

BALNEARIO
COFRENTES



LE ENSEÑAMOS
A **CUIDAR DE**
SU **SALUD**

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

medicinatermal.com

EN EL BALNEARIO TENEMOS UNA PROPUESTA PARA AYUDARLE

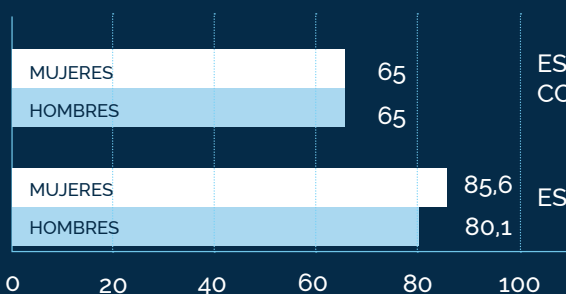
CUANDO NOS VAMOS HACIENDO MAYORES, SOLEMOS PREPARARNOS PARA MUCHAS COSA PERO ¿TENEMOS CONTROLADO LO VERDADERAMENTE IMPORTANTE?

- 1 Entender **cómo** estoy y **cómo** debería estar
- 2 Aprender **qué** tengo que hacer
- 3 Poner en práctica los **conocimientos**

SABÍA QUE...

EL ESPAÑOL MEDIO VIVE 85 AÑOS, PERO SU ESPERANZA DE VIDA CON BUENA SALUD ES DE 65. ESTO QUIERE DECIR QUE CASI EL 25% DE SU VIDA VA A VIVIR CON ALGUNA ENFERMEDAD.

Fuentes: Tablas de mortalidad. INE | Indicadores de Desarrollo sostenible. Eurostat



EL ESPAÑOL MEDIO VIVE SUS ÚLTIMOS 20 AÑOS CON ALGÚN DOLOR O ENFERMEDAD QUE PODRÍA SER PREVENIBLE.

NO ESPERE A QUE LE PASE ALGO PARA EMPEZAR A CUIDARSE.

El programa de prevención es una manera fácil de empezar a cuidarse, donde le vamos a enseñar en qué consiste el proceso de envejecimiento: qué cosas son normales y qué cosas son prevenibles si empieza a cuidarse. Empiece a cuidarse para disfrutar más de sus años.

1

ENTENDER CÓMO ESTOY Y CÓMO DEBERÍA ESTAR

La mayoría de nosotros pensamos que estamos bien hasta que algo nos pasa, y cuando nos pasa, suele ser tarde para empezar a cuidarse.

Es difícil tener claro en qué consiste “envejecer” o si lo estamos haciendo bien. Por ese motivo, en 2017 vamos a realizarle una **evaluación sobre su estilo** de vida, para identificar qué cosas podrían ayudarle a vivir con más calidad de vida.





②

APRENDER QUÉ TENGO QUE HACER

| CLASE |

5 pilares de un estilo de vida saludable

Con su **informe de evaluación en mano**, lo siguiente que realizará es una **clase en grupo** con el médico sobre las claves de un envejecimiento satisfactorio, donde se analizará qué es un **estilo de vida saludable** a partir de 65 años y donde podrá entender la importancia de los indicadores que le hemos medido. Para esta clase es clave que traiga el informe médico que le realizaremos los primeros días, aunque los resultados son privados y solo los sabrá usted.

La clase será **participativa**, donde el médico introducirá algunos conceptos y se pondrán en común experiencias y preguntas de todos los alumnos.

3

PONER EN PRÁCTICA LOS CONOCIMIENTOS

Uno de los principales problemas a partir de 65 años es la falta de fuerza muscular y equilibrio. Por ese motivo, vamos a comenzar aprendiendo qué ejercicios son clave a partir de los 65 años.

TALLER DE FORTALECIMIENTO Y PREVENCIÓN DE CAÍDAS

EJERCICIOS Y CONSEJOS QUE PUEDEN CAMBIARLE LA VIDA





BALNEARIO
COFRENTES

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

EL PROGRAMA DEL BALNEARIO LE **INCLUYE LO SIGUIENTE:**

Semáforo de la Salud/FASE 1: Evaluación del **estado actual** de salud

1 clase con el **médico** sobre las claves de un **envejecimiento satisfactorio**

1 taller con las **entrenadoras** para fortalecer y **prevenir caídas.**

Coste:

19,75€

Nota: este programa es muy demandado, si no se preinscribe en el momento de la reserva no vamos a poder garantizarle plaza.

El programa que le hemos descrito está diseñado para realizarse durante su estancia con los programas de termalismo saludable (Mayores 55, IMSERSO, Termalismo Valenciano), por lo que además de las técnicas descritas tiene incluidas 3/ 4 técnicas hidrotermales diarias

APÚNTESE YA LLAMÁNDONOS AL 96 189 40 25