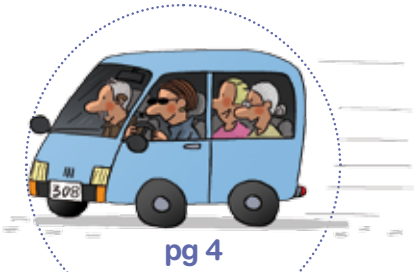
Guía práctica de consejos
para un envejecimiento activo

¡Mayores con mucha vida!

EL TURISMO SOCIAL
pg 2



pg 4
LA IMPORTANCIA DEL VOLUNTARIADO

EL APRENDIZAJE
pg 6

EL EJERCICIO FÍSICO
pg 8

LA NUTRICIÓN
pg 10

EL COLESTEROL

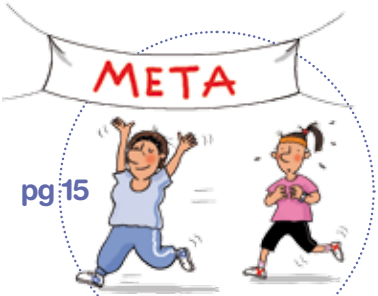
pg 12

UNA BOCA SANA

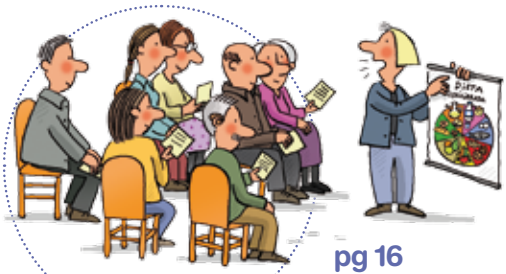
pg 13

ARTICULACIONES Y HUESOS SANOS

pg 14



pg 15
ACTIVIDAD SIN MOLESTIAS



pg 16
EL ESTREÑIMIENTO

LA INCONTINENCIA

pg 17

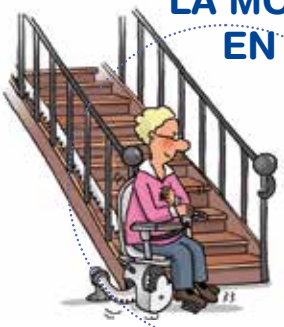
EL CUIDADO DE LA PIEL
pg 18

LA COLORACIÓN DEL CABELLO

pg 19

EL SUEÑO
pg 20

LA MOVILIDAD EN CASA



pg 21

TURISMO SOCIAL PARA PERSONAS MAYORES

Un programa con grandes beneficios individuales y sociales

El Programa de Turismo Social para Mayores tiene como objetivos promover un envejecimiento activo y saludable con una mejor calidad de vida, el mantenimiento del empleo y la potenciación de la actividad económica.

Se ofrece a las personas mayores la posibilidad de disfrutar de vacaciones en zonas de clima cálido, de realizar viajes culturales para conocer la historia y el arte de España, y de desarrollar actividades recreativas y de observación, en el caso del turismo de naturaleza.

El Programa de Turismo Social se viene desarrollando desde 1985 con gran éxito social, reflejado en el número creciente de solicitudes de personas mayores que desean participar en él.

El Programa mejora el estado de salud de quienes participan , tanto en el aspecto físico como en el psicológico e incide positivamente en su estado de ánimo. Además contribuye a establecer nuevas relaciones sociales.

Pueden acceder al Programa las personas mayores a partir de 65 años, los pensionistas de jubilación, otros pensionistas desde los 60 años y personas españolas residentes fuera de España. Al cónyuge no se le exige condición de edad ni que sea pensionista.

El usuario/a tiene derecho a los servicios de:

- **Desplazamiento de ida y vuelta (excepto en los turnos sin transporte).**
- **Alojamiento con pensión completa.**
- **Habitación doble, o individual con suplemento.**
- **Menú de régimen, en caso necesario.**
- **Asistencia sanitaria complementaria.**
- **Actividades de ocio y tiempo libre.**
- **Póliza colectiva de seguros.**

NO OLVIDE Presentar la solicitud cada mes de mayo a través de los Centros de Mayores y Oficinas de los Servicios Sociales. **Solicitudes también en Internet, www.imserso.es.**

SABÍA QUE El Programa de Turismo Social para Personas Mayores da mucho trabajo a las personas jóvenes.

LA IMPORTANCIA DEL VOLUNTARIADO:

Un activo social

La participación en labores de voluntariado contribuye a desarrollar un envejecimiento activo y mucho más saludable. El voluntariado no tiene edad, piense qué le mueve a actuar y qué le apasiona para saber por donde empezar.

El voluntariado de personas mayores implica una experiencia intergeneracional enriquecedora y constante.

La mejor recompensa de un voluntario/a, es la pregunta:

"¿Cuándo vas a volver?"

O un beso que nunca olvidará, o unas gracias de todo corazón!!!

La misión social del voluntariado siempre es aparentemente modesta, pero muy necesaria.

Posibilidades de voluntariado

Existen múltiples posibilidades de colaborar como voluntario o voluntaria, ayudar a personas mayores, jóvenes, niños, a personas en una situación de riesgo, de exclusión social, enfermos…

Si tiene conocimientos de Internet, puede ser voluntario/a informático/a, si la naturaleza es su pasión decídase por programas de voluntariado de Medio Ambiente o de protección de animales…

Para más información: www.plataformavoluntariado.org, O llame al teléfono de información de su ayuntamiento donde le informarán de las asociaciones de voluntarios de su ciudad.

NO OLVIDEN que las personas mayores son muy útiles a la sociedad por todos los valores de los que son depositarias, como la experiencia vital y la sabiduría adquirida con los años

Somos mayores y voluntarios, con mucha vida!!!!

SABÍA QUE Lo importante del voluntariado son las ganas y el compromiso ya que lo que se busca es un mundo más justo y humano. Ser voluntario es una experiencia que jamás olvidará!

APRENDIZAJE A LO LARGO DE LA VIDA

La importancia de la formación

Todas las personas deben tener la posibilidad de formarse a lo largo de la vida, dentro y fuera del sistema educativo, con el fin de adquirir, actualizar, completar y ampliar sus capacidades, conocimientos, habilidades, aptitudes y competencias para su desarrollo personal y profesional.

Para ello, desde el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte se promueve el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) poniendo al servicio de ciudadanos y ciudadanas distintos programas y recursos para el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV).

El aprendizaje a lo largo de la vida además de promover la reflexión y la curiosidad por el saber también es una experiencia que promueve las relaciones intergeneracionales entre jóvenes y mayores.

Posibilidades de aprendizaje

Existe un abanico muy amplio de posibilidades de formación a lo largo de la vida, desde la formación presencial a la formación a distancia. Los programas que promueven el aprendizaje a lo largo de la vida (ALV) están relacionados con la educación reglada –primaria, secundaria, bachillerato, universitaria…-y la educación no formal –formación técnica, formación en tecnologías de la información y la comunicación, cultura…-

Si posee conocimientos de Internet puede acceder al Aula Mentor basada en la formación abierta, libre y a distancia a través de Internet con más de 100 cursos en línea con matricula abierta permanente y más de 350 aulas en funcionamiento.

Para más información
www.educacion.gob.es/educacion/que-estudiar-y-donde/aprendizaje-largo-vida.html o llame al teléfono de información de su ayuntamiento y le informarán de las distintas posibilidades.

NO OLVIDE que el aprendizaje a lo largo de la vida permite a las personas mayores permanecer activas intelectualmente y proporciona una beneficiosa sensación de satisfacción personal y confianza en uno mismo.

SABÍA QUE alrededor de 35.000 hombres y mujeres de entre 55 y 80 años acuden diariamente a las Universidades de la Experiencia o Aulas de Mayores.

LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE

El ejercicio físico

Tener más de 65 años no significa llevar una vida de pasividad y resignación. Se pueden realizar ejercicios de musculación para aumentar la fuerza, el tono y la densidad muscular.

Consejos para una buena actividad física:
Es recomendable comenzar con un calentamiento, moviendo todas las articulaciones del cuerpo: cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Los ejercicios tienen que ser ejecutados de forma lenta y controlada. Para terminar, hacer estiramientos de la musculatura, para evitar posibles lesiones.

Siempre que sea posible hacer el ejercicio en el aire libre.

Es importante de llevar una botellita de agua para tener una buena hidratación y protección solar.

No hacer ejercicio físico si las temperaturas son muy elevadas. Hacerlo en las horas de menos radiación solar.

Que tipo de ejercicio es recomendable para las personas mayores

- Caminar • Danza/Aeróbic adaptado • Natación
- Ejercicios acuáticos • Pedalear • Remar • Subir escaleras
- Esquí Nórdico

¿Qué Duración y frecuencia?

- Intensidad ideal de 20 a 30 minutos, o series de 10 min.
- Mínimo 3 veces por semana

Cuidados Especiales

Empezar y terminar con estiramientos de la musculatura
Evitar hacer giros (provocan torceduras y desequilibrios)
Música con ritmos moderados (trabajo confortable y seguro)
Movimientos simples y cien por cien seguros
No hacer hiperextensiones de las articulaciones
Variar la forma de los ejercicios (círculos, líneas, columnas...)
Evitar ejercicios bruscos y que conlleven alteraciones respiratorias importantes

NO OLVIDE Ser cuidadoso en el momento de elegir las actividades adecuadas y ser asesorados por un profesional para la correcta ejecución de las mismas.

SABÍA QUE Los ejercicios para adultos mayores tienen los mismos efectos en todas las personas y ayudan a mantener un estado de ánimo positivo.

LA NUTRICIÓN

Las personas mayores necesitan una menor cantidad de energía que el resto de la población, pero hay nutrientes que son fundamentales y por ello deben ser aumentados. En general, es conveniente evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas, así como aportar Calcio y Vitamina D, consumiendo diariamente lácteos bajos en grasa, y exponiéndose al sol (paseos regulares).

Una persona mayor debe comer gran variedad de alimentos (es la única forma de asegurarse una alimentación completa, que contenga todos los nutrientes), reduciendo el consumo de grasas saturadas (es la grasa visible de la carne, embutidos), prefiriendo carnes

Recomendaciones:

Adaptar la ingesta de alimentos a las características de cada persona (edad, sexo, actividad física, etc).

Equlibrar el gasto y la ingesta de alimentos y bebidas, con el fin de mantener el peso adecuado.

Realizar una actividad física adecuada, que como normal general se integrará en la rutina diaria.

magras y lácteos semidesnatados o desnatados. A cambio, consumir grasas cardiosaludables que se encuentran en los pescados (salmón, jurel, sardinas…) y las grasas vegetales, cuya mejor opción es el aceite de oliva.

Los azúcares y la sal deben consumirse con moderación (pueden utilizarse condimentos sustitutivos de la sal como la pimienta, el ajo, tomillo, estragón, vinagre…), y modificar la consistencia de los alimentos si se tienen problemas de masticación (carne picada, pescado, vegetales cocidos, purés, cremas…).

Aumentar el consumo de fibra a expensas de cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. El aporte de suplementos vitamínicos debe consultarse con el médico. Por último, beber agua a intervalos regulares, aunque no se tenga sensación de sed, con el fin de mantener un buen nivel de hidratación corporal.

NO OLVIDE Para garantizar una alimentación saludable es necesario conocer el tipo de alimentos que necesitamos y en qué proporción debemos administrarlos. Los alimentos que deben tomarse diariamente son los cereales y sus derivados (pan, arroz y pasta), patatas, verduras, frutas, leche y derivados y aceite de oliva.

SABÍA QUE Es recomendable hacer cinco comidas diarias, preparando los alimentos de forma sencilla, con poca grasa y poca sal, y mantener una hidratación adecuada mediante la ingesta abundante de líquidos (agua, caldos, infusiones).

REDUCIR EL COLESTEROL ESTÁ EN TUS MANOS

El colesterol es una sustancia grasa presente en el organismo, necesario para realizar las diferentes funciones de nuestro cuerpo. En situación normal, tenemos la cantidad necesaria de colesterol para que realice sus funciones y que circule por las arterias sin problemas.

Pero un exceso de colesterol puede ser un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Cuando hay excesivo colesterol puede acumularse en las paredes arteriales y con el paso del tiempo, esta acumulación puede ir aumentando y dificultar el paso de la sangre.

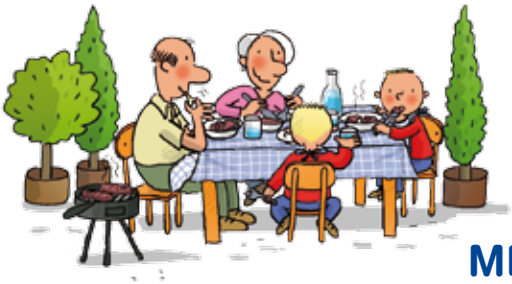
Es importante tener en cuenta que la acumulación de colesterol sucede a lo largo de los años sin que lo notemos, por lo que cuando tenemos más de 200 de colesterol hay que actuar.

SABÍA QUE si tienes el colesterol por encima de 200 mg lo tienes alto y necesitas reducirlo.

NO OLVIDE para reducir el colesterol es recomendable un estilo de vida sano, con una dieta saludable, ejercicio físico regular y lácteos con esteroles vegetales.

Tomar un Danacol cada día reduce tu colesterol. Funciona!

Danacol contiene esteroles vegetales, que reducen el colesterol entre un 7 y 10% en 2 a 3 semanas. Si necesita reducir el nivel alto de colesterol. No recomendado a mujeres durante embarazo, lactancia ni a menores de 5 años. Consumo máximo de esteroles vegetales 3 gr/día. Mantenga una dieta saludable con frutas y verduras. Si toma medicación, consulte a su médico. *TNS 2013 Recomendaciones consumidores.



Kukident®

CUIDE SU BOCA, MEJORE SU DÍA A DÍA

¿Utiliza prótesis parcial o completa? No deje que esto suponga un freno para disfrutar al máximo de su día a día. Si cuida su prótesis y utiliza una crema adhesiva ganará sujeción, seguridad y confianza, ya que su prótesis no se moverá ni rozará sus encías.

Los adhesivos dentales en forma de crema son una gran elección, ya que son muy fáciles de aplicar e incorporan una boquilla ultrafina que permite aplicar el producto en los puntos adecuados. De esta forma se crea una barrera contra las partículas de comida entre la prótesis y las encías.

¡No deje de disfrutar de los pequeños placeres de la vida!

RÍA, BEBA Y COMA CON TRANQUILIDAD

Con un adhesivo en crema conseguirá el confort y la fijación que usted necesita para disfrutar de sus comidas favoritas, charlar con los amigos o reír con tranquilidad.

SABÍA QUE las prótesis se deben sustituir cada cinco a diez años?

NO OLVIDE utilizar adhesivo para una mejor fijación y mayor comodidad. Consulte con su dentista en caso de que su prótesis no se ajuste bien o se afloje.

Para más información entre en www.kukident.es o consulte a su farmacéutico

DANONE DENSIA

¡MANTENGA SUS HUESOS FUERTES EN CADA MOMENTO!

¿Se ha parado a pensar que forma parte de una generación que está empezando una **nueva vida** llena de ganas, ideas y proyectos por delante? Con la misma vitalidad y ganas de hacer cosas que cuando era más joven. Tiene una experiencia acumulada que le hace vivir y mirar la vida con otra perspectiva y sabe que teniendo salud, la vida se puede disfrutar mucho. Por ello, necesita mantener unos **huesos fuertes** que le acompañen en cada momento para poder seguir **activa**.

A partir de los 50 años debe ayudar especialmente a la salud de sus huesos ya que la pérdida de densidad ósea se acelera y puede ser un factor de riesgo de fracturas por osteoporosis. Por ello, es fundamental consumir **calcio** cada día para ayudar a mantener la **solidez de sus huesos** y **vitamina D** para absorver ese calcio.

Así, estará ayudando a sus huesos para poder dedicar su tiempo a los que más quiere, a viajar o a bailar y **aprovechar cada momento**.

SABÍA QUE la osteoporosis afecta aproximadamente a 1 de cada 3 mujeres mayores de 50 años en España.

NO OLVIDE mantener unos hábitos de vida saludables. Le recomendamos alimentos ricos en calcio y vitamina D como Densia que contiene 500 mg de calcio (el 60% del calcio diario) y 5µg de vitamina D. Tampoco olvide realizar ejercicio moderado para ayudar a mantener sus huesos fuertes y seguir activa.

¡Este es nuestro momento y el de nuestros huesos también!
Descúbre más en www.densia.es

Densia contiene calcio. El calcio ayuda a reducir la pérdida de mineral óseo en mujeres post-menopáusicas mayores de 50 años.
La baja densidad de mineral óseo es un factor de riesgo de fracturas por osteoporosis.
El efecto beneficioso se obtiene con un consumo diario de al menos 1200 mg de calcio.

fisiocrem SOLUGEL

MUÉVETE LIBRE, MUÉVETE NATURALMENTE

¿Quiere seguir activo más tiempo? Tenemos que cuidar de nosotros y de lo que nos mantiene en movimiento. Por eso, queremos encontrar algo eficaz que responda a estas molestias diarias que nos impiden disfrutar del momento.

Fisiocrem es la solución natural y eficaz para evitar lesiones debidas a actividades de la vida cotidiana.

Árnica, Hierba de San Juan, Caléndula, Árbol del Té, la fórmula de Fisiocrem lleva plantas conocidas por sus propiedades medicinales, combinando el método antiguo y tradicional de curación con el apoyo de la ciencia moderna.

Fisiocrem contiene altos niveles de extractos obtenidos a partir de plantas que se cultivan según los requisitos específicos de Fisiocrem.

Para disfrutar de la vida, más y mejor, consulte su farmacéutico.

SABÍA QUE su fórmula innovadora es fácil de usar, no mancha, se absorbe bien, no lleva conservantes artificiales y, como es natural, puede utilizarlo las veces que quiera.

NO OLVIDE aplicarlo efectuando un ligero masaje sobre la zona que necesite, tan a menudo como sea necesario, normalmente 2 a 3 veces al día. Verá los resultados de forma rápida y eficaz.

Fisiocrem quiere darle calidad de vida.
www.fisiocrem.es

Fuca® Aloe

1 DE CADA 5 PERSONAS PADECE ESTREÑIMIENTO

Fuca Aloe es su aliado para ayudar al correcto funcionamiento del tránsito intestinal. **El 86% de las mujeres afirma que funciona***.

- **Dieta equilibrada.** No hay que olvidar los alimentos ricos en fibra vegetal.
- **Rutina en las comidas.** Realizar las comidas siempre a la misma hora, evitar las prisas en la mesa y masticar bien cada bocado.
- **Agua, agua y agua.** Se recomienda beber al menos 1,5 litros de agua al día.
- **Realizar ejercicio físico.** Realizar un poco de ejercicio físico de forma regular.
- **Reguladores del tránsito intestinal.** Fuca Aloe, compuesto por activos naturales como la manzanilla y el aloe que ayuda a mantener la regularidad del sistema digestivo ayudando al tránsito intestinal.

Consulte con su farmacéutico

SABÍA QUE Fuca Aloe está formulado a base de una combinación única de activos naturales como el Aloe, para ayudar al funcionamiento normal del tránsito intestinal.

NO OLVIDE un comprimido al día, preferiblemente antes de acostarse.

Fuca Aloe ayuda a mantener el tránsito regular
www.fucaaloe.com

*Resultado test realizado con 100 consumidoras tras la toma de 1 comprimido durante 15 días

LINDOR® AUSONIA

¡QUE LA INCONTINENCIA NO FRENE TU DÍA A DÍA!

Si tienes **incontinencia**, no estás sola, ya que afecta a muchas más personas de las que imaginas. Pero no por ello debes dejar de hacer tu vida. Con **información y hábitos saludables**, ésta puede mejorar:

- **Sigue un horario pautado de micciones**. Intenta orinar por ejemplo, cada 2 horas, sin prisas y vaciando completamente la vejiga.
- **Distribuye el consumo de líquidos a lo largo del día** y disminúyelo durante la tarde. No reduzcas la ingesta de líquidos ya que tu organismo necesita hidratarse.
- **Realiza ejercicios de Kegel o fisioterapia para fortalecer el suelo pélvico**. Un suelo pélvico tonificado ayuda a reducir la incontinencia.

En **lindor.es** encontrarás más **hábitos y prácticas saludables**, así como **información, vídeos y guías** sobre la incontinencia.

SABÍAS QUE usar un absorbente adecuado, como la ropa interior LINDOR PANTS, puede mejorar tu calidad de vida gracias a su discreción y a la máxima absorción de Lindor Ausonia.

NO OLVIDES que tu médico, enfermera o farmacéutico te pueden ayudar a resolver tus dudas y a encontrar el absorbente que mejor se ajusta a tu ritmo de vida. ¡No dudes y consúltales!

No dejes que la incontinencia te pare
Más información: www.lindor.es

L'ORÉAL
SKIN EXPERT/PARIS

AGE PERFECT

PORQUE TU PIEL ES ÚNICA, MERECE UN CUIDADO ESPECIAL

Te sientes guapa y bien contigo misma pero tu piel te preocupa: la hidratación, las manchas… L'Oréal Paris, como marca experta en pieles maduras, quiere ofrecerte cuidados que se adaptan a las necesidades específicas de tu piel, porque cada una es única y merece un cuidado diferente.

Si todavía te preocupan las arrugas y crees que tu piel ha perdido vitalidad, la gama **Renacimiento Celular** es la ideal para tu piel, ayuda a crear nuevas células más rápidamente, para regenerar y redensificar la piel.

Si lo más importante para ti es mantener un buen aspecto en tu piel, la nueva gama **Golden Age** es la adecuada. Con extracto de Peonía Imperial y Neo-Calcio, esta gama realza el tono rosado natural de la piel, aporta firmeza e hidratación, dejando la piel suave y confortable.

La gama blanca **Age Perfect** es perfecta para aquellas que buscan un cuidado sencillo contra la sequedad y el descolgamiento: hidrata, reduce las manchas y la piel recupera su sostén.

SABÍA QUE El descenso de la actividad hormonal a partir de cierta edad, a causa de la menopausia, afecta directamente al cutis, que sufre cambios en su aspecto y textura.

NO OLVIDE que para mantener la piel bonita en cada etapa, es importante mimarla con un cuidado específico para su edad y que entienda la necesidad específica de su piel.

Descubre el ritual de belleza adecuado para ti.
http://www.loreal-paris.es

EXCELLENCE
AGE PERFECT
L'ORÉAL PARIS

AHORA TEÑIRSE ES TAN FÁCIL COMO PEINARSE

Con la edad, cada vez tenemos más dificultades de movilidad y teñirse en casa puede suponer un sobre-esfuerzo.

No sólo eso... Además cada vez tenemos más y más canas, la raíz aparece de forma mucho más visible y nuestro pelo se vuelve más frágil. Por eso L'Oréal Paris de la mano de Excellence, ha lanzado Excellence Age Perfect: la primera coloración en casa diseñada específicamente para cabellos maduros con canas.

1- Su tecnología revolucionaria "color en matices" se adapta al cabello consiguiendo un color lleno de reflejos y profundo en matices con una cobertura perfecta de las canas. Un rubio lleno de luz y brillo que rejuvenece el rostro. Tras el crecimiento, los matices y reflejos del cabello se funden con las canas para atenuar el efecto raíz. Resultados comprobados por un 82% de las consumidoras* que lo han probado.

2- Su peine ergonómico con doble cabezal, ayuda a una fácil y cómoda aplicación en raíces, largos y parte trasera de la cabeza. Permite repartir el producto por todo el cabello, incluso en las zonas más difíciles de acceder.

* El test está hecho sobre 235 mujeres de +65 años

SABÍA QUE Excellence cuenta con 60 ML de cuidado reconstituyente con Pro-Colágeno y Pro-Cerámida.

NO OLVIDE cuidar su cabello después de la coloración con un tratamiento específico para cabellos teñidos como Color Vive de L'Oréal.

Para más información http://www.loreal-paris.es

AQUILEA

SUEÑO

ELEGIDO PRODUCTO DEL AÑO
GRAN PREMIO A LA INNOVACIÓN 2016

LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

*Encuesta online realizada por TNS a 10.058 individuos representativos de la población española en Octubre 2015. www.granpremioalainnovacion.com

¿Sabía que si llegamos a los 90 años habremos estado 60 años despiertos y 30 años durmiendo? El sueño es la actividad que realizamos durante más tiempo a lo largo de nuestra vida.

No sólo nos ocupa gran cantidad de tiempo, sino que tenemos necesidad de él. Se trata de un taller de reparación que comporta una relativa disminución de la conciencia e inactividad y es una función vital sin la cual no podríamos vivir.

El sueño debe prepararse, no viene de golpe. **Aquilea, marca referente en productos naturales** recomienda que es importante seguir una serie de rutinas para tener una buena calidad de sueño, como cenar ligero dos horas antes de dormir, evitar el ejercicio físico a partir de las 20h de la noche, dormir lejos de la televisión, realizar respiraciones profundas para relajarse, entre otras.

Para más información, consulte con su farmacéutico

SABÍA QUE Aquilea Sueño, es un innovador comprimido bicapa, especialmente estudiado para que los ingredientes se liberen a medida que son necesarios.

NO OLVIDE que con 1 comprimido 1/2 hora antes de acostarse, Aquilea Sueño con Melatonina le ayudará a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño y los extractos naturales le ayudarán a conseguir un sueño reparador toda la noche.

Aquilea Sueño, funciona en 9 de cada 10 personas*.
Dormir bien, es lo natural. www.aquilea.com

*Cuestionario realizado por TNS en 100 participantes que tomaron 1 comprimido al día durante 15 días.

ThyssenKrupp

ThyssenKrupp Encasa

MUÉVETE CON SEGURIDAD Y COMODIDAD EN TU CASA

Las escaleras son un elemento útil que está presente en nuestro día a día. Sin embargo, no siempre son nuestras amigas. Cada día tenemos que subir y bajar escaleras pero no siempre es una tarea fácil: por un lado los dolores articulares y por otro por los riesgos de tropezones y caídas.

A cualquier edad una caída puede tener consecuencias importantes, pero con el paso de los años las consecuencias se agravan. En España, cada año, alrededor de cinco millones de personas de edad avanzada sufren una caída que, a menudo, tiene consecuencias graves.

Evitar riesgos innecesarios se convierte en una necesidad. Subir agarrados a la barandilla, sin objetos pesados o voluminosos en las manos, despejar la escaleras de elementos que puedan fácilmente moverse, como alfombras, nos ayudarán a ganar seguridad.

SABÍA QUE el 30% de los mayores de 65 años se cae cada año.

NO OLVIDE que lo primero es su salud y seguridad. Existen alternativas saludables para mantenerse activo, como caminar y bailar. Evitar riesgos es una forma fácil de prolongar nuestra calidad de vida.

Una silla salvaescaleras es una solución útil para evitar caídas. Existen distintos tipos de sillas salvaescaleras que pueden adecuarse a prácticamente cualquier tipo de escalera, tanto curvas, como rectas (sin descansillos ni giros). Son soluciones que se hacen a medida y le permiten seguir con su estilo de vida con total seguridad.

Con el apoyo y la información de:

CEOMA
Confederación Española de Organizaciones de Mayores

Con la colaboración de:

L'ORÉAL SKIN EXPERT / PARIS
ThyssenKrupp
fisiocrem SOLUGEL
LINDOR AUSONIA
Fuca Aloe
AQUILEA SUEÑO
Danacol
DANONE DENSIA
Kukident
EXCELLENCE AGE PERFECT