



Guía del Envejecimiento Activo

Descubre cómo optimizar tu salud, participación y bienestar en esta etapa vital. Un enfoque integral para vivir con plenitud, respetando los ritmos naturales del cuerpo y de la mente.





¿Qué es el Envejecimiento Activo?

Concepto de la OMS

Es el proceso de optimización de oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida durante el envejecimiento.

Enfoque Natural

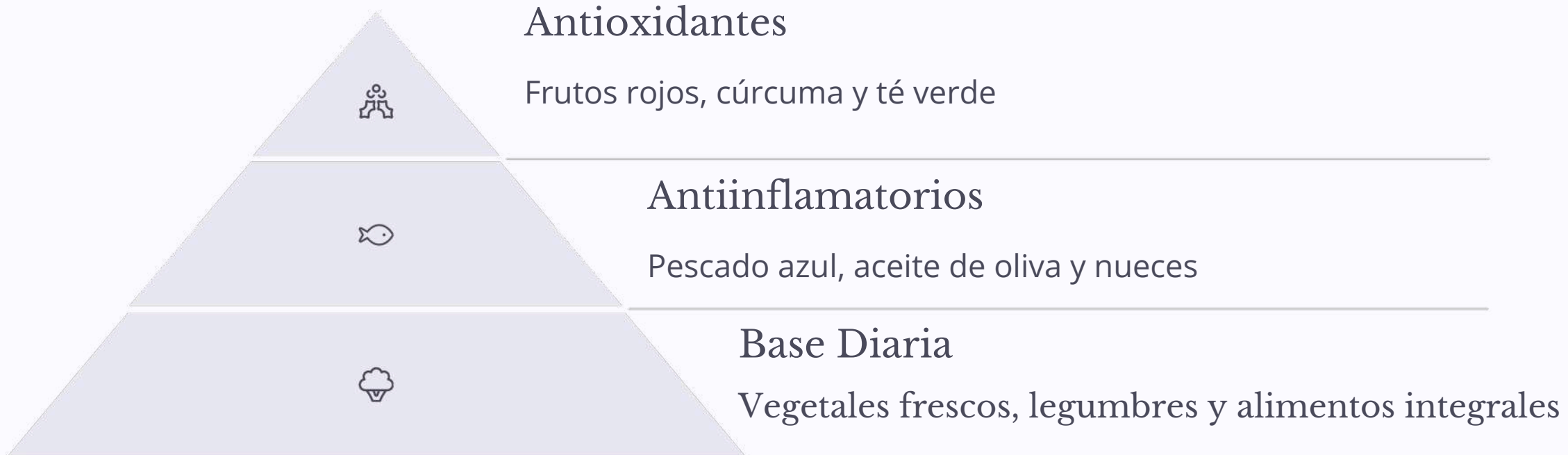
Implica vivir esta etapa de forma consciente e integrada, respetando los ritmos naturales del organismo y conectando cuerpo, mente y emociones.

Beneficios

Mayor autonomía, mejor salud física y mental, reducción de enfermedades crónicas y una vida más plena y satisfactoria.



Nutrición Antienvjecimiento



Prioriza alimentos ecológicos y de temporada. Considera el ayuno intermitente suave o cenas ligeras según tu estado de salud. Las infusiones de cardo mariano y diente de león son excelentes para apoyar la función hepática.

Ejercicio Físico Adaptado



Movimiento Diario

Caminar 30 minutos al día, subir escaleras y realizar movimientos funcionales mantiene la autonomía y fortalece el sistema cardiovascular.



Flexibilidad y Equilibrio

Disciplinas como yoga, taichí o pilates mejoran la postura, previenen caídas y mantienen la movilidad articular.



Ejercicio de Bajo Impacto

La natación, el aquagym o el baile son ideales para fortalecer músculos sin dañar articulaciones.

Agilidad Mental y Emocional

Estimulación Cognitiva

Aprendizaje de idiomas,
lectura, juegos de
memoria

Apoyo Natural

Ginkgo biloba,
bacopa, romero



Prácticas

Contemplativas

Mindfulness, meditación,
respiración consciente

Expresión Creativa

Arte, música, escritura,
fotografía

Conexiones Sociales y Propósito



Voluntariado

Compartir conocimientos y experiencia ayudando a otros aporta significado a esta etapa vital.



Vínculos Familiares

Fortalecer lazos intergeneracionales enriquece la vida emocional y proporciona apoyo mutuo.



Actividades Grupales

Participar en grupos con intereses afines combina beneficios físicos, mentales y sociales.

Sueño Reparador y Ritmos Naturales



Sincronización con la Naturaleza

Alinea tus horarios con el ciclo solar: actividad con la luz, descanso con la oscuridad.



Higiene Digital

Evita pantallas dos horas antes de dormir para favorecer la producción de melatonina.



Rituales Relajantes

Infusiones de valeriana o melisa, baños de pies con sal marina, difusión de aceites esenciales.



Entorno Favorable

Habitación fresca, oscura y silenciosa, con materiales naturales y libres de campos electromagnéticos.

Autocuidado Integral y Medicina Natural



Incorpora plantas medicinales para pequeños desequilibrios, prioriza terapias preventivas como reflexología u osteopatía, y evita tóxicos ambientales y cosméticos agresivos. Un enfoque natural del autocuidado fortalece tu vitalidad y resistencia frente al envejecimiento.