



B enestar físic

01



Beneficis de l'exercici i l'activitat física

Fer balanç de la teva salut

La jubilació és un moment ideal per reflexionar sobre la teva salut i cuidar-te a llarg termini. Demana hora al personal sanitari del teu CAP per revisar hàbits saludables, establir objectius realistes i assegurar-te que segueixes les vacunacions recomanades, com la de la grip o el pneumococ.

Recorda que els medicaments no són de per vida i que cal revisar-ne l'ús periòdicament amb el teu metge. Evita tractar com a malalties certs malestars propis de l'edat si sigues conscient dels riscos d'addicció associats al consum prolongat de fàrmacs com tranquil·litzants o somnífers.

La importància de l'activitat física en la jubilació

Si ja practiques exercici, la jubilació és una oportunitat per continuar amb els bons hàbits i, fins i tot, per plantejar-te nous reptes o activitats que potser abans no havies considerat. Si encara no has fet de l'exercici una rutina, aquest és un bon moment per començar, provant una activitat nova o buscant maneres d'integrar l'activitat física a la teva vida diària.

Si tens alguna dificultat de mobilitat, això no ha de ser un impediment per mantenir-te actiu. Pots adaptar l'activitat física a les teves necessitats, triant exercicis que s'ajustin a les teves capacitats i preferències.

- ✓ Enfortir la salut general: Contribueix a la prevenció de diverses malalties cròniques, com l'artritis, la diabetis, les malalties cardíques, osteoporosi, sarcopènia i altres problemes associats a l'envelliment, ajudant a preservar el benestar físic a mesura que passen els anys.
- ✓ Mantenir la independència: Millora la força per mantenir-te actiu i independent.
- ✓ Augmentar l'energia: Et dona més energia i redueix la fatiga.
- ✓ Millorar l'equilibri: Ajuda a prevenir caigudes i lesions.
- ✓ Millorar l'estat d'ànim: Redueix la depressió i millora el benestar emocional.
- ✓ Dormir millor: Facilita un millor descans a la nit.
- ✓ Reduir l'estrès: Controla els nivells d'estrès i ansietat.

Controlar el pes: Facilita el control del pes quan es combina amb una dieta equilibrada.

✓

addicionals per continuar aprofundint en els temes que més t'interessen. Millorar la funció cognitiva: Ajuda amb la concentració, la memòria i la planificació.

Tipus d'activitat física per a una vida saludable

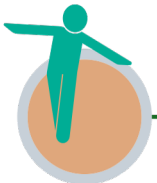
Sovint es tendeix a centrar-se en una sola activitat física, pensant que n'hi ha prou per mantenir-se actiu. No obstant això, combinar diferents tipus d'exercici ofereix beneficis més complets. La varietat no només aporta beneficis específics, sinó que també ajuda a evitar l'avorriment i redueix el risc de lesions. Per mantenir un estat de salut òptim, es recomana incloure quatre grans tipus d'activitat física:



Activitats de resistència: També conegudes com a aeròbiques, augmenten la freqüència cardíaca i respiratòria, millorant la salut cardiovascular i aportant energia per a les tasques diàries. Caminar ràpid, ballar, nedar, fer jardineria, anar amb bicicleta o pujar escales són opcions ideals.



Enfortiment muscular: Mantenir els músculs forts és clau per a la independència i la seguretat en la vida quotidiana. Exercicis amb peses, bandes de resistència o el propi pes corporal ajuden a prevenir caigudes i faciliten activitats diàries com aixecar-se d'una cadira. Si no tens peses, pots utilitzar objectes domèstics com ampolles d'aigua.



Exercicis d'equilibri: El bon equilibri és essencial per prevenir caigudes, una de les principals causes de lesions. Activitats com el taitxí o moviments senzills com parar-se sobre un peu o caminar en línia recta són molt útils per millorar l'estabilitat.



Flexibilitat i estiraments: Els estiraments mantenen les articulacions flexibles, faciliten moviments quotidians i ajuden a prevenir lesions. Activitats com lligar-se les sabates o mirar enrere al conduir es fan més còmodes amb una bona flexibilitat.

L'Organització Mundial de la Salut recomana:

Mou-te al teu ritme

Les persones adultes necessiten una combinació d'activitats físiques per mantenir-se sanes.

Activitats aeròbiques moderades
Tot allò que faci que el cor bategui més ràpid compta.



Activitats per enfortir els músculs
Activitats que facin treballar la força dels músculs



Camina. Corre. Balla. Juga. Passa-t'ho bé!

I si et falla la motivació....

- Fes de l'activitat física una prioritat: Reserva-li un espai a la teva rutina, com faries amb qualsevol altra activitat important.
- Incorpora l'exercici al teu dia a dia de manera fàcil: Planifica moments per moure't que encaixin amb el teu ritme de vida. Per exemple, ves caminant als llocs en comptes d'agafar el cotxe, puja escales, aprofita temps d'espera per moure't, etc.
- Comparteix l'experiència: Practica esport o activitats físiques amb altres persones pot ser un gran estímul. A més de motivar-te, gaudiràs d'una estona de companyia i de suport, cosa que pot fer que l'experiència sigui més enriquidora. Gaudeix del que fas: Tria activitats que realment et facin sentir bé. L'exercici no ha de ser una obligació, sinó un plaer. Pots fer una passejada a l'aire lliure, ballar a casa o practicar jardineria: qualsevol activitat compta si la gaudeixes.

Descobreix les opcions al teu abast i dona el pas!

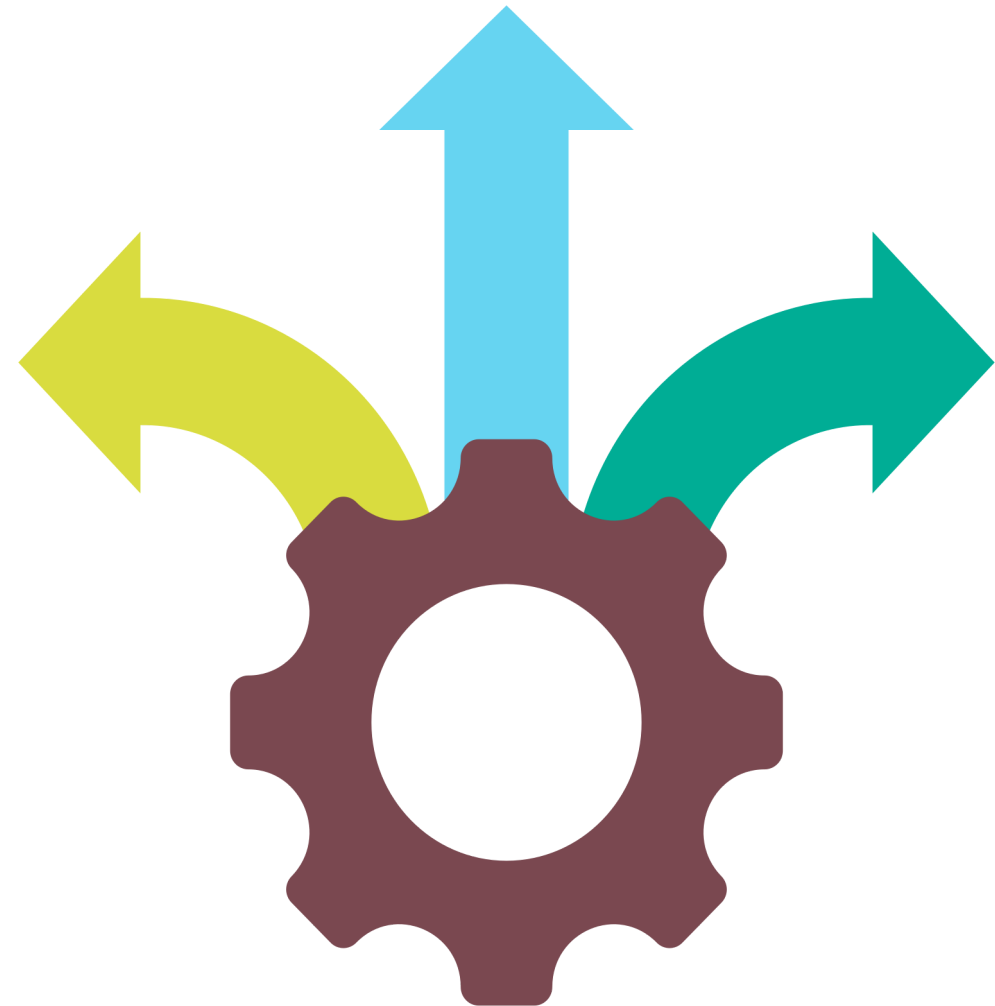
Un dels primers passos per incorporar l'activitat física de manera constant és conèixer les opcions que tens al teu voltant. Al teu municipi o a altres del teu voltant trobaràs una àmplia varietat d'activitats i recursos que poden adaptar-se perfectament als teus gustos i necessitats. Explorar aquesta oferta pot ajudar-te a trobar aquelles activitats que et motivin i et facin sentir bé.

Pots començar per informar-te sobre les opcions disponibles en poliesportius, gimnasos o casals propers, que sovint ofereixen classes i programes adaptats a persones de totes les edats. També pots considerar unir-te a clubs esportius o grups d'activitat física organitzats pel teu ajuntament o ambulatori, on podràs practicar exercici en companyia i conèixer persones amb interessos similars.

Alguns municipis també compten amb instal·lacions per fer exercici a l'aire lliure a parcs o jardins. Pot ser una gran manera de complementar una passejada.

L'important és fer aquest primer pas:

investiga, prova activitats noves i descobreix quina encaixa millor amb tu!



Alimentació i nutrició

Recomanacions per a l'adaptació de la nutrició a la nova etapa vital:

1

Aliments rics en proteïnes:

Incrementar el consum d'aliments rics en proteïnes, com llegums, peix, ous i carn magra ajuda a mantenir i regenerar el múscul.

2

Model de dieta mediterrània:

Un exemple de dieta adequada per a les persones grans és la dieta mediterrània, que inclou un alt consum de fruites i verdures, peix blau, llegums, fruits secs, cereals integrals i oli d'oliva. Aquest tipus de dieta no només ajuda a mantenir la massa muscular i l'energia, sinó que també és beneficiosa per a la salut cardiovascular.

3

Dieta variada i equilibrada:

És fonamental portar una dieta variada, amb aliments de tots els grups, per assegurar-nos que obtenim tots els nutrients necessaris. Aquesta dieta ha d'aportar l'energia suficient per realitzar una activitat física moderada i, al mateix temps, ajudar-nos a mantenir un pes saludable.

4

Hidratació adequada:

Mantenir-se hidratat és clau, especialment perquè la sensació de set sovint disminueix amb l'edat. Beure aigua regularment contribueix al bon funcionament del cos, concretament ens ajuda a: regular la temperatura corporal, lubricar teixits i articulacions, ens protegeix d'infeccions, elimina toxines, entre d'altres. Orinar d'un color massa fosc, tenir restrenyiment, tenir la boca seca i tenir set poden ser ja senyals de falta d'aigua. No espereu a tenir-los!



La importància de mantenir les rutines alimentàries

- Cuidar les rutines diàries: És fàcil perdre les rutines quan ja no hem de cuinar per a altres persones. Tot i així, mantenir horaris regulars per als àpats i planificar menús senzills i nutritius és essencial.
- Receptes senzilles i saludables: Trobar receptes que siguin fàcils de preparar i econòmiques pot ajudar-te a mantenir una dieta variada i equilibrada. Cuinar per a tu mateix és una manera de cuidar-te.



- Gaudir de l'àpat: Presta atenció no només al que menges, sinó a com ho menges. Crear un ambient agradable i dedicar temps als àpats ajuda a millorar l'experiència i la digestió.
- Evitar el reescalfament excessiu: Cuina per a diversos dies si és necessari, però evita reescalfar els aliments diverses vegades, ja que això pot provocar la pèrdua de vitamines. Assegura't també de no mantenir aliments cuinats massa temps a la nevera.
- Dina en companyia: Sempre que puguis, convida amics o familiars a compartir un àpat. Crear moments per gaudir junts fomenta la socialització i transforma el dinar en una experiència enriquidora on cadascú pot aportar-hi alguna cosa.

Amb aquests consells, pots adaptar la teva alimentació a les necessitats de la jubilació per mantenir-te saludable, actiu i gaudir d'una nova etapa plena de benestar.

Presta atenció a les etiquetes dels productes

És recomanable prioritzar el consum de productes frescos, de temporada i de proximitat, però, quan cal recórrer a productes processats, és essencial saber escollir les opcions més saludables. Aprendre a llegir les etiquetes és clau per mantenir una bona salut.



- **Composició de l'aliment:** El més rellevant és el llistat d'ingredients. Prioritza aliments amb pocs ingredients, on l'ingredient principal sigui el del producte i evita sucres (sucre, fructosa, xarop...), greixos poc saludables (olis hidrogenats o refinats) i un excés de sal.
- **Característiques nutricionals:** Complementen el llistat d'ingredients. Revisa la quantitat de sucres i sal: no s'aconsella superar els 5 g de sal al dia, incloent la dels productes i la que afegim.
- **Conservació i ús:** Presta atenció a les dates de caducitat o consum preferent i a les condicions d'ús, especialment un cop obert l'envàs, ja que els aliments esdevenen més peribles.
- **Altres aspectes:** Consulta la informació sobre al·lèrgies, procedència, fabricant, distintius de qualitat o origen.

Amb aquests passos, podràs triar productes processats que s'ajustin millor a una dieta saludable i equilibrada.

Descans

Un descans adequat és essencial per mantenir la salut física i emocional durant aquesta etapa de la vida. L'insomni, definit com la dificultat per iniciar o mantenir el son o no sentir-se descansat, pot afectar la qualitat de vida, provocant cansament diürn, irritabilitat, falta de concentració o pèrdua de memòria. A continuació, es detallen algunes recomanacions per millorar el descans i prevenir problemes de son.



Creau un ambient propici per dormir

- Mantingueu una rutina constant: Ves a dormir sempre a la mateixa hora i limita el temps al llit a un màxim de vuit hores.
- Optimitza les condicions de l'entorn i l'habitació: Assegura't que el llit sigui confortable, utilitza roba còmoda, mantingueu la temperatura adequada, l'habitació a les fosques i lliure de sorolls. Separa el dormitori de les activitats diàries: No utilitzi el llit per mirar la televisió o altres activitats.

Adapta els teus hàbits al descans

- Evita sopars copiosos: Sopar lleugerament i deixa un temps entre l'àpat i l'hora d'anar a dormir. Ungot de llet o un tros de formatge pot ajudar, ja que el triptòfan que contenen facilita el son.
- Limita els líquids abans d'anar a dormir: Cal reduir la necessitat d'aixecar-se a orinar durant la nit.
- Evita substàncies estimulants: Defuig del tabac i el cafè, especialment a l'tarda i al vespre.

Gestiona l'activitat mental i física

- Redueix els estímuls mentals: Evita preocupacions, discussions o situacions estressants abans d'anar a dormir. Si no pots dormir-te'n 30 minuts, aixeca't i realitza una activitat tranquil·la, com llegir.
- Planifica l'activitat física: Fes exercici durant el dia, però evita fer-ho just abans d'anar a dormir. Distribueix les activitats al llarg del dia: Reparteix les tasques entre el matí i l'tarda, evita una sensació de buit al vespre.

És important no obsessionar-se per dormir totes les hores seguides durant la nit. En aquesta etapa de la vida, pot ser habitual repartir el son al llarg del dia i fer petites migdiades que complementin el descans nocturn. Això pot donar la sensació de dormir menys, però pot ser igualment reparador si el total d'hores de son és suficient.

Finalment, evita l'ús de medicaments per dormir sense prescripció mèdica, ja que poden tenir efectes adversos com emboirament, risc de caigudes i menor rendiment intel·lectual.



Més informació:

Aquestes són les guies en les que ens hem basat per escriure aquest capítol i que poden ajudar-te a ampliar informació. També trobaràs exercicis concrets o com integrar els exercicis en el teu dia a dia:

- [Directrices de la Organització Mundial de la Salut sobre actividad física y hábitos sedentarios](#)
- [Guía de Actividad Física en casa para el adulto mayor 2020. Universidad de Playa Ancha a través de la Dirección de Deportes y Recreación.](#)
- [Guía de ejercicio físico para mayores. Sociedad española de Geriatria i Gerontologia.](#)
- [Póngase en forma de por vida: Ejercicio y actividad física para un envejecimiento saludable. National Institute on Aging](#)

