

QUÉDATE EN CASA, Y ¡CUÍDATE!

RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS.

Por ser el sector más vulnerable del resto de la población



- Evita el contacto con otras personas.

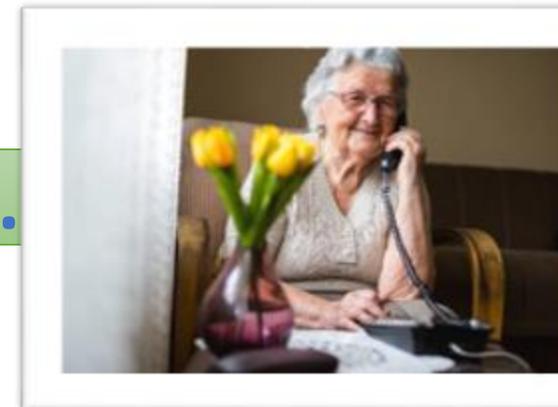
- Reduce al mínimo indispensable las salidas.



- Sigue las medidas de distanciamiento

La comunicación es clave durante esta contingencia:

- Comente su estado de salud a familiares de confianza.



- Si se encuentra mal contacte con su centro de salud.



- En caso de sensación de gravedad llame al 911.



Hay que atender las noticias pero, también compartir las nuestras:

- Su experiencia de vida puede ayudar a otros a sobrellevar la pandemia.



- Informarse a través de fuentes oficiales y serias.



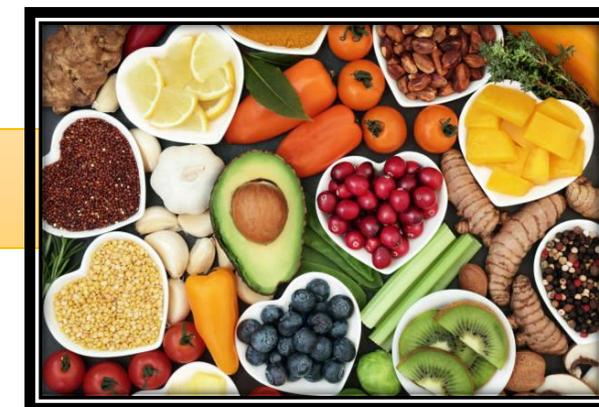
La dieta, debe ser:

• **Equilibrada y variada.**



• **Sin excesos de sal, grasas, ni azúcar.**

• **Con alimentos al natural, sin procesar.**



Si quieres mejorar tu estado de salud, recuerda:



- No fumes.

- Para hidratarte toma agua no alcohol.

¡Hay que poner el cuerpo en movimiento!



- Haz alguna actividad física diaria.



- No permanezcas sentado más de dos horas.

Realiza actividades recreativas:



Elige un programa de radio o televisión por día.

- Realiza una actividad manual de tu agrado.



¿Dudas?: Escribenos a nuestro sitio en facebook mpss derecho