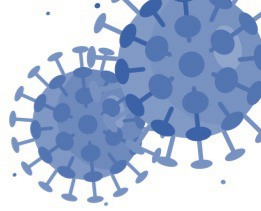


# Quédate en casa, ¡y cuídate!

Recomendaciones para personas mayores



**Las personas mayores son más vulnerables frente al nuevo coronavirus que el resto de la población. Por eso, para proteger tu salud y la de toda la ciudadanía:**

 **Quédate en casa** y sigue estrictamente las medidas de distanciamiento social. Es muy importante evitar el contacto con otras personas. No salgas o reduce tus salidas al mínimo indispensable.

## Mantén las medidas de prevención


 Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón


 Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan su transmisión


 Al toser o estornudar, cúbrete la boca y la nariz con el codo flexionado


 Usa pañuelos desechables y tíralos tras su uso

## Mantente conectado con tu entorno social

 Habla todos los días con alguien: no solo por sentirte acompañado, tu experiencia de vida puede ayudar a muchas personas más jóvenes a sobrellevar esta situación.

 Infórmate pero hazlo de fuentes oficiales (institucionales) y elige momentos determinados del día para ello. Aprovecha el resto del tiempo para realizar otras actividades.

 Informa de tu estado de salud a familiares y/o amigos. Si te encuentras mal avísalos o contacta con tu centro de salud. Y si tienes sensación de gravedad llama al 112.

 En esta situación es normal estar preocupado y sentir ansiedad o miedo. Puedes contar con los servicios de apoyo de tu Comunidad Autónoma o informarte sobre iniciativas comunitarias en tu barrio.


## Cuídate y lleva una vida lo más saludable posible


### Cuida tu higiene y mantén tus rutinas y horarios

  Sigue una alimentación equilibrada y variada

  Opta preferiblemente por alimentos no procesados

  Bebe agua

  Intenta evitar alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas o sal.


  No fumes, y si lo haces, que sea en la ventana o balcón.

  No consumas alcohol

Haz actividad física a diario e intenta no pasar más de dos horas seguidas sentado: puedes caminar mientras hablas por teléfono, realizar tareas domésticas, hacer estiramientos adaptados a tu situación personal o seguir algún vídeo sencillo como los disponibles en [www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)

## Al moverte por la casa

 Ten cuidado con los obstáculos o mascotas

 Usa calzado que no resbale y ten cuidado con el suelo mojado

 Mantén una iluminación adecuada

Más información sobre estilos de vida saludable en [www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es](http://www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es)

23 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte:  
[www.mscbs.gob.es](http://www.mscbs.gob.es)  
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)