



CONSEJOS PARA LAS PERSONAS MAYORES EN

NAVIDAD



Durante la Navidad es fácil contagiarnos de la alegría y felicidad de familiares y entorno, pero no olvidemos que puede suponer también, un ritmo más intenso y acelerado en nuestras actividades y vida diaria.



1 CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

- Planifique de antemano el menú, alternando platos más fuertes, con otros más ligeros, y saludables como verduras, ensaladas, frutas... y disfrute cocinando, mejor si lo hace en familia. Los excesos en su dieta pueden alterar niveles de glucosa, tensión arterial...
- Si desea comer de "todo un poco", sírvase cantidades pequeñas de lo seleccionado.
- El exceso de alcohol puede producir interacciones con los fármacos que se toman.
- Una infusión de menta, poleo o manzanilla, puede facilitar la digestión y el descanso.



2 CUMPLIR CON LA MEDICACIÓN

- Siga de manera puntual las pautas de medicación, evitando modificar los horarios de consumo o la dosis de la misma.
- Póngase una alarma en el reloj o use un pastillero, llevándolo siempre con usted.



3 MANTENER, EN LO POSIBLE, LA RUTINA DIARIA

- A la hora de conciliar las fiestas, respete costumbres y horarios, con momentos de tranquilidad para descansar.
- Respete las horas de sueño y comidas. Ayuda a su bienestar físico y mental.
- Evite el sedentarismo. Después de una comida abundante es recomendable salir a caminar.
- Aproveche las visitas culturales de su ciudad para pasear, distraerse y aprender cosas nuevas.



4 VIGILAR EL ENTORNO

- Evite cambios excesivos en su entorno. Distinta colocación de muebles, exceso de adornos navideños y luces, pueden provocar accidentes. Una decoración sencilla, le proporcionará tranquilidad y orientación.
- Evite aglomeraciones, los locales con exceso de luz y ruido pueden producir estrés.
- Siempre que sea posible, las celebraciones pueden hacerse en espacios tranquilos.



5 PROCURAR MANTENER EL ÁNIMO

- Es tiempo de emociones. Debemos procurar no estar solos, pero si no es posible evitarlo, debemos buscar nuestro bienestar, entretenernos y cuidarnos.
- Disfrute junto a la familia, amigos o personas cercanas, aprovechando el tiempo, compartiendo alegría, recordando el pasado, haciendo fotos, cantando villancicos, brindando e ilusionándose en lo posible con el futuro, para no sentir desánimo y frustración.
- Colabore poniendo los adornos, la mesa o preparando los regalos, mejor en compañía.



6 CUIDAR LAS RELACIONES Y EL CÍRCULO SOCIAL

- Las nuevas tecnologías pueden ayudar a conectar con personas cercanas, a través del encuentro visual con familia, amigos o conocidos.
- Sea comedido y racional con el gasto, para evitar excesos y el derroche.
- Existen asociaciones de todo tipo que necesitan ayuda y colaborar con distintas causas aumenta la autoestima y la satisfacción vital.



Ayuntamiento
de Salamanca
Concejalía de Mayores

