

Cómo añadir vida a tus años

Para mujeres que, como tú, están en su etapa de madurez y desean prolongar su salud y bienestar. La nueva medicina del estilo de vida se basa en estos seis pilares*:



NUTRICIÓN ÓPTIMA

La fragilidad y la pérdida de masa muscular (sarcopenia), afecta más a las mujeres tras la menopausia. Consume **proteínas de buena calidad** (pescado, aves de corral, verduras, legumbres, fruta, frutos secos y soja). Reduce la carne roja y las grasas saturadas. Si tienes pereza para cocinar, busca alternativas saludables y evita los platos ultraprocesados.

ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUA Y MODERADA



La falta de ejercicio deriva en dolores articulares que, a su vez, desaniman a ponerse en marcha. Los ejercicios de fuerza mejoran el estado de la musculatura, reducen el dolor y las caídas, y suben el ánimo. Ejemplos: flexiones, sentadillas, pesas ligeras, bandas elásticas y tenis de mesa. Combínalo con ejercicios de elasticidad y cardiovasculares, como el yoga y el baile. Concédete un tiempo para pensar en la actividad física que más te motiva. **¡Atrévete a probar algo nuevo!**

SUEÑO REPARADOR

No necesitamos dormir menos con los años**. El sueño puede alterarse por la menopausia. El ánimo mejorará y te sentirás más motivada para seguir las otras recomendaciones si mantienes una buena higiene del sueño. Activa el modo nocturno en los dispositivos electrónicos y deja de utilizarlos una hora antes de dormir, porque desprenden luz azul que inhiben la secreción de la hormona del sueño. Reduce la luz ambiental para ayudar a tu ciclo circadiano a entrar en la fase de sueño.

CONTROL DEL ESTRÉS



El estrés crónico debilita el sistema inmunitario, pero el estrés positivo te da energía. Reflexiona sobre aquellas prácticas que te animan y te hacen feliz. Quizá un café con las amigas, preparar un viaje o chatear en una aplicación de citas. Si sientes ansiedad, utiliza aplicaciones para el móvil específicas para relajarse y técnicas efectivas, como la aromaterapia.



CONEXIONES SOCIALES POSITIVAS

La soledad aumenta el riesgo de padecer algunas dolencias, demencia y muerte prematura. Vence la pereza y busca ocasiones para relacionarte con los demás, especialmente con personas a las que aprecias. Para superar la distancia, utiliza las videollamadas y otras tecnologías.

EVITAR SUSTANCIAS DE RIESGO



Si mejoras tu estilo de vida, consulta con el médico para reducir tu medicación. Recuerda que el alcohol es más perjudicial en personas mayores y puede interactuar negativamente con los medicamentos.

Recuerda: estos consejos son recomendaciones generales y pueden no ser adecuados para todos. Consulta con un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en tu estilo de vida. La clave para el éxito es la **constancia** y la **disciplina**.

(*) Infografía basada en el artículo de la Dra. Collins, Publicado por Medscape. [Ver artículo](#)

(**) Informe de la National Sleep Foundation de Estados Unidos sobre la salud del sueño y el envejecimiento.