



Infermera
virtual

¿Cómo puedes cuidar de tu salud?

Aprovecha los cambios de esta etapa de la vida, y vívelos como una oportunidad.



Fomentar las relaciones sociales y el ocio

Participa en las actividades que se organizan en el centro cívico de tu entorno. Participa en acciones de voluntariado.

Dormir bien

Utiliza la cama solo para ir a dormir y antes no tomes alcohol ni cafeína.



Mantener una alimentación saludable



Hacer actividad física

Evita el sedentarismo. Haz ejercicio cada día entre 1/4 y 1 h como caminar, bailar, yoga...



Controlar las pérdidas de orina



Utiliza ropa fácil de poner y quitar y haz ejercicios del suelo pélvico para fortalecer la musculatura.

Controlar el estreñimiento

Come frutas, verduras y productos integrales. Bebe agua. En caso necesario te puedes hacer masajes abdominales.



Tener cuidado de los pies

Haz a diario una higiene de los pies, hidrata la piel, córtate las uñas rectas y si vas a comprar zapatos hazlo por la tarde, los pies están más hinchados



Controlar las enfermedades crónicas

Recuerda siempre llevar unos hábitos y estilos de vida saludables!!



Infermera
virtual



Más información



Col·legi Oficial d'Infermeres i Infermers de Barcelona