

QUIERO SENTIRME MEJOR ME SIENTO VIEJO/A



¿CUÁL ES LA EXPLICACION?

Con el paso del tiempo, inevitablemente el cuerpo va cambiando y es normal no tener la energía y el vigor de la adolescencia.

Sentir más cansancio, dolor o no poder realizar ciertas actividades que antes sí hacías, es una consecuencia ineludible de envejecer. Son pérdidas que hay que aceptar sin enfadarse para adaptarse a esta etapa, evolucionar y sacar el mayor provecho de la vida que queda por vivir. También hay ganancias que hay que aprender a descubrir.

¿CÓMO ENFRENTARLO?

Aceptar los límites no es rendirse. Requiere la máxima inteligencia para descubrir las nuevas cosas que te hagan sentir bien.

Entiende que es algo por lo que todo el mundo pasa y tu experiencia y ejemplo será fundamental para otras personas. Es una nueva oportunidad para demostrar tu valía.

Envejecer es sinónimo de aprender y de enseñar. Como todo aprendizaje y maestría, te da la oportunidad de que desarrolles nuevas capacidades e intereses. ¡Explorar esto puede ser una gran aventura! No olvides quién has sido, rodéate de las personas que quieres y mantén tu cuerpo y mente activos: lee, pasea, ve al cine...

SUGERENCIAS ÚTILES

- Para sentirte bien, es importante comer bien disfrutando, hacer actividad física ajustada a tus posibilidades, nunca es tarde para dejar de fumar (tengas la edad que tengas) y evitar el consumo de alcohol. En Quiero estar mejor te ofrecemos información y herramientas para conseguirlo.
- En tu barrio o municipio se organizan muchas actividades que te pueden ayudar a conocer gente y a sentirte mejor.

CUÁNDO Y POR QUÉ PEDIR AYUDA

Si estos consejos no te ayudan, y sigues sintiéndote mal y triste constantemente con respecto a tu edad y como ésta te afecta, consulta con tu médico o enfermera del centro de salud.