

# Como puedes cuidar tu salud



## Fomentar las relaciones social y el ocio

Participa en las actividades que se organicen en el centro cívico de tu entorno. Participa en acciones de voluntariado.

## Dormir bien

Utiliza la cama solo para ir a dormir y antes no tomes alcohol ni cafeína.



## Mantener una alimentación saludable

## Hacer actividad física

Evita el sedentarismo. Haz ejercicio cada día entre ¼ y 1h como: caminar, bailar, hacer yoga...



## Controlar las pérdidas de orina

Utiliza ropa fácil de poner y quitar y haz ejercicios de suelo pélvico para fortalecer la musculatura



## Controlar el estreñimiento

Comer frutas, verduras y productos integrales. Bebe agua. En caso necesario te puedes hacer masajes abdominales.

## Tener cuidado de los pies

Haz diariamente una higiene de los pies, hidrata la piel, corta las uñas rectas. Si vas a comprar zapatos, hazlo por la tarde, cuando los pies están más hinchados



## Controlar las enfermedades crónicas

¡Recuerda llevar unos hábitos y estilos de vida saludables!



Aprovecha los cambios de esta etapa de la vida, y víelos como una oportunidad.

