



CUÍDATE

**12 PASOS
PARA GANAR SALUD EN LA MADUREZ**

CUÍDATE

Cuidar tu cuerpo y tu mente, tus emociones y tu vida. Trabajar por una sociedad y un entorno saludable para ti y los tuyos. Usar los servicios disponibles para ganar salud.



COME SANO

Hacer 5 comidas al día, con alimentos variados, muchas frutas y verduras, pocas grasas animales y poca sal. Cocinar a la plancha, cocido o al vapor mejor que frito.

MUÉVETE

Hacer al menos 30 minutos (puede ser de 10 en 10) de actividad física de intensidad media todos o casi todos los días. Disminuir las actividades sedentarias.



EQUILIBRA TU BALANZA

Conocer tu peso saludable: Índice de Masa Corporal ($\text{peso}/\text{talla}^2$) entre 20 y 25. Mantenerlo: comer sano y moverse. Apreciar tu cuerpo sin influencia de las modas.



LIBRE DE HUMOS

Nunca es tarde para dejar de fumar. No fumar en presencia de otras personas, especialmente niñas y niños. Estar en espacios sin humo, también en casa y en el coche.



CON RESPONSABILIDAD

Si se toma alcohol, con moderación, y nunca si se conduce. Todas las drogas pasan factura. Hablar de ellas con tus hijos e hijas.



INVIERTE EN TU SALUD MENTAL

Mirarse con amor y humor. Apreciarse y ser bueno consigo mismo. Afrontar las dificultades: enfermedades, separaciones, dobles o triples jornadas... Pedir ayuda profesional si se necesita.



CONSTRUYE TU PROPIA VIDA

Una vida a tu medida. Equilibrar el trabajo dentro y fuera de casa, el ocio, las relaciones... Disponer de tiempo para sí mismo, para el disfrute y el descanso.

NO LE DES PASO AL ESTRÉS

No sobrecargarse, aprender a decir NO, sin prisas ni preocupación excesiva. Para compensar: actividades placenteras y tranquilas, ejercicio físico, relajación... No aislarse.



QUIERE Y DÉJATE QUERER

Fomentar, enriquecer y cuidar tus relaciones: amistades, familia, pareja, compañeras y compañeros... Escuchar, contar, comunicarse. Apóyate en tus seres queridos y apóyalos.

PROTÉGETE

Seguridad en el coche, moto o bici, en el hogar y en el trabajo. Conducir con precaución. Protegerse del sol, cuidar la espalda y usar preservativos en relaciones de riesgo.



MÁS VALE PREVENIR

Vacunarse y acudir a los controles preventivos necesarios. Conocer tu cuerpo y tu herencia familiar. Empezar a cuidar la memoria, vista y oído.



Este folleto se dirige a mujeres y hombres **de 40 a 60 años**. Aunque la salud es también una responsabilidad social, numerosos estudios insisten en estos **12 pasos para ganar salud en la madurez y prevenir enfermedades en el futuro**. La salud es importante para vivir más, con mejor calidad de vida y mayor bienestar.

PARA MÁS EJEMPLARES E INFORMACIÓN: