O envellecemento activo

25 de Agosto de 2024

Tempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

O envellecemento activo é o proceso de optimización das oportunidades de saúde, participación e seguridade co fin de mellorar a calidade de vida a medida que as persoas envellecen.

Non se centra unicamente na práctica de exercicio físico, xa que engloba un conxunto de hábitos e comportamentos, entre os que se inclúen a actividade física en conxunto, a alimentación saudable, a calidade do sono e a participación social.

Existen 4 **piares fundamentais para envellecer ben** e promover oportunidades de desenvolvemento e benestar persoal:

- Manter un bo estado de saúde.
- Aprendizaxe ao longo da vida para ter coñecementos e xerar vínculos.
- Dereito de participación na sociedade.
- Seguridade e protección.

Como incorporar o envellecemento activo na miña vida?

O primeiro de todo é ter un propósito que nos permita iniciar os cambios para mellorar a calidade de vida.

É importante ter en conta que aínda que sexa mellor adoptar estes cambios canto antes, nunca é demasiado tarde, e poden acadarse beneficios incorporando rutinas saudables como:

- Manterse fisicamente activos e realizar **exercicio físico de forma regular**. Os beneficios que reportan a súa práctica fan que constitúa un dos principais piares para promover a saúde ao longo de todo o ciclo vital.
- Asesoramento nutricional para manter unha **alimentación equilibrada**, saudable e sostible,

evitando problemas de malnutrición.

- Manter a **capacidade mental** a través da aprendizaxe.
- Promover e manter a **actividade e a participación social.**
- Preservar a **autonomía**, mediante a prevención específica da discapacidade e a dependencia.

Que beneficios me aporta?

Benestar, autonomía e calidade de vida. A práctica de actividade física, xunto a unha alimentación equilibrada con produtos de tempada cociñados con técnicas culinarias saudables, o descanso axeitado e a participación social de acordo ás preferencias persoais, contribúen á prevención de enfermidades, preservando a forza muscular e a función cognitiva, reducindo o estrés e mellorando a autoestima, evitando o illamento e a soidade a través dos vínculos sociais na contorna das persoas.