



Foto 1. Envejecimiento activo y movimiento

La actividad física adaptada ayuda a representar el envejecimiento activo, el mantenimiento de la movilidad y la participación social en la vida cotidiana.

Pexels - Centre for Ageing Better



Foto 2. Control cardiovascular y signos vitales

El seguimiento de la presión arterial y otros signos vitales forma parte del cuidado preventivo y del abordaje de los cambios fisiológicos asociados a la edad.

Pexels - Antoni Shkraba



Foto 3. Caminatas para conservar autonomía

Caminar de forma regular, respetando las capacidades individuales, favorece la movilidad, la resistencia y una vida cotidiana más activa en las personas mayores.

Pexels - Anastasia Shuraeva



Foto 4. Alimentación equilibrada en la vejez

Una alimentación variada con verduras y preparaciones frescas permite abordar recomendaciones nutricionales, hábitos saludables y bienestar durante el envejecimiento.

Pexels - cottonbro studio



Foto 5. Gimnasia y fortalecimiento después de los 60

Los ejercicios de fuerza adaptados contribuyen a trabajar movilidad, equilibrio y funcionalidad, aspectos centrales dentro de un enfoque de envejecimiento saludable.

Pexels - Mica Bassa



Foto 6. Ejercicio cotidiano en espacios abiertos

La actividad física al aire libre puede integrarse a rutinas saludables, ayudando a sostener la movilidad y el bienestar general en la adultez mayor.

Pexels - Thuong D



Foto 7. Nutrición e hidratación

La incorporación de agua junto con una alimentación adecuada permite destacar la importancia de la hidratación, las verduras y una dieta equilibrada en esta etapa de la vida.

Pexels - cottonbro studio

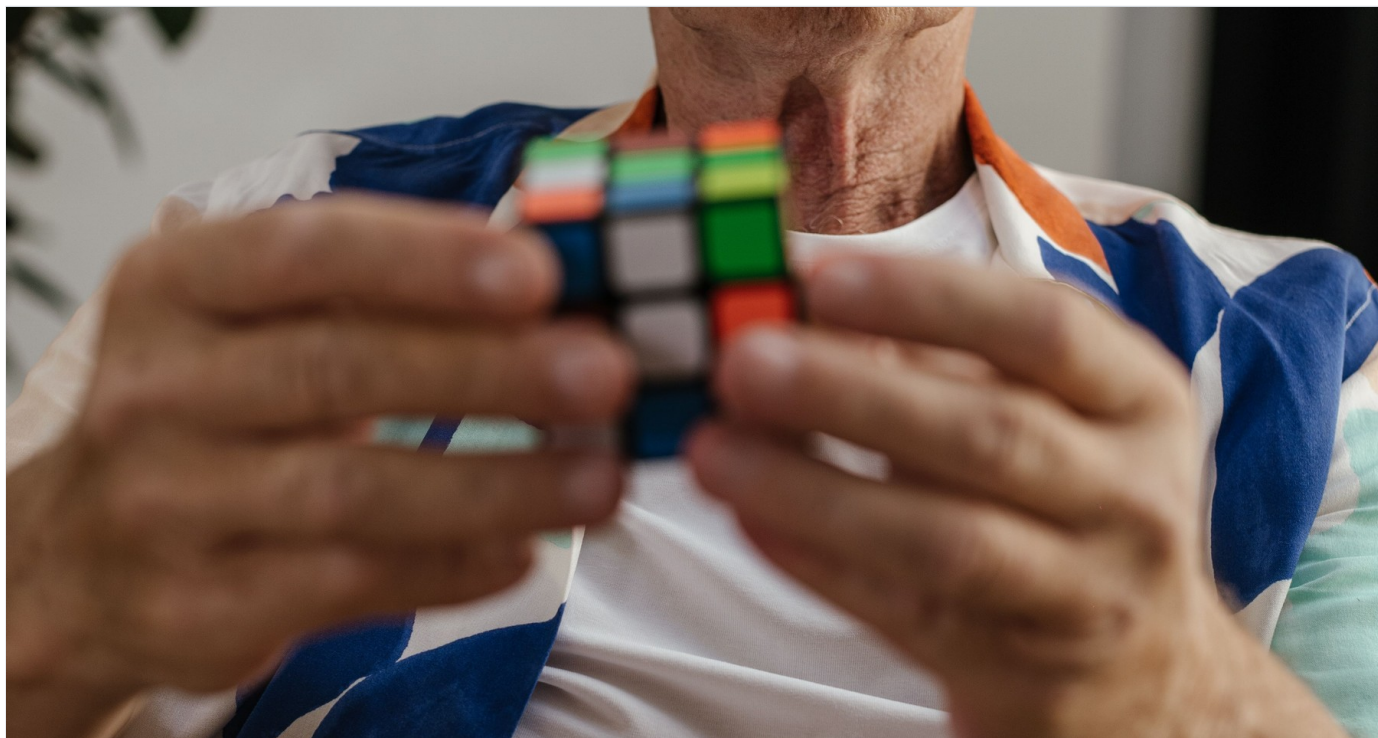


Foto 8. Estimulación cognitiva y memoria

Los juegos de lógica y resolución de problemas representan estrategias de estimulación mental vinculadas con la atención, la memoria y el mantenimiento de capacidades cognitivas.

Pexels - SHVETS production

**Foto 9. Vida social y caminatas compartidas**

Mantener vínculos, compartir actividades y caminar acompañado son ejemplos de hábitos que integran bienestar emocional, participación social y envejecimiento activo.

Pexels - aiseleer

**Foto 10. Ejercicio mental y concentración**

Actividades como el sudoku permiten ilustrar el entrenamiento de la atención y la concentración, complementando los contenidos relacionados con memoria y salud cognitiva.

Pexels - T Leish