

# En casa, CUIDA TU BIENESTAR



Claves para el cuidado de la salud integral de las  
personas mayores de la provincia de Valladolid



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**

En los últimos tiempos, hemos experimentado una **situación de crisis** que nos ha hecho sentirnos indefensos e iguales ante la adversidad. La situación vivida ha provocado cambios y consecuencias en todas las esferas de nuestra vida.

Y si algo hemos aprendido en estos días grises, es lo trascendental que es seguir responsabilizándonos de nuestro **cuidado y bienestar**.

Desde el **Programa de Envejecimiento Activo** te seguimos ofreciendo nuestro apoyo y nuestros recursos de carácter preventivo, para que, también desde tu casa, puedas seguir cuidándote.





## Cuida tu cuerpo

- ▶ También en casa podemos estar **activos físicamente**. Es recomendable no estar más de una hora sentado. Camina al menos cinco minutos cada hora. Pasea por el pasillo, haz ejercicios de fuerza y flexibilidad, baila...
- ▶ Establece **horarios regulares** de acostarte y levantarte, comidas... Mantente activo durante el día y utiliza la cama solo para dormir.
- ▶ Exponte lo máximo que puedas a la **luz natural** en el patio o ventana. Antes de ir a la cama procura haber visto el sol y respirado aire puro.
- ▶ Mantén una **alimentación sana y equilibrada**: frutas, verduras, legumbres..., procurando evitar alimentos azucarados y ricos en grasas. Si “picoteas” procura que sea saludable (zanahoria, frutos secos...).
- ▶ **Bebe agua** con regularidad. Reto: cada hora un vaso.
- ▶ No descuides tu **aseo personal**: fuera pijama, nos duchamos, hidratamos, afeitamos, pintamos...



# Cuida tu cerebro

- Procura mantener **tu cerebro en forma** diariamente con ejercicios de estimulación mental: sudokus, crucigramas...
- Trata de focalizar tu **atención y concentración** en tareas **motivadoras y creativas**: música, lecturas, manualidades...
- Abre tu mente a **nuevos aprendizajes**.
- Establece un calendario regular de **rutinas**.
- Centra tu energía en crecer como persona, marcándote **pequeñas metas** diarias que puedas conseguir.

VIVE TU VIDA, OLVIDA TU EDAD  
Y HAZ AQUELLO QUE TE GUSTA A TI Y NO A LOS DEMÁS.



# Cuida tus emociones

- Realiza **actividades agradables y relajantes**: lee, escucha música, pinta, canta, cuida tus plantas etc.
- Dosifica la **cantidad de información** que recibes. Mantente informado con objetividad y veracidad.
- Practica **ejercicios de relajación** para mantener tu serenidad y bienestar emocional: respiración, yoga, meditación ...
- Confía en tus **recursos emocionales** (capacidades y virtudes) para transitar por esta situación, e intenta mantener una visión optimista y positiva.
- Expresa tus emociones, **comparte cómo te sientes**, tus miedos, dudas e incertidumbres.
- **Pide ayuda** cuando la necesites. Confía en alguien cercano y/o recurre a la ayuda profesional para que te escuche y ayude.



## Cuida tus relaciones

- ▶ Estamos confinados, pero no solos ni aislados.
- ▶ Si vives en familia, practica **tolerancia, respeto y apoyo** mutuo. Buscad momentos comunes y otros de intimidad.
- ▶ Si vives solo, mantén **contacto con tus seres queridos** todos los días. Acordad los mejores momentos y aprovechad las nuevas tecnologías: WhatsApp, videollamadas...
- ▶ Saluda a tu **vecindad** desde la ventana o el balcón. Estad pendientes unos de otros. Si notas algo extraño en algún domicilio avisa al Ayuntamiento o Guardia Civil.
- ▶ No te pierdas el momento de aplausos de **agradecimiento** a las personas sanitarias y otros profesionales que nos cuidan. Te sentirás conectado y perteneciente a una familia común.
- ▶ **Participa desde tu casa** en las iniciativas comunitarias que surjan desde el Ayuntamiento o algún grupo o asociación.

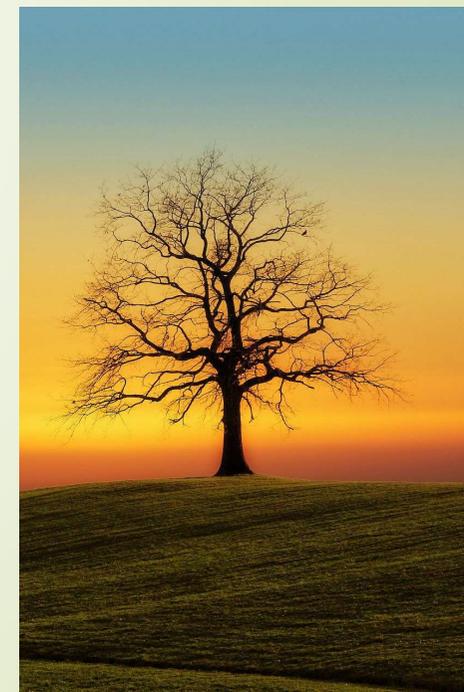


PROGRAMA DE  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO

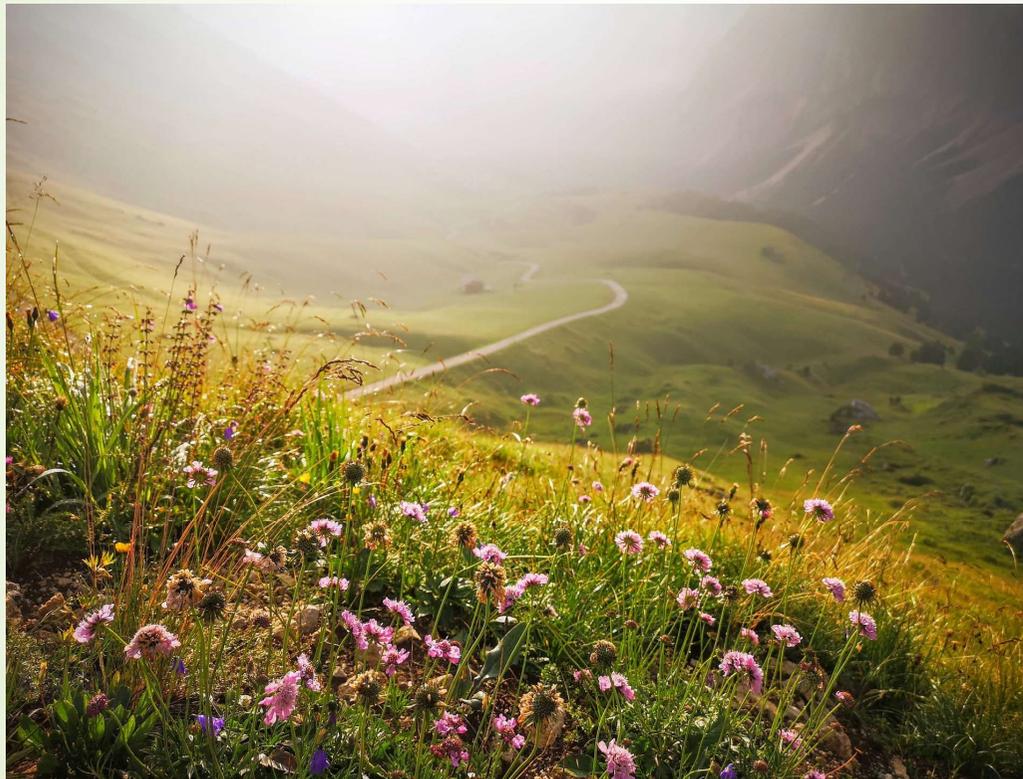
**El equipo técnico del Programa de Envejecimiento Activo** de la Diputación de Valladolid, desde la distancia en la que nos encontramos, queremos manifestaros nuestro apoyo y poder ofreceros nuestros datos de contacto y Zonas de Acción Social de referencia:



- ▶ **Cristina López Gil** .....Cercanías I y Peñafiel  
[cristina.lopez@dipvalladolid.es](mailto:cristina.lopez@dipvalladolid.es) Teléfono: 983 635396
  
- ▶ **Ambrosio Marciel Sardón**..... T. Campos Norte y T. Campos Sur  
[ambrosio.marciel@dipvalladolid.es](mailto:ambrosio.marciel@dipvalladolid.es) Teléfono: 983 635395
  
- ▶ **Pilar Marín Hernández** .....Tordesillas y Portillo  
▶ [pilar.martin@dipvalladolid.es](mailto:pilar.martin@dipvalladolid.es) Teléfono: 983 634525
  
- ▶ **Soledad Minayo Rodríguez**..... Nava del Rey y Olmedo  
[soledad.minayo@dipvalladolid.es](mailto:soledad.minayo@dipvalladolid.es) Teléfono: 983 635371
  
- ▶ **Ana Mª Saldaña Criado**....Íscar, Valoria-Valle Esgueva y Cercanías II  
[ana.saldana@dipvalladolid.es](mailto:ana.saldana@dipvalladolid.es) Teléfono: 983 634524
  
- ▶ **Marisol Tundidor Gago**..... Pinoduro y Serrada  
[marisol.tundidor@dipvalladolid.es](mailto:marisol.tundidor@dipvalladolid.es) Teléfono: 983 635367



# ¡ÁNIMO Y FUERZA!



**DIPUTACIÓN DE VALLADOLID**