

## 1.9. Actividades preventivas en los hombres a partir de los 65 años

Con el paso de los años, se producen cambios físicos, psicológicos y sociales. Aparecen signos del envejecimiento que afectan a todo su cuerpo. Se trata de llegar a mayor, conservando el máximo de capacidades, autonomía y vida propia. En nuestras manos está poder hacerlo en las mejores condiciones de salud y bienestar. Disfrutando de una parte importante de nuestra vida.

### ¿Qué puedo hacer?

- Adquirir o mantener buenos hábitos es la mejor forma de conservar la salud
- Haga ejercicio físico, siempre bajo control médico. Es especialmente eficaz si tiene una enfermedad crónica y para mejorar nuestro estado de ánimo
- Adoptar unos hábitos alimentarios correctos nos ayuda a mantener nuestra salud y a prevenir la aparición de enfermedades. La alimentación más saludable es la rica en frutas, verduras y legumbres, con mayor proporción de pescado que de carne y escasa en grasas y azúcares. Es mejor hacer cinco comidas pequeñas. Beba agua, incluso si no tiene sensación de sed. Disfrute de la comida: comer debe ser un tiempo agradable para usted y para los suyos.
- No fume. Si toma alcohol, hágalo con moderación si su salud se lo permite.
- Aproveche su tiempo libre. Es el momento de hacer las cosas que antes no podía. Mantenerse activo le ayudará a tener la mente en forma. Infórmese de las actividades que puede hacer en el lugar donde vive.
- Tener una mayor cantidad y calidad de relaciones sociales disminuye el estrés, ansiedad y depresión. Quedar con los amigos y amigas para dar una vuelta, organizar actividades con la familia, etc., le hará sentirse mejor.
- Aprenda cosas nuevas y aumente sus conocimientos. Disfrutará más de la vida y su cerebro lo agradecerá.
- Manténgase informado y al día con la televisión, radio o prensa.
- Aproveche para estar con su familia. Esta edad es muy propicia al diálogo y a la conversación y nos podemos enriquecer mutuamente.
- Cuide su higiene personal. Cuide la exposición solar prolongada. Vigile su dentadura. No se automedique.
- Las necesidades sexuales forman parte de la vida de las personas. Es normal notar cómo el cuerpo funciona de forma diferente y se producen algunos cambios como dificultad de erección en los hombres.
- Vigile de forma periódica la presión arterial y el peso y hágase analíticas cuando se lo aconsejen.



- Vacúnese de la gripe de forma anual. La vacuna antineumocócica es aconsejable a los 65 años, así como un recuerdo de la vacuna antitetánica.
- Siga los controles para la prevención del cáncer de colon.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si nota algún cambio en la visión o en la audición.
- Si nota que se encuentra peor de salud y aparecen molestias que antes no tenía.
- Si presenta nerviosismo, ánimo deprimido, insomnio o alteraciones de la memoria.
- Si presenta caídas frecuentes, dificultad para caminar, incontinencia de orina, dificultad para asearse o vestirse.
- Acuerde con su médica o médico y profesional de enfermería los controles que debe seguir.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud\\_envejecimiento\\_activo/es\\_def/adjuntos/envejecimiento-activo.pdf](https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_envejecimiento_activo/es_def/adjuntos/envejecimiento-activo.pdf)
- [https://www.segg.es/media/promo\\_salud/Folleto-poblacion.pdf](https://www.segg.es/media/promo_salud/Folleto-poblacion.pdf)
- <https://www.segg.es/media/descargas/comoNosCambian.pdf>