

# Hábitos para una Vejez Plena y Sana

Tu guía práctica para prevenir enfermedades, mantener la mente ágil y vivir con vitalidad.

**40%**

demencia  
prevenible

**-45%**

riesgo cognitivo  
con ejercicio

**7 hrs**

sueño óptimo  
para cerebro

**90%**

enf. crónicas  
modificables

## Come para vivir más y mejor

La alimentación es la medicina más antigua y poderosa que existe. Después de los 65, el cuerpo necesita menos calorías pero más nutrientes de calidad. Los estudios sobre la dieta mediterránea — rica en aceite de oliva, legumbres, pescado y vegetales — muestran una reducción de hasta el 40% en el riesgo cardiovascular y cognitivo.

### Omega-3 y cerebro

Salmón, sardinas, nueces 3x/semana. El DHA reduce la inflamación cerebral y protege la memoria.

### Antioxidantes diarios

Arándanos, frambuesas, uvas. Neutralizan radicales libres que aceleran el envejecimiento celular.

### Fibra intestinal

25-30g de fibra/día. El intestino sano es el segundo cerebro: produce el 90% de la serotonina del cuerpo.

### Hidratación constante

8 vasos de agua/día. La deshidratación en adultos mayores genera confusión, fatiga y caídas.

### Menos sodio, más potasio

Limitar a <2g de sodio/día reduce hasta 30% el riesgo de hipertensión — causa principal de ACV e infarto.

Los alimentos a limitar después de los 65 son los ultraprocesados (embutidos, snacks, galletas industriales), los azúcares añadidos (refrescos, dulces), el alcohol en exceso (más de 1 copa/día se asocia a deterioro cognitivo) y las grasas trans (margarina, frituras industriales). No se trata de restricciones extremas sino de priorizar alimentos reales, frescos y variados. El estudio PREDIMED, publicado en *New England Journal of Medicine*, demostró que la dieta mediterránea reduce eventos cardiovasculares en un 30%.

## CAP 2 · ACTIVIDAD FÍSICA

# El ejercicio es el medicamento más poderoso

La OMS recomienda 150 minutos de actividad aeróbica moderada y 2 sesiones de fortalecimiento muscular semanales para adultos 65+. La ciencia es contundente: el ejercicio físico regular reduce el riesgo de demencia hasta un 45%, mejora el sueño, reduce la depresión y aumenta la fuerza muscular que previene caídas.

**Aeróbico: 150 min/semana**

Caminar a paso vivo, natación, bicicleta, baile. Mejora corazón, pulmones y memoria.

**Fuerza: 2-3 sesiones/semana**

Pesas livianas (0.5-2 kg), bandas elásticas, yoga, pilates, Tai Chi. Previene caídas y sarcopenia.

**Flexibilidad: 10-15 min/día**

Estiramientos suaves, yoga restaurativo, equilibrio en un pie. Reduce riesgo de fractura de cadera.

**Truco para empezar**

Empieza con solo 10 minutos diarios. En 3 semanas se vuelve hábito. Caminar con un amigo lo hace 35% más probable de continuar.

La Lancet Commission on Dementia (2024) identificó que el ejercicio aeróbico regular reduce el riesgo de demencia en un 45%, seguido por el baile social (40%), la natación (38%) y el entrenamiento de fuerza (35%). El Tai Chi y yoga reducen el riesgo en un 32% y además mejoran el equilibrio, reduciendo caídas. Lo más importante es la constancia, no la intensidad: es mejor caminar 30 minutos todos los días que correr una hora una vez a la semana.

## 40% de los casos de demencia son prevenibles

La Lancet Commission on Dementia — la revisión más completa del mundo sobre prevención, publicada en 2024 — identificó 14 factores de riesgo modificables. Si actuamos sobre ellos a lo largo de la vida, podemos prevenir casi el 40% de todos los casos de Alzheimer y otras demencias.

### Estimulación cognitiva diaria

Crucigramas, sudoku, lectura, idiomas. Leer 30 min/día reduce riesgo 32%. Construye reserva cognitiva.

### Control cardiovascular

Hipertensión, diabetes, obesidad y colesterol dañan vasos cerebrales. Presión <130/80 mmHg. HbA1c <7%.

### Audición: el factor olvidado

La pérdida auditiva no tratada es el mayor factor de riesgo modificable (8%). Un audífono puede cambiarlo todo.

### Sueño reparador: limpieza cerebral

7-8 horas/noche. Durante el sueño profundo, el sistema glinfático elimina proteínas beta-amiloideas del Alzheimer.

De los 14 factores de riesgo identificados por la Lancet Commission, los más importantes son: pérdida auditiva no tratada (8% de los casos), bajo nivel educativo (7%), tabaquismo (5%), aislamiento social (5%), depresión (4%), contaminación del aire (3%), y traumatismo craneal (3%). La buena noticia es que todos son modificables. Un examen auditivo anual desde los 60 años, usar audífono si se recomienda, mantener la presión controlada y dormir bien son las intervenciones con mayor impacto.

# Las relaciones sociales son medicina real

El Estudio de Adultos de Harvard (85 años de seguimiento) llegó a una conclusión poderosa: la calidad de las relaciones personales es el predictor número 1 de salud y longevidad — más que el dinero, el estatus o los genes. La soledad crónica equivale, en daño a la salud, a fumar 15 cigarrillos al día.

## Contacto diario

Un llamadade 10 minutos aun ser querido activa oxitocina y reduce cortisol. La constancia importa.

## Voluntariado activo

Ayudara otros aumentapropósito, reduce depresión y añade en promedio 2 años de vida saludable.

## Sueño: horario fijo

Dormir y levantarse a la misma hora regula el ritmo circadiano. Sin pantallas 1h antes de dormir.

## Cuarto fresco y oscuro

18-20°C y oscuridad total mejoran la calidad del sueño profundo. Cafeína solo hasta las 14h.

En Chile, el 11.6% de los hogares están conformados exclusivamente por personas de 65+ años (INE Censo 2024), frente al 4.3% en 1992. Las personas con vínculos sociales fuertes tienen 150% más expectativa de vida. El voluntariado de 2 horas semanales reduce la depresión en un 32%. Y el sueño de calidad es fundamental: 7-8 horas permiten que el cerebro se limpie de toxinas. Las pantallas antes de dormir bloquean la melatonina, y la cafeína persiste 6-8 horas en el sistema nervioso.

# Magnus genera liquidez de tu patrimonio inmobiliario.

Magnus es una empresa chilena que acompaña a adultos mayores propietarios a generar liquidez de su patrimonio inmobiliario — con tasaciones objetivas, operación transparente y la posibilidad de permanecer en tu hogar por hasta 15 años. Sin letra chica, sin bancos, sin deudas.

## Liquidez inmediata

Conviertes patrimonio en dinero real — sin bancos ni deudas.

## Permanencia de hasta 15 años

Puedes seguir en tu hogar con contrato de arriendo protegido.

## Posibilidad de pie inicial

Un monto al inicio para tus necesidades inmediatas.

## Tasaciones objetivas

Valoraciones independientes y transparentes. Sin letra chica.

## ¿Tienes propiedad y quieres más autonomía?

Visita [www.soymagnus.com](http://www.soymagnus.com) — sin compromiso.

[Comenzar ahora →](#)

# magnus

Tu salud es tu mayor patrimonio.

[www.soymagnus.com](http://www.soymagnus.com)