

20.2. La jubilación

A la jubilación se puede llegar por diferentes caminos: la edad, problemas de salud y regulaciones de empleo. Si el motivo ha sido la edad, es más fácil la adaptación porque se considera una situación natural y mayoritaria.

Aunque algunas personas lo sienten como la puerta de entrada a la vejez, la **jubilación** es una época muy interesante de la vida. Llena también de oportunidades. Debe seguir en activo, todo lo que su cuerpo y su mente sean capaces de permitirle. Lo que usted vale como persona no depende de que sea un trabajador en activo o no.

¿Qué puede hacer?

SIÉNTASE VITAL Y BIEN, EN CADA MOMENTO, EN TODOS LOS ASPECTOS

- **Cuide su higiene** personal, su imagen, la ropa con que vista. Una buena imagen externa le ayudará también a sentirse bien.
- Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora.
- Mantenga su forma física. **Haga ejercicio.** Mejorará su calidad de vida.
- **Coma de forma equilibrada y sana.** Consuma más cereales, verduras y fruta. Sustituya la carne roja por carne blanca. 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 probable que se haya pasado toda la vida trabajando y ahora no sepa con qué ocupar su tiempo libre. Es el momento de hacer cosas que antes no podía: leer, escribir, llevar las cuentas, practicar su afición favorita, hacerse voluntario, ayudar a su familia. Mantenerse activo le ayudará a tener la mente en forma. Infórmese de las actividades que puede hacer en el lugar donde vive.
- Manténgase informado y al día.
- Ayude en las labores domésticas.
- Cultive las reuniones de amigos, las visitas a familiares o conocidos y las tertulias.

- Las **necesidades sexuales** forman parte de la vida de las personas. Ser mayor no quiere decir tener que renunciar a este aspecto de la relación de la pareja.
- No tema pedir el **apoyo de su familia** para adaptarse lo mejor posible a este nuevo período.
- Su cuerpo y su mente han trabajado mucho. Es muy probable que con la edad vengan algunos achaques, enfermedades, muchas de ellas crónicas. **Aprenda a convivir con ellas y a cuidarse.**

¿Cuándo debe acudir a su médico/a de familia?

- Si con la jubilación se siente más nervioso o deprimido.
- Si nota que se encuentra peor de salud y aparecen molestias que antes no tenía.
- Acuerde con su médica o médico y con el personal de enfermería los controles que debe seguir a partir de este momento.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.fundacionmontemadrid.es/uploads/area/989d47ad9f1b22d990a0a84ac56793deea51850e.pdf>
- <https://www.segg.es/media/descargas/comoNosCambian.pdf>

