evitar sufrir una gripe o transmitirla a su entorno.

**SABÍA QUE** La vacunación a cualquier persona con alguna enfermedad crónica (como diabetes, asma, obesidad, insuficiencia renal, enfermedades crónicas cardiovasculares, inmunosupresión y otras) también es fundamental para evitar igualmente que surjan complicaciones que podrían agravar su estado.



## LA IMPORTANCIA DE OÍR BIEN

La principal causa de la pérdida de audición se debe al paso de los años. A medida que nos hacemos mayores, suelen aparecer los primeros síntomas de la pérdida auditiva: pedir que se repitan ciertas palabras, subir el volumen del televisor o de la radio e incluso tener dificultades para mantener una conversación telefónica...

Una pérdida de audición no tratada debidamente puede provocar problemas de comunicación con los demás, de forma que la persona deja de participar activamente de las reuniones sociales, tendiendo al aislamiento e incluso, a la depresión.

Para evitar este aislamiento y disfrutar de la vida con los cinco sentidos, los especialistas recomiendan revisarse la audición como mínimo una vez al año.

• • • • •  
• **SABÍA QUE** la mitad de la población nunca se ha revisado la audición mientras que casi el 90% se ha revisado la vista alguna vez?  
• • • • •

• **NO OLVIDE** que es fundamental revisarse la audición una vez al año. La pérdida auditiva es indolora y suele ser irreversible, por ello, cuanto antes se detecta, más fácil es solucionarla.  
• • • • •

**REVISE SU AUDICIÓN UNA VEZ AL AÑO DE FORMA GRATUITA EN GAES! Para más información [www.gaes.es](http://www.gaes.es)**



**Kukident<sup>®</sup>**  
**PRO**

## **CUIDE SU BOCA: NOTARÁ LA DIFERENCIA**

¿Utiliza dentadura postiza parcial o completa? Seguramente note como se mueve un poco al comer o hablar. Esta sensación resulta bastante incómoda, ya que pueden llegar a inflamarse las encías del propio roce. Para evitar estos problemas lo más recomendable es utilizar una crema adhesiva. Estos adhesivos son productos con los que la prótesis gana sujeción y usted ganará seguridad, confort y confianza.

Además, los adhesivos dentales en forma de crema son muy fáciles de aplicar ya que incorporan una boquilla ultra-fina que permite aplicar el producto en los puntos adecuados creando una barrera contra las partículas de comida entre la prótesis y las encías.

**SABÍA QUE** durante los primeros días es recomendable elegir alimentos blandos. Y, poco a poco, ir añadiendo alimentos más sólidos en pequeñas cantidades.

**NO OLVIDE** utilizar adhesivo para una mejor sujeción y más comodidad. Y consulte con su dentista en caso de que su dentadura no se adapte bien o se afloje.

**¡No deje de disfrutar de los pequeños placeres de la vida! Para más información pregunte en su farmacia.**



## ¿PÉRDIDAS DE ORINA? LLEGA LA REVOLUCIÓN EN COMODIDAD

Sabemos lo importante que es sentirse cómodo a la vez que protegido. En muchas ocasiones, se producen pérdidas involuntarias de orina originadas bien, por el debilitamiento de los músculos del suelo pélvico en las mujeres, ya sea por la edad, la menopausia o los partos, o por problemas relacionados con la próstata en los hombres.

A la incomodidad que esto supone, se añade la disminución de la confianza en uno mismo, lo que lleva a retraerse y ser reacio a salir de casa o relacionarse.

**SABÍA QUE** existen ejercicios muy sencillos que ayudan al fortalecimiento de los músculos del suelo pélvico? ¿Y que existen productos específicos similares a la ropa interior pero desechables, como TENA *Pants*, que permiten mantener una vida normal y activa? La nueva generación de TENA *Pants* convence, más finos y cómodos e igual de absorbentes.

**NO OLVIDE** consultar con un profesional que recomiende el producto específico adecuado para cada uno y que permita continuar con su ritmo de vida. Así, se reducen los efectos adversos que las propias pérdidas producen, sin comprometer ni disminuir un ápice la calidad de vida.

¡Siga con su vida! Pida muestras gratuitas en el 902 400 403  
Más información en [www.tena.es](http://www.tena.es) y [www.centradaenti.es](http://www.centradaenti.es)



# visomat®

## LA HIPERTENSIÓN BAJO CONTROL.

La hipertensión, también conocida como tensión arterial alta, si no se controla de una manera adecuada puede conducir a importantes problemas de salud y provocar infarto de miocardio, insuficiencia cardiaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, ceguera y deterioro cognitivo.

Podemos reducir las probabilidades de padecer hipertensión y sus consecuencias adversas, con las siguientes medidas:

1. Dieta saludable: reducir el consumo de grasas y la ingesta de sal a menos de 5 g al día (algo menos de una cucharilla) y comer diariamente 5 piezas de frutas y verduras.
2. Limitar el consumo de alcohol como máximo a una ingesta diaria.
3. Actividad física moderada de forma regular, recomendable 30 minutos diarios.
4. Abandonar el consumo de Tabaco.

.....  
: **SABÍA QUE** En la mayoría de los casos, la hipertensión no :  
: presenta síntomas, por lo que es fundamental la preven- :  
: ción y un control regular de la tensión arterial. :  
:

: **NO OLVIDE** Revisar regularmente sus niveles de tensión :  
: arterial, y en caso de que sea elevada, consultar a un :  
: profesional sanitario. :  
:.....

Para más información consulte a su farmacéutico.

# Voltadol Forte®

23,2mg/g gel - diclofenaco dietilamina



## NO PERMITA QUE EL DOLOR CAMBIE SUS RUTINAS



¿Alguna vez ha sentido dolor en las articulaciones? ¿Le ha impedido este dolor disfrutar plenamente de los pequeños momentos de cada día?

En la población española la frecuencia de dolor en el adulto es 17,25%. Entre los 6.1 millones de españoles que sufren dolor, destaca una mayor frecuencia en las mujeres (51,3%). Los dolores de espalda (60,5%) y el dolor articular (40,2%) son los dolores más prevalentes<sup>1</sup>.

El dolor articular ocasional tiene una marcada repercusión sobre la calidad de vida de los españoles. Con frecuencia, pequeños dolores y molestias impiden continuar la actividad habitual.

Existen soluciones!! Consulte con su farmacéutico.

- **SABÍA QUE Voltadol Forte 23,2 mg/gel, el primer antiinflamatorio con doble concentración de diclofenaco de dietilamina<sup>2</sup>, penetra profundamente en las articulaciones para darle hasta 12 horas de alivio del dolor. El gel se aplica sobre el área afectada con un suave masaje, 2 veces al día (mañana y noche), proporcionando un alivio del dolor durante todo el día.**
- **NO OLVIDE con solo dos aplicaciones al día, Voltadol Forte 23,2 mg/gel le dará hasta 12 horas de alivio del dolor.**

<sup>1</sup> Langley PC, et al. The prevalence, correlates and treatment of pain in Spain. J Med Econ. 2011;14(3):367-380.

<sup>2</sup> Respecto a Voltadol 11,6 mg/g gel.

Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.  
No aplicar en adolescentes menores de 14 años. No aplicar sobre heridas ni mucosa.

**Voltadol, La alegría del movimiento**



## REDUCIR EL COLESTEROL ESTÁ EN TUS MANOS

El colesterol es una sustancia grasa presente en el organismo, necesario para realizar las diferentes funciones de nuestro cuerpo. En situación normal, tenemos la cantidad necesaria de colesterol para que realice sus funciones y que circule por las arterias sin problemas.

Pero un exceso de colesterol puede ser un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Cuando hay exceso de colesterol puede acumularse en las paredes arteriales y con el paso del tiempo, esta acumulación puede ir aumentando y dificultar el paso de la sangre.

Es importante tener en cuenta que la acumulación de colesterol sucede a lo largo de los años sin que lo notemos, por lo que cuando tenemos más de 200 de colesterol hay que actuar.

**SABÍA QUE** si tienes el colesterol por encima de 200 mg lo tienes alto y necesitas reducirlo.

**NO OLVIDE** para reducir el colesterol es recomendable un estilo de vida sano, con una dieta saludable, ejercicio físico regular y lácteos con esteroides vegetales.

**Tomar un Danacol cada día reduce tu colesterol. Funciona!**

Danacol contiene esteroides vegetales, que reducen el colesterol entre un 7 y 10% en 2 a 3 semanas. Si necesitas reducir el nivel alto de colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroides vegetales 3 gr/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. \*TNS 2013 Recomendaciones consumidores.



## ¡CUIDARSE LOS HUESOS ESTÁ EN TUS MANOS!

Las mujeres mayores de 50 años deberían prestar especial atención al cuidado de sus huesos ya que éstos empiezan a perder calcio y minerales cada día sin que lo noten. Por ello, se recomienda consumir diariamente 1.200 mg de calcio como forma de ayudar a conseguir un buen funcionamiento del cuerpo y contribuir a la solidez de los huesos. Además, también es clave aportar al cuerpo la cantidad adecuada de Vitamina D, que es la que ayuda en el proceso de absorción del calcio.

Es importante tener en cuenta que la baja densidad ósea es un factor de riesgo de fracturas por osteoporosis. Como consecuencia de la misma, los huesos se debilitan y pueden fracturarse. Es muy común en las mujeres mayores de 50 años... ¡por lo que hay que actuar!

**SABÍA QUE** la osteoporosis afecta aproximadamente a 1 de cada 3 mujeres mayores de 50 años en España.

**NO OLVIDE** para mantener los huesos fuertes y reducir el riesgo de fracturas óseas por osteoporosis es recomendable un estilo de vida saludable y el consumo de lácteos ricos en Calcio y Vitamina D.

**Tomar un Densia al día funciona! Densia de Danone con una fórmula que contiene 500 mg de Calcio y Vitamina D es una forma fácil y sabrosa para ayudar a mantener los huesos fuertes y reducir el riesgo de fracturas óseas por osteoporosis.**

Densia contiene calcio. El calcio ayuda a reducir la pérdida de mineral óseo en mujeres post-menopausicas mayores de 50 años. La baja densidad de mineral óseo es un factor de riesgo de fracturas por osteoporosis. El efecto beneficioso se obtiene con un consumo diario de al menos 1200 mg de calcio.



# FontActiv®

ORDESA

## COMPLETA TU DIETA, COMPLETA TU VIDA.

Ninguno de nosotros quiere renunciar a dejar de tener una vida activa e independiente debido al paso del tiempo. Para ello es fundamental mantener una correcta alimentación.

Una excelente opción para conseguirlo es la utilización de **suplementos nutricionales** que ayuden a cubrir los requerimientos de energía y nutrientes y a evitar posibles deficiencias.

La incorporación de suplementos nutricionales a la dieta diaria, bien sea a partir de batidos de vainilla y chocolate o mediante la adición de variedades con sabor neutro a sopas y purés, permite enriquecer la alimentación en aquellos nutrientes de especial importancia con el paso de los años.

Destacan especialmente el **calcio** y el **fósforo** que ayudan a mantener una correcta mineralización ósea, el **selenio** y el **zinc** que intervienen en el mantenimiento de las defensas naturales y las **proteínas** que ayudan a mantener la masa muscular.

- **SABÍA QUE** La utilización de suplementos nutricionales ayuda a mantener un correcto peso corporal en periodos de poco apetito o con dificultades en la masticación.
- **NO OLVIDE** Una nutrición completa y equilibrada es básica para mantener un buen estado de salud tanto físico como mental.

Descubre las propiedades de FontActiv  
y más consejos para encontrarte bien en  
[www.fontactiv.es](http://www.fontactiv.es)



## LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

La hidratación es el aporte de agua al organismo, y es un aspecto clave en la alimentación de las personas mayores. Una hidratación inadecuada es un problema grave que se ve influido por diferentes factores tales como la disminución de la sensación de sed, problemas de movilidad o la presencia de otras enfermedades que pueden hacer que beban menos de lo necesario.

Es recomendable beber diariamente de 6 a 8 vasos de líquidos y consumir ciertos alimentos con alto contenido en agua que pueden ayudar a mantener un adecuado nivel de hidratación como frutas y verduras. En verano, cuando las temperaturas son más altas la cantidad debe aumentar. Se debe beber líquidos de forma gradual, mayor cantidad por la mañana y menos por la tarde, para disminuir la frecuencia de micciones nocturnas.

Estas recomendaciones están dirigidas a personas mayores en general, pero en caso de padecer determinadas patologías se debe consultar con el médico antes de modificar las pautas de hidratación.

**SABÍA QUE** más del 60% de los mayores de 50 años reconoce hidratarse de manera insuficiente al no ingerir el mínimo recomendado de 2 litros de líquidos diarios.

**NO OLVIDE** que es recomendable beber sin esperar a tener sed y tomar bebidas con sabores variados con un contenido determinado de azúcares y de sales minerales, correctamente utilizadas, facilitan la ingesta de líquidos y ayudan a mantener una adecuada hidratación.



## **NUESTROS MEJORES CUIDADOS PARA LA PIEL MADURA**

Con el paso de los años nuestra piel va evolucionando y a partir de los 50, necesita un cuidado más intenso y una nutrición superior. L'Oréal Paris, la marca experta en pieles maduras, ha sabido entender las necesidades específicas a cada edad y ha desarrollado 3 gamas que dan solución a diversas problemáticas.

Para combatir la pérdida de luminosidad de la piel y aportar una nutrición intensa, se ha creado la gama Aceite Extraordinario. Su fórmula basada en aceites esenciales proporciona unos resultados extraordinarios: piel nutrida, hidratada y luminosa.

Si lo que deseamos es recobrar la vitalidad de nuestra piel el tratamiento Renacimiento Celular es el idóneo. Al instante, la piel se siente suave y flexible. La piel está redensificada, regenerada y resplandeciente.

Y si lo que nos preocupa son las manchas y la flacidez recomendamos la gama Age Perfect. Una gama hidratante que nutre la piel en profundidad, remodela los contornos y reduce las manchas de la edad.

- **SABÍA QUE** el descenso de la actividad hormonal a partir de cierta edad, a causa de la menopausia, afecta directamente al cutis, que sufre cambios en su aspecto y textura? Por estos motivos lo que buscamos para nuestra piel madura es un cuidado más intenso y una nutrición superior. Cada edad tiene una piel distinta y lo más importante es mantenerla cuidada y bonita en cada etapa.
- **NO OLVIDE** que los resultados de un tratamiento se perciben aproximadamente tras 3 semanas de aplicación diaria.
- Para más información consulte a expertos y dermatólogos.

**Adquiera un ritual de belleza diario.**

**Para más información <http://www.loreal-paris.es>**

# EXCELLENCE

## AGE PERFECT

L'ORÉAL  
PARIS



## AHORA TEÑIRSE ES TAN FÁCIL COMO PEINARSE

Con la edad, cada vez tenemos más dificultades de movilidad y teñirse en casa puede suponer un sobre-esfuerzo.

No sólo eso... Además cada vez tenemos más y más canas, la raíz aparece de forma mucho más visible y nuestro pelo se vuelve más frágil. Por eso L'Oréal Paris de la mano de Excellence, ha lanzado Excellence Age Perfect: la primera coloración en casa diseñada específicamente para cabellos maduros con canas.

1- Su tecnología revolucionaria “color en matices” se adapta al cabello consiguiendo un color lleno de reflejos y profundo en matices con una cobertura perfecta de las canas. Un rubio lleno de luz y brillo que rejuvenece el rostro. Tras el crecimiento, los matices y reflejos del cabello se funden con las canas para atenuar el efecto raíz. Resultados comprobados por un 82% de las consumidoras\* que lo han probado.

2- Su peine ergonómico con doble cabezal, ayuda a una fácil y cómoda aplicación en raíces, largos y parte trasera de la cabeza. Permite repartir el producto por todo el cabello, incluso en las zonas más difíciles de acceder.

\* El test está hecho sobre 235 mujeres de +65 años

**SABÍA QUE Excellence cuenta con 60 ML de cuidado re-constituyente con Pro-Colágeno y Pro-Cerámida.**

**NO OLVIDE cuidar su cabello después de la coloración con un tratamiento específico para cabellos teñidos como Color Vive de L'Oréal.**

Para más información <http://www.loreal-paris.es>



ThyssenKrupp Encasa

## MUÉVETE CON SEGURIDAD Y COMODIDAD EN TU CASA

Las escaleras son un elemento útil que está presente en nuestro día a día. Sin embargo, no siempre son nuestras amigas. Cada día tenemos que subir y bajar escaleras pero no siempre es una tarea fácil: por un lado los dolores articulares y por otro por los riesgos de tropezones y caídas.

A cualquier edad una caída puede tener consecuencias importantes, pero con el paso de los años las consecuencias se agravan. En España, cada año, alrededor de cinco millones de personas de edad avanzada sufren una caída que, a menudo, tiene consecuencias graves.

Evitar riesgos innecesarios se convierte en una necesidad. Subir agarrados a la barandilla, sin objetos pesados o voluminosos en las manos, despejar la escaleras de elementos que puedan fácilmente moverse, como alfombras, nos ayudarán a ganar seguridad.

- **SABÍA QUE** el 30% de los mayores de 65 años se cae cada año.
- **NO OLVIDE** que lo primero es su salud y seguridad.
- Existen alternativas saludables para mantenerse activo, como caminar y bailar. Evitar riesgos es una forma fácil de prolongar nuestra calidad de vida.

Una silla salvaescaleras es una solución útil para evitar caídas. Existen distintos tipos de sillas salvaescaleras que pueden adecuarse a prácticamente cualquier tipo de escalera, tanto curvas, como rectas (sin descansillos ni giros). Son soluciones que se hacen a medida y le permiten seguir con su estilo de vida con total seguridad.



## EL TRAYECTO ES TAN IMPORTANTE COMO EL DESTINO

Antes de iniciar unas vacaciones, ya sea en Semana Santa, Verano o Navidad, le aconsejamos seguir las siguientes recomendaciones básicas a la hora de hacer la maleta para que su viaje sea perfecto:

- Consulte la información meteorológica para saber qué prendas llevarse.
- Procure hacer una lista de todo lo que necesita para no olvidarse nada.
- No deje la maleta para el último momento, hágala con suficiente antelación.
- Para aprovechar bien el espacio, doble cuidadosamente sus prendas.

**SABÍA QUE SEUR** dispone de un servicio especial muy barato para ayudarle a transportar cómodamente su equipaje en vacaciones. De este modo solo tendrá que decidir qué quiere llevar y podrá centrarse en disfrutar de su viaje desde el primer momento.

**NO OLVIDE** Que disfrutar de unas vacaciones tal y como las ha planeado, pasa también por tener, a tiempo y en su destino, su equipaje con todo lo necesario y en perfectas condiciones.

Envíe su equipaje de la manera más rápida,  
sencilla y económica.

Para más información: [www.seur.com](http://www.seur.com)





Con el apoyo y la información de:

**ceoma**  
Confederación Española de Organizaciones de Mayores



Con la colaboración de:

