



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

Comunidad de Madrid

1 DE OCTUBRE DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD

Llevar un estilo de vida con hábitos saludables a nivel físico y mental, potenciando las relaciones sociales y familiares nos ayudará a conseguir un mejor envejecimiento. ¿Cómo lograrlo? Estas son algunas claves:



- ✓ Realizar **ejercicio físico** moderado
- ✓ **Dieta** equilibrada
- ✓ Revisiones de **salud**
- ✓ **Evitar** consumo de **tabaco y alcohol**
- ✓ Mantener buena **higiene bucodental**
- ✓ **Vacunarse** de gripe y neumococo
- ✓ **Descansar** suficiente
- ✓ Tener **aficiones**
- ✓ Realizar **actividades intelectuales** estimulantes
- ✓ **No aislarse**
- ✓ Realizar **actividades positivas**
(asociaciones, voluntariado...)

- ✓ *Para conocer recursos para un envejecimiento activo y saludable en la Comunidad de Madrid:*
- ✓ <http://www.comunidad.madrid/servicios/salud/salud-personas-mayores>
- ✓ <https://www.comunidad.madrid/servicios/asuntos-sociales/envejecimiento-activo-saludable>