

Buenos hábitos de salud a los 60 y después

Family Doctor. org

¿Se siente usted tan bien ahora como se sentía a los 40 años de edad? ¿A los 50 años de edad?

Si la respuesta es no, siga leyendo. Usted podría sentirse tan bien como solía hacerlo o incluso mejor eligiendo uno o dos nuevos hábitos de salud buenos . Comenzar a hacer algo nuevo puede parecer más trabajo de lo que realmente vale la pena. Sin embargo, incluso cambios pequeños pueden mejorar su salud. Un cambio pequeño que usted puede hacer es añadir algo de actividad a su vida diaria. Otros es comer más fibra.

¿Qué sucede si nunca he sido muy activo? ¿Y Comenzar ahora realmente podrá hacer alguna diferencia?

¡Sí! La actividad física es buena para la gente a cualquier edad. Entre los adultos mayores las caídas son una causa común de lesión y discapacidad. La actividad física hace que sus huesos y sus músculos sean más fuertes. Cuando sus músculos son fuertes usted tiene menos probabilidad de caerse. Si se cae, los huesos fuertes tienen menos probabilidad de romperse.

La actividad física regular también es buena para su cerebro. Estudios recientes han demostrado que la gente que hace ejercicios simples con regularidad, por ejemplo caminar rápidamente, tienen más capacidad para tomar decisiones que otras personas que no son activas físicamente.

No he estado activo físicamente por mucho tiempo. Tengo miedo de lastimarme al comenzar.

Desde la diabetes hasta la enfermedad coronaria, muchos problemas de salud crónicos (continuos) mejoran incluso con cantidades moderadas de actividad física. Para las personas que tienen estas condiciones no hacer ejercicio es un riesgo mayor que las lesiones relacionadas con el ejercicio.

Hable con su médico sobre sus planes antes de comenzar. Al principio, cuando usted comienza a aumentar su actividad física, es muy factible que le duelan los músculos, pero no considere esto una razón para parar. El dolor leve desaparecerá en unos pocos días a medida que usted se acostumbra más a la actividad física.

¿Cuál es la manera de ponerme activo físicamente ahora?

Para la mayoría de las personas caminar es una de las actividades más fáciles para hacer. Los expertos recomiendan por lo menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días a la semana, pero usted no tiene que hacer todos los 30 minutos a la vez. Trate de caminar durante 15 minutos dos veces al día, o durante diez minutos tres veces al día.

Las personas que se han vuelto activas físicamente en la edad avanzada dicen que hacer ejercicio con un compañero es la mejor motivación para ceñirse al hábito. Algunos sugieren

comenzar o unirse a un grupo de caminantes con vecinos o amigos. Otros sugieren conseguir un perro que necesite llevarse a caminar.

Si caminar no es su idea de pasar un buen rato trate de trabajar en el jardín o de bailar. Vaya a pescar o a nadar. La actividad puede ser algo que usted disfrute y que además sea bueno para usted.

¿Y el entrenamiento de fortaleza?

Cuando sus músculos están fuertes, las actividades como sacar un asiento afuera o mantener una puerta abierta son mucho más fáciles. Si usted decide levantar pesas, comience con una pesa de una a cinco libras. Si no tiene pesas, puede usar una lata de sopa, un libro o una botella llena de agua. Mantenga sus pesas en el mismo cuarto que su televisión y haga unos cuantos ejercicio mientras mira televisión.

Otra manera de desarrollar músculo es usar una banda elástica de resistencia, también conocida como banda para hacer ejercicios. Las bandas de resistencia son flexibles y vienen en distintas longitudes. Comúnmente se usan para fortalecer los músculos de la parte superior del brazo y los de las piernas.

¿Por qué debería comer más fibra?

La [fibra](#) puede mejorar su salud de tres maneras:

1. Ayuda a que su colon funcione mejor;
2. disminuye el riesgo de enfermedad coronaria y cáncer; y
3. se asocia con niveles de colesterol bajos.

Los hombres mayores de 50 años de edad deben obtener 30 gramos de fibra al día; las mujeres mayores de 50 años deben obtener 21 gramos al día.

No quiero comenzar a comer comida saludable. ¿Cómo puedo obtener más fibra sin cambiar mi dieta por completo?

Usted no tiene que cambiar su dieta por completo. Trate de hacer un pequeño cambio a la vez. Por ejemplo, si usted se come dos tajadas de pan blanco tostado al desayuno, reemplace una tajada por una de pan integral. Si usted toma jugo de naranja todos los días, en vez de esto cómase una naranja durante tres días a la semana. Si usted prefiere que los bocados pequeños sean salados, ensaye comer crispetas de maíz con un contenido bajo en grasa en vez de papitas fritas de paquete.

Algunas personas encuentran útil concentrarse en añadir un sólo alimento con un alto contenido de fibra (ver el cuadro de abajo) en cada comida o bocado pequeño.

Alimentos ricos en fibra

- Afrecho de trigo sin procesar
- Cereales para el desayuno sin refinar
- Harinas de centeno y de trigo integral

- Panes de grano, como de trigo integral y de centeno o pan integral de centeno "pumpernickel".
- Frutas frescas tales como manzanas y bayas
- Frutas secas como las ciruelas pasas, melocotones e higos
- Verduras tales como brócoli y zanahorias
- Leguminosas tales como garbanzos, frijoles al horno y habas

Con frecuencia me cuesta trabajo ceñirme a algo; incluso si sé que es algo bueno para hacer.

Qué tan activo o activa usted sea y qué come son hábitos. Establecer hábitos saludables puede ser difícil. Pero comenzando por cosas pequeñas y premiándose por cada paso que toma, usted puede notar la diferencia en lo bien que se siente. Es posible que usted se dé cuenta que es más fácil ser más activo físicamente y comer más fibra si piensa en cada día y cada comida como una oportunidad para hacer algo bueno por si mismo.