

**Consejos de Salud Para Personas Mayores Durante la Pandemia del COVID-19**

**Manténgase saludable y activo: es importante practicar el cuidado personal a diario. Esto es importante cuando se trata de su salud mental, emocional y física.**

**Formas de Mantener una Dieta Saludable**

* **Beba mucha agua. La recomendación promedio para los adultos mayores es de aproximadamente 7 tazas al día.**
* **Coma frutas y verduras con regularidad durante las comidas. Las manzanas tienen una gran fuente de vitamina C y se sabe que equilibran los niveles de azúcar en sangre. La col rizada, las verduras, las espinacas, y el brócoli se han relacionado con la reducción de los grados de deterioro intelectual a medida que las personas envejecen.**
* **Hacer ejercicios ligeros. Caminar, andar en bicicleta, y sentadillas.**
* **Asegúrese de dormir lo suficiente, se recomiendan 7-8 horas de sueño.**
* **Las siestas de una hora por la tarde son beneficiosas para mejorar las habilidades cognitivas.**
* **Practica la meditación. La meditación es un ejercicio mental, que se enfoca en la respiración y ayuda a alcanzar un elevado grado de atención plena. La meditación puede tener lugar al caminar e incluso en la cama. [Fuente:www.helpguide.org]**