



Octubre 2023



Envejecimiento saludable. VOL.1

A medida que las personas envejecen, se hace cada vez más evidente la importancia de cuidar su salud física y mental. Los cambios relacionados con la edad y los posibles problemas de salud pueden minimizarse mediante la adopción de hábitos saludables, la adopción de medidas preventivas y las revisiones médicas periódicas. Es probable que el envejecimiento provoque arrugas y canas.

Pero, ¿sabe cómo afectará el envejecimiento a sus dientes, su corazón y su sexualidad? Descubra qué cambios puede esperar a medida que envejece y cómo promover una buena salud a cualquier edad.

El sistema cardiovascular con el envejecimiento

El cambio más común en el sistema cardiovascular es el endurecimiento de los vasos sanguíneos y las arterias, que hace que el corazón tenga que trabajar más para bombear la sangre a través de ellos. Los músculos del corazón cambian para adaptarse a la mayor carga de trabajo. La frecuencia cardiaca en reposo se mantendrá más o menos igual, pero no aumentará tanto como antes durante las actividades. Estos cambios aumentan el riesgo de presión arterial alta (hipertensión) y otros problemas cardiovasculares.

Qué puede hacer para promover la salud del corazón:

- Incluya la actividad física en su rutina diaria.** Pruebe a caminar, nadar u otras actividades que le gusten. La actividad física moderada y regular puede ayudarlo a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de cardiopatías.
- Siga una dieta sana.** Elija verduras, frutas, cereales integrales, alimentos ricos en fibra y fuentes magras de proteínas, como el pescado. Limite los alimentos ricos en grasas saturadas y sal.
- No fume.** Fumar contribuye al endurecimiento de las arterias y aumenta la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Si fuma o consume otros productos del tabaco, pida a su médico que le

- Controle el estrés.** El estrés puede afectar al corazón. Tome medidas para reducir el estrés, como la meditación, el ejercicio o la terapia conversacional.
- Duerma lo suficiente.** El sueño de calidad desempeña un papel importante en la curación y reparación del corazón y los vasos sanguíneos. Duerma entre siete y nueve horas cada noche.

Huesos, articulaciones y músculos con la edad

Con la edad, los huesos tienden a reducir su tamaño y densidad, lo que los debilita y los hace más susceptibles de fracturarse. Incluso puede que se vuelvan un poco más bajos. En general, los músculos pierden fuerza, resistencia y flexibilidad, factores que pueden afectar a la coordinación, la estabilidad y el equilibrio.

Para promover la salud de huesos, articulaciones y músculos:

1. **Consuma cantidades adecuadas de calcio.** La Academia Nacional de Ciencias, Ingeniería y Medicina recomienda al menos 1.000 miligramos (mg) de calcio al día para los adultos.
2. La recomendación aumenta a 1.200 mg diarios para mujeres a partir de 51 años y hombres a partir de 71 años.
3. Las fuentes dietéticas de calcio incluyen productos lácteos, brócoli, col rizada, salmón y tofu.
4. Si le resulta difícil obtener suficiente calcio de la dieta, consulte a su médico sobre los suplementos de calcio.
5. **Consuma cantidades adecuadas de vitamina D.** La ingesta diaria recomendada de vitamina D es de 600 unidades internacionales para adultos de hasta 70 años y de 800 IU para adultos de más de 70 años.
6. Many people get adequate amounts of vitamin D from sunlight. Other sources include tuna, salmon, eggs, vitamin D-fortified milk, and vitamin D supplements.
7. Include physical activity in your daily routine. Weight-bearing exercises, such as walking, jogging, tennis, climbing stairs, and weight training can help you build strong bones and slow bone loss.
8. Avoid substance abuse. Avoid smoking and limit alcoholic drinks. Ask your doctor about how much alcohol might be safe for your age, sex, and general health.