

¿Por qué es importante llevar una vida saludable?

Fundamental para conservar la autonomía, prevenir enfermedades y disfrutar una mejor calidad de vida.

Vivir con salud es sentirse bien, disfrutar del presente y mantener una actitud positiva hacia la vida, valorando lo que se tiene y cuidando de uno mismo con cariño y responsabilidad

Nunca es tarde para empezar a cuidarte

¿Necesitas hablar con alguien?

CENTRO PÚBLICO
FPA FRANCESC
BOSCH I MORATA

C/ De Sant Agustí, 7

962 249 335

LLAR DEL JUBILAT
XÀTIVA

C/ Roca, 21

962 289 800

CASA DE LA
CULTURA

C/ Moncada, 9

962 282 304

AMAS DE CASA
"TYRIUS"

C/ Santa Ana, 8

687 230 382

amascasaxativa@hotmail.com

Facultad de Enfermería de Valencia y

Centro de Salud Pública de Xàtiva:

Amadeo Ferrán Aramburu

Antonia M^a Lozano Torres

Sepúlveda-Mancilla, C., Martínez-Lema, D., López-Pinilla, J. P., Muñoz-Albarrán, P., Castro-Pérez, J., & Sanhueza-Arratia, C. (2024). Entrenamiento multicomponente sobre la salud mental y calidad de vida en personas mayores: Revisión sistemática. Revista Ciencias de la Actividad Física UCM, 25(2), 1-20.



Guía básica sobre *Vida saludable*

Que puedo hacer para
mejorar mi vida



 **Facultad de
Enfermería y Podología**

Cuida tu cuerpo, gana vida

Actividad física

- Camina a diario, aunque sea poco.
- Realiza ejercicios suaves de fuerza 2 veces por semana: levantar botellas de agua, sentarse y levantarse de la silla.
- Practica equilibrio: caminar en línea recta, tai chi, puntas y talones.

Alimentación saludable

- Come frutas y verduras cada día.
- Incluye pescado, legumbres y alimentos frescos.
- Bebe agua aunque no tengas sed.
- Reduce sal y productos ultraprocesados.

Sueño de calidad

- Duerme entre 7 y 8 horas.
- Mantén horarios regulares.

Tu mente también necesita cuidados

Mantén tu mente activa

- Lee, escribe, haz crucigramas, juegos o manualidades.
- Aprende algo nuevo: un idioma, un hobby, tecnología.

Bienestar emocional

- Habla todos los días con alguien.
- Expresa tus emociones y pide apoyo si lo necesitas.
- Respira profundo, haz estiramientos o relajación.
- Dedica tiempo a lo que disfrutas.

Cuida tu estado de ánimo

- Si notas tristeza, preocupación o cambios en el sueño... no estás solo: pide ayuda profesional.

*Cada día es una
oportunidad
para vivir mejor*

Vive conectado y en un entorno seguro

Salud Social

- Mantén contacto con familiares y amigos.
- Únete a actividades de tu centro comunitario.
- Comparte tus conocimientos: enseñar también es cuidar.

Salud Ambiental

- Asegura tu hogar: buena luz, barras de apoyo, elimina alfombras sueltas.
- Ventila la casa todos los días.
- Disfruta la naturaleza: parques, paseos al aire libre.

Salud Digital

- Usa videollamadas para hablar con tus seres queridos.
- No compartas contraseñas ni datos personales.
- Desconfía de mensajes sospechosos.
- Ajusta el móvil: letras grandes, buen contraste, volumen claro.