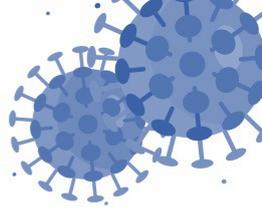


Quédate en casa, ¡y cuídate!

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

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

23 marzo 2020

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