



CLAVES PARA  
ACOGER EL  
ENVEJECIMIENTO

# Envejeciendo 101

Lo que hagas hoy afectará tu futuro. En ninguna parte esto es tan cierto como en las cuestiones relacionadas con el envejecimiento. La forma en que te cuidas a lo largo de los años, tanto física como mentalmente, afectará el proceso natural del envejecimiento.

Nadie lo sabe mejor que los centenarios, las personas que tienen 100 años o más. Los estudios sobre centenarios demuestran que la vida no disminuye con el envejecimiento. De hecho, las personas de 100 años muestran cómo la aceptación del envejecimiento puede ser positiva, alegre y emocionante. Demuestran que el envejecimiento aporta nuevas experiencias, conocimientos, sabiduría y una mayor capacidad para diseñar un enfoque positivo del proceso de envejecimiento. Muchos centenarios atribuyen su longevidad a lo siguiente:

## *Actitud positiva*

Una actitud positiva afecta la felicidad, la salud y el bienestar en general. Una actitud positiva también puede ayudarte a manejar mejor las transiciones y desafíos de la vida.

## *Comer de manera inteligente y saludable*

Comer bien puede ayudar a prevenir padecimientos y enfermedades crónicas. También puede proporcionarte más energía para que puedas estar alerta y tomar mejores decisiones. Comer sano incluye una dieta bien equilibrada y una relación sana con la comida.

## *Actividad física*

El ejercicio regular se asocia con una disminución de la muerte y discapacidad por

enfermedades como enfermedades cardíacas, diabetes, artritis y cáncer. También se asocia con beneficios psicológicos positivos, como una mejor calidad de vida. Lo más importante que debes recordar sobre el ejercicio es hacerlo. Haz del ejercicio un hábito.

## *Actividad cerebral*

Un cerebro sano es fundamental para la supervivencia, el crecimiento y el éxito diario. Al igual que el resto del cuerpo, el cerebro necesita ejercicio y mantenimiento para optimizar y proteger tu salud actual y futura. En particular, el cerebro necesita socialización, estimulación mental, actividad física, nutrición y sueño.

## *Actividad social*

Las personas sociables a menudo son más saludables, felices, menos deprimidas y demuestran una mayor vitalidad cerebral. La actividad social también mejora el rendimiento académico, inspira una actitud positiva, mejora la autoestima, te conecta con la familia y los compañeros y reduce el riesgo de enfermedades y padecimientos.

## *En sintonía con los tiempos*

Mantenerse en sintonía con los tiempos a lo largo de la vida promueve el aprendizaje permanente, lo que aumenta el conocimiento,

**K-STATE**  
Research and Extension

las habilidades para resolver problemas y la toma de decisiones. Mantenerse al tanto de la última tecnología y mantenerse al día con las noticias también mejora la estimulación cerebral y ayuda a ampliar las oportunidades sociales y las redes.

## Seguridad

Practicar la seguridad es importante porque te ayuda a mantenerte fuera de peligro. Desde cerrar las puertas con llave hasta aprender a nadar, es importante estar seguro en los distintos ámbitos de la vida, incluido el hogar, el transporte, la salud, la recreación y la preparación para emergencias.

## Conoce tus números relacionados con la salud

Ciertos números relacionados con la salud pueden salvar y extender tu vida. Estos números están asociados con el colesterol, los triglicéridos, la presión arterial, el azúcar en la sangre, el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de la cintura. Un estilo de vida que incluye visitas regulares a un proveedor de atención médica, una nutrición adecuada y actividad física promueve estos números y contribuye a un envejecimiento saludable a lo largo de la vida.

## Manejo del estrés

El estrés apropiado es saludable y útil, pero cuando el estrés te abruma, puede convertirse en angustia y causar ansiedad, tensión, irritabilidad y una serie de problemas de salud. Aprender qué causa el estrés y cómo manejarlo de manera positiva te ayuda a sobrellevar y vivir una vida más equilibrada y saludable.

## Asuntos financieros

Una buena gestión financiera es importante tanto si ganas el salario mínimo como si eres millonario. El primer paso para una gestión financiera sana es equilibrar los ingresos con los gastos. Con un plan de gastos y administración del dinero implementado, es más probable que cumplas tus metas financieras.

## Sueño

El sueño tiene un gran impacto en la salud y la calidad de vida en general, incluida la forma en que te ves, te sientes y te desempeñas a diario. Tu cuerpo necesita dormir para reparar los músculos, consolidar los recuerdos y regular las hormonas y el apetito. Cuando duermes bien, te despiertas sintiéndose renovado y alerta para las actividades diarias. El sueño te prepara para concentrarte, tomar decisiones y participar plenamente en la escuela, el trabajo y las actividades sociales.

## Tomando tiempo para ti

En el ajetreado mundo de hoy, haces malabarismos con múltiples prioridades y responsabilidades y probablemente te tomes tiempo para los demás antes de dedicar tiempo a ti mismo. Pero tú también eres importante. Tomarte el tiempo para ti es cuidarte, lo que te convierte en un mejor miembro de la familia, amigo, compañero de trabajo, cuidador o líder. Incluso si es solo por 10 minutos al día, tomar un tiempo para estar solo es bueno para tu mente, cuerpo y alma.

## Conclusión

Dado que no existe una poción mágica para detener el proceso de envejecimiento, es importante cuidar tu cuerpo, mente y espíritu durante toda tu vida. Estas 12 claves, y muchas prácticas adicionales de comportamiento saludable, fomentan un envejecimiento óptimo a lo largo de la vida.



Adaptado y utilizado con permiso de la Investigación y Extensión de la Universidad de Arkansas y la Facultad de Agricultura de la Universidad de Kentucky.

**K-STATE**  
Research and Extension

## Autores

**Erin Yelland**, Ph.D., CFLE, profesora asistente y especialista en extensión, desarrollo y envejecimiento de adultos, Investigación y Extensión de K-State

**Amy F. Hosier**, profesora asociada, Universidad de Kentucky

**LaVona S. Traywick**, profesora asociada, Universidad de Arkansas

## Revisores

**Dra. Rosalie Otters**, Universidad de Arkansas

**Dra. Lisa Washburn**, Universidad de Arkansas

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en [www.bookstore.ksre.ksu.edu](http://www.bookstore.ksre.ksu.edu)

**Estación Experimental Agrícola y Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Emitida en apoyo al Trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU., el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión del Condado y los Distritos de Extensión.

MF3255S Noviembre de 2021