Education and Training

Education and Culture DG
Lifelong Learning Programme

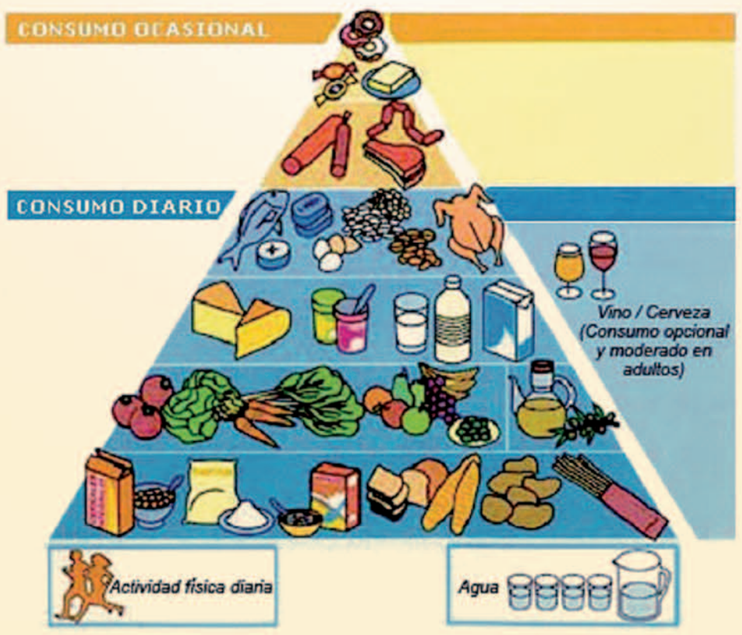
PROYECTO EHLE

Mayores activos, vida saludable

NUTRICIÓN Y DIETA

Una buena alimentación mejora la salud y la calidad de vida.

Debe ser VARIADA Y EQUILIBRADA.



Pirámide de la Alimentación Saludable SENC 2004

LA MEMORIA

La memoria es indispensable para nuestra vida.

¿Tienes dificultad para: recordar nombres, saber dónde has dejado las gafas, las llaves...?

Para trabajar la memoria:

- Practica la lectura a diario.
- Escribe cada día.
- A menudo, haz sencillos cálculos matemáticos con lápiz y papel.
- Realiza pasatiempos diversos.
- Una vez por semana intenta recordar las noticias del día anterior.

PORQUE LA VIDA NOS ENSEÑA ALGO CADA DÍA Y MERECE LA PENA RECORDARLO.

CONSERVA TU MENTE EN FORMA. EJERCITA TU MEMORIA.

ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico ayuda:

- En la prevención, tratamiento y rehabilitación de enfermedades.
- A mejorar y mantener la capacidad funcional y vital.
- A ralentizar el proceso de envejecimiento.

CONSUMO FARMACÉUTICO

Los medicamentos son sustancias que se utilizan para: prevenir, diagnosticar, tratar, aliviar o curar enfermedades o dolencias.

- Respeta el horario de las tomas.
- Si olvidas una, espera a la siguiente.
- Nunca dupliques la dosis.
- No te automediques.
- Respeta la duración de los tratamientos.
- No dejes de tomar medicamentos cuando comiences a sentirte mejor ni prolongues un tratamiento sin consultarlo.

EL MEDICAMENTO HA SIDO PRESCRITO ÚNICAMENTE PARA TI.

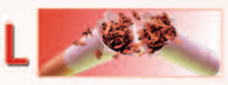
EL SUEÑO

- Controlar el descanso y el sueño son procesos imprescindibles para una óptima restauración funcional física y mental.
- Un sueño en cantidad y calidad adecuadas produce efectos beneficiosos en la memoria y la salud emocional.

SALUD EMOCIONAL

- A mayor salud emocional, mejor salud física.
- Fortalece tu sistema inmunitario con emociones positivas.
- Las emociones negativas requieren estrategias de afrontamiento. Déjate asesorar por profesionales para superarlas.

TABACO Y ALCOHOL



Tabaco y alcohol son drogas aún socialmente aceptadas, pero tremendamente perjudiciales para la salud.

- El alcohol y el tabaco son sustancias nocivas y muy adictivas.
- Nunca es tarde para cambiar de hábitos: sobre todo para dejar de fumar o de beber alcohol.
- Si eres fumador pasivo: tolerancia cero ante el tabaco.

Si quieres ser una persona activa y saludable, NO FUMES Y NO EXCEDAS LOS LÍMITES DE ALCOHOL FIJADOS.

Debes tener la voluntad de poner en práctica estos consejos: tu SALUD y tu CALIDAD DE VIDA se verán BENEFICIADOS.

Ante cualquier duda o problema recurre a tu: MÉDICO, ESPECIALISTA, FARMACÉUTICO/A o ENFERMERO/A.

REGIONE DEL VENETO
giunta regionale

AZIENDA ULSS 16 PADOVA
UNITA' LOCALE SOCIO SANITARIA

info@ehle-project.eu
www.ehle-project.eu

Universidad permanente upua universidad de alicante

UNCCAS

VU university medical center