

Bienestar FÍSICO

Cómo vivo mi cuerpo

¿QUÉ ES?

Sentir, cuidar y utilizar nuestro cuerpo de la mejor manera posible, atendiendo a la movilidad, la fuerza, el descanso, la alimentación y las señales que nos envía.



¿POR QUÉ IMPORTA?

Favorece la movilidad, la seguridad, la energía y la independencia. Ayuda a prevenir discapacidad, hospitalizaciones y pérdida de calidad de vida.



DIMENSIONES CLAVE



Sarcopenia

Pérdida de fuerza y masa muscular.



Fragilidad

Mayor vulnerabilidad ante pequeños cambios.



Caídas

Riesgo de lesiones, miedo y pérdida de movilidad.



Dolor persistente

Limita la actividad, el descanso y el bienestar.



Sueño

Descansar mal afecta al cuerpo y la mente.



Nutrición e hidratación

Necesarias para conservar energía y salud.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

1. Mantenernos activos cada día.
2. Entrenar fuerza, equilibrio y movilidad.
3. Comer bien y beber suficiente agua.
4. Cuidar el sueño y atender el dolor.
5. Revisar la medicación, la visión, la audición y el entorno.



BENEFICIOS

Mayor fuerza, movilidad, seguridad, energía e independencia para seguir haciendo lo que nos importa y disfrutar de una mejor calidad de vida.



Saber ayuda a ACTUAR, PREVENIR Y CUIDARSE ¿A ti te merece la pena?