

Mantenerse bien mientras envejece

Staying well as you age

Para disfrutar de la vida en la tercera edad, es importante que cuide su salud mental y física. Hay muchas cosas que puede hacer para favorecer su salud mental que harán que se sienta bien.

Consejos para una mejor salud mental

- **Manténgase activa:** Una actividad física regular de al menos 150 minutos a la semana puede ayudar con su estado de ánimo, su confianza en usted misma, y reducir síntomas de depresión. Nadar, correr, caminar, la jardinería, jugar al tenis, andar en bicicleta, jugar a los bolos y bailar son buenas opciones para mantenerse activa. Es posible que tenga que hablar con su médico sobre qué actividad es adecuada para su cuerpo.
- **Coma bien:** Comer bien es importante para el cerebro y para el cuerpo. Todos los días, coma alimentos como:
 - vegetales de hojas verdes, como kale, rúcula, espinaca o acelga,
 - fruta colorida, como ciruelas, higos o arándanos (frescos o congelados), y
 - cereales integrales, frutos secos, semillas y proteínas (p. ej., huevos, carne magra).También es importante que incluya pescado graso, como salmón o sardinas, al menos una vez por semana. Y recuerde beber mucha agua.
- **Reduzca la ingesta de alcohol:** Beber más de dos vasos estándar de alcohol al día puede afectar el sueño, humor y salud mental y emocional. Si decide beber, intente no hacerlo al menos dos veces por semana.
- **Conéctese con otras personas:** La conexión social puede beneficiar su salud mental de muchas maneras. Puede ayudarla a sentirse menos sola y aislada, y mejorar su humor y

confianza en usted misma. Conectarse puede significar dar algo a los demás, así como sentirse apreciada. Puede conectarse a través de un voluntariado, uniéndose a grupos comunitarios (grupos locales de caminatas, centro comunitario o grupo de manualidades) y pasando tiempo con la familia y amigos. Las conexiones sociales son importantes para luchar contra la soledad y aislamiento durante la tercera edad.

- **Duerma bien:** Descansar bien durante la noche es importante para la salud mental. Puede refrescar su cuerpo y mente, y ayudarla a transitar mejor su día. Algunas cosas que pueden ayudarla a dormir mejor son:
 - estar activa durante el día,
 - evitar bebidas con cafeína durante la tarde,
 - una habitación fresca y oscura, y
 - reducir el tiempo que pasa frente a las pantallas (p. ej., TV, teléfono o computadora) antes de irse a dormir.
- **Relájese:** Encontrar una actividad que la ayude a relajarse puede ayudarla a mantener su salud mental, reducir el estrés y mejorar la calidad del sueño. Actividades como ejercicios de contemplación y la meditación, la jardinería, el arte o colorear, leer, escribir - o cualquier otra actividad que le resulte calmante - pueden ayudar.



¿Necesita ayuda o apoyo?

Si necesita más información o apoyo, hable con su médico sobre la ayuda que le podría brindar una derivación a un terapeuta o psicólogo.

Desafíos a medida que envejecemos

A medida que envejece, puede ser que encuentre que algunas cosas le hagan más difícil el sentirse positiva, como:

- **Dinero:** El estrés y la preocupación por el dinero son comunes, y pueden afectar su salud mental. Si le está costando pagar las cuentas o el alquiler, o si tiene algún otro problema de dinero, hay ayuda y apoyos disponibles.

Algunos lugares donde puede obtener ayuda son el ayuntamiento local o servicio comunitario de la salud. La línea de asistencia nacional para la deuda, o National Debt Hotline (1800 007 007), le ofrece asesoramiento financiero gratuito. También puede visitar www.moneysmart.gov.au

- **Relaciones:** Los conflictos en el hogar, o con familiares o amigos, pueden ser una causa común de temor o ansiedad. El acoso, el racismo, la guerra, la persecución religiosa o las experiencias que viven los refugiados también pueden afectar la salud mental.
- **Abuso de personas mayores:** Esta es una forma de violencia y afecta a más mujeres que hombres. Puede tratarse de abandono, o abuso financiero, psicológico, físico, social y/o sexual.

Todos tenemos derecho a sentirnos seguros y estar libres de peligro. Si necesita ayuda o apoyo, hable con su médico o comuníquese con los servicios de apoyo en casos de abuso de personas mayores al 1800 ELDERhelp (1800 353 374) o 1800RESPECT (1800 737 732).

- **Pérdida y duelo:** A medida que una envejece, puede ser común que pase por duelos debido a enfermedad o pérdida de sus padres, parejas, amigos o hijos. También puede experimentar un duelo porque su estilo de vida, identidad y papel en la sociedad están cambiando a medida que se hace mayor.

Estos sentimientos son comunes. Puede obtener ayuda para tratar estas emociones hablando con su médico o amigos, o a través de los recursos que aparecen a continuación.

Estos consejos pueden ayudarla a mejorar su vida a medida que envejece.

Para obtener más información sobre envejecimiento saludable, visite www.jh.today/mind16

Más recursos

Beyondblue: beyondblue.org.au o llame al 1300 224 636

1800RESPECT: 1800respect.org.au o llame al 1800 737 732

Smiling Mind: smilingmind.com.au

Servicios de apoyo en casos de abuso de personas mayores: 1800 ELDERhelp (1800 353 374)

Moneysmart: moneysmart.gov.au

Línea de atención nacional para la deuda: 1800 007 007.

Publicada en agosto de 2020

Esta hoja de información ha sido diseñada con fines informativos y educativos. No busca brindar consejos médicos específicos ni reemplazar el asesoramiento de su médico.

Jean Hailes for Women's Health agradece el apoyo del gobierno australiano.

© Jean Hailes for Women's Health 2020

Jean Hailes for Women's Health asume un enfoque amplio e inclusivo con respecto a la salud de la mujer. Esta hoja de información usa los términos 'mujeres' y 'niñas' de manera general. Estos términos buscan incluir a mujeres de diversas sexualidades, mujeres intersexuales, y mujeres con una experiencia transgénero.

Jean Hailes
FOR WOMEN'S HEALTH

1800 JEAN HAILES (532 642)
jeanhailes.org.au