



COMO LLEVAR UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Editorial

Conforme avanzan los años, nuestro cuerpo comienza a experimentar cambios físicos y mentales que, en muchos momentos, pueden resultar difíciles de sobrellevar. Sin embargo, es importante comprender que estos cambios forman parte de procesos naturales que todas las personas atravesamos a lo largo de la vida. Lejos de ser una limitante, esta etapa puede convertirse en una oportunidad para replantear hábitos y fortalecer nuestro bienestar.

Estos cambios suelen hacerse más evidentes durante la edad adulta y, especialmente, en la etapa adulta mayor. Hoy sabemos que un número creciente de personas enfrenta las consecuencias del sedentarismo: pérdida de fuerza muscular, mayor riesgo de caídas, aislamiento social, enfermedades crónicas y deterioro emocional. No obstante, muchos de estos padecimientos pueden prevenirse o atenuarse mediante la adopción de hábitos saludables, adaptados a las necesidades y propósitos de cada persona, y sin que ello implique una inversión económica considerable.

De acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud, solo el 36% de los adultos mayores cumple con los niveles recomendados de actividad física. Esta cifra evidencia una amplia área de oportunidad para promover la movilidad segura y consciente en esta etapa de la vida, no solo como una medida preventiva, sino como una forma de preservar la autonomía y la calidad de vida.

Los especialistas coinciden en que no es necesario realizar rutinas complejas o extenuantes. Actividades cotidianas como caminar al mercado, subir escaleras, realizar labores de jardinería o incluso bailar cuentan como ejercicio. Lo fundamental es mantener el cuerpo en movimiento de manera constante: al menos 30 minutos al día, cinco días a la semana.

Envejecer es un proceso natural e inevitable; sin embargo, la calidad de nuestro envejecimiento depende en gran medida de las decisiones que tomamos día a día. Un envejecimiento saludable no se trata únicamente de vivir más años, sino de mantenerse activo, conservar la independencia y disfrutar de una vida plena en cada etapa. Ya sea que tengamos 20, 40 o 70 años, pequeños cambios en nuestro estilo de vida pueden marcar una diferencia significativa, ayudándonos a transitar el tiempo con mayor energía, fortaleza y bienestar.

Cuidar de nuestro cuerpo hoy es el mejor acto de responsabilidad con el futuro que deseamos vivir: activo, pleno y con calidad de vida."

Ruth Suárez
Colaboradora y fundadora
de Sociedad Cooperativa





Calendario



Actividades Enero 2026

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

14 DE ENERO 12:00PM

Cómo transitar hacia una vejez sana y plena
Médico Fernando Serrano/UNAM

21 DE ENERO 12:00PM

Lo que dejo, lo que llevo y lo que viene
Karla Sandoval



Todos los eventos son transmitidos por zoom. Si te perdiste de alguna sesión o quieres volver a ver una búscanos en nuestro canal oficial de youtube

Directorio Interno



Karla Sandoval
Coordinación

55 47 47 15 80

administracion@sociedadcooperativa.com.mx



Armando Serrano
Originación

55 35 66 98 95

originacion@sociedadcooperativa.com.mx



Karen Pérez
Cobranza

55 38 84 34 92

cobranza@sociedadcooperativa.com.mx



Sharon Leyva
Integración

56 36 13 98 76

integracion@sociedadcooperativa.com.mx

Pasos para un envejecimiento saludable

La salud es un tema que, al ser jóvenes, la población no toma en cuenta y es hasta que llegan a ser adultos mayores cuando empiezan a preocuparse por los cambios que el cuerpo sufre; sin embargo, el estado físico y mental debe ser una responsabilidad que atender desde la juventud, que es cuando se podrían prevenir o disminuir las posibilidades de sufrir enfermedades crónico-degenerativas que aparecerán en la vejez.

Cáncer, demencia senil, alzhéimer, diabetes, son apenas algunos de esos padecimientos. No obstante, según la Dra. Beatriz Corona Figueroa, Profesora Investigadora de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG), los adultos mayores pueden tener un envejecimiento exitoso si empiezan a cuidarse desde edad temprana, después de la juventud, en la etapa media de la vida que pueden ser de los 40 a 60.

“El envejecimiento es un proceso inherente al ciclo de la vida humana, está determinado por factores: genéticos, culturales y psicosociales. Es un proceso dinámico que toda la sociedad e individuo experimenta de formas diferentes”. Esto lo mencionó en la conferencia “10 Claves del Envejecimiento Exitoso y Saludable”.

La Dra. Corona Figueroa comentó que la Universidad de Pittsburgh, mediante una investigación, desarrolló “Las 10 claves del envejecimiento saludable”, que plantean recomendaciones del cuidado de la salud a partir de la edad madura en los siguientes puntos a seguir:

- Mantener comunicación social
- Monitoreos de Cáncer
- Dejar de fumar
- Regulación de los niveles de glucosa
- Mantenerse físicamente activo
- Conservar niveles bajos de presión sistólica
- Mantener saludables los huesos y las articulaciones
- Combatir la depresión
- Reducir los niveles de colesterol LDL

El decálogo recomienda a las personas de la tercera edad cuidar y tener más relaciones humanas. Estudiar, leer, cultivar su mente, entretenerse con arte, actividades físicas a su alcance y realizarse exámenes periódicos, estar atentos a sus estados de ánimo y acudir al médico regularmente.





Hábitos esenciales para disfrutar con salud la mayoría de edad

Envejecer de manera saludable depende en gran medida de los hábitos adoptados durante la mediana edad. Un estudio reciente publicado en PubMed destaca cómo una dieta adecuada puede prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida al llegar a los 70 años.

Implementar ciertos cambios en nuestros hábitos alimenticios y de estilo de vida a partir de los 40 años es clave para disfrutar de una vejez plena.



Variedades de verduras al día

Una de las recomendaciones más fundamentales es mantener el hábito de consumir al menos cinco verduras al día. Se sugiere priorizar los vegetales de hojas verdes, como espinacas, acelgas o lechugas, en lugar de opciones almidonadas.

Incluir granos integrales diarios

Los cereales integrales, como la avena, el trigo sarraceno, la quinoa y el arroz integral, son una excelente fuente de fibra, vitaminas y minerales. Consumir hasta seis granos integrales al día ayuda a mantener un sistema digestivo saludable, regula los niveles de azúcar en sangre y reduce el riesgo de enfermedades del corazón.

Reducir el consumo de alimentos ultra procesados

Limitar la ingesta de alimentos ultra procesados es crucial para la salud a largo plazo. Productos como snacks salados, bebidas azucaradas, carnes procesadas y comidas listas para consumir están llenos de grasas saturadas, azúcar y sal, lo que incrementa el riesgo de obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

La clave es hacerlo de manera gradual y adaptada a las necesidades de cada persona, para garantizar una vejez activa, saludable y libre de enfermedades crónicas.

Cada persona tiene diferentes requerimientos nutricionales según su salud, estilo de vida y antecedentes familiares. La clave es adoptar un enfoque flexible, basado en los principios de una alimentación saludable, sin caer en restricciones extremas.

Comer pescado al menos una vez a la semana

Incluir pescado azul, como el salmón, las sardinas y la caballa, al menos una vez por semana, es beneficioso para la salud cerebral y cardiovascular.

Consumir aceite de oliva todos los días

El aceite de oliva es un componente clave de las dietas saludables, especialmente en la dieta mediterránea. Se recomienda consumir una cucharada diaria de aceite de oliva, ya que sus grasas monoinsaturadas ayudan a reducir el colesterol malo (LDL) y protegen el sistema cardiovascular.



La importancia de hacer ejercicio físico en la mayoría de edad

Es parte de la vida. Todos estamos destinados a envejecer y sabemos que tarde o temprano llegaremos a la tercera edad, pero ¿te has preguntado cómo será tu estado de salud cuando llegue ese momento? ¿Qué estás haciendo para vivir una vejez independiente y con buena calidad de vida?

Llegar a ser un adulto mayor independiente, ocupando un rol activo en la sociedad, conservando plenas facultades mentales y teniendo relaciones positivas con las personas que te rodean, es posible integrando buenos hábitos.

Puedes realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 de alta intensidad a la semana. Esto te ayudará a disminuir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, de desarrollar obesidad y diabetes, y te ayudará a fortalecer tus huesos, músculos y articulaciones.

Es importante que también incluyas ejercicios de fuerza y resistencia que te ayudarán a fortalecer tus músculos y prevenir caídas durante la edad adulta, y no olvides realizar ejercicios de flexibilidad y estiramiento en donde puedes incluir yoga, pilates o Tai-chi.

150 min actividad moderada o 75 min de alta intensidad

Incluye ejercicios de fuerza y resistencia

Comenzará a sentirse con más energía

Con frecuencia, la función muscular disminuye a medida que las personas van envejeciendo. Es posible que los adultos mayores no tengan la energía necesaria para realizar sus actividades diarias y, entonces, podrían perder su independencia.

¿Qué puede hacer?

Trate de hacer actividad física en períodos breves durante el día o reserve momentos específicos cada semana para hacer ejercicio.



Muchas actividades, como una caminata rápida o hacer yoga, son gratuitas o de bajo costo y no requieren ningún equipo especial.



A medida que se vuelve más activo, comenzará a sentirse con más energía y renovado después de hacer ejercicio, en lugar de sentirse agotado. La clave es encontrar formas de motivarse y comenzar a moverse más.



En la medida en la que establezcas prácticas positivas, te será posible llegar a ser un adulto mayor independiente y autónomo, así como poseer un bienestar integral que te permita seguir disfrutando de cada etapa de la vida de una forma plena.

Sopa de Letras



Encuentra las 8 palabras relacionadas con el tema que abordamos en este boletín y mándanos captura de pantalla.

W W A V Z K Y Z B S P G I H
X E D L B T O D I Z C M U I
J K C L I K Y P E W F Y C X
V G Q C S M R J N T J I F I
L R S L P R E V E N C I O N
E S S L S V S N S D W Y Q M
U J X C Y A I H T A B K L C
D L E H N R L A A A U J D Y
Y L T R P D I U R B C P E H
W F O X C G E M D Y I I D J
J D L F E I N L O T R T O F
O E S J J G C K U W K X O N
U N Q T Y Z I I B V X H J S
G X N M U D A P O W W B O E

Los primeros 3 socios/as que encuentren las palabras obtendrá un 10% de descuento en su mensualidad del siguiente mes. ¡Mucha suerte!



**VEJEZ
ALIMENTACION
RESILIENCIA
SALUD**

**EJERCICIO
PREVENCIÓN
BIENESTAR
HABITOS**

Las palabras pueden estar ocultas horizontalmente, verticalmente o diagonalmente.



Sociedad Cooperativa contigo en cada paso

¿Quiénes somos?

Somos una sociedad cooperativa de consumo que avanza con propósito, integrada por personas que creen en la colaboración como base del desarrollo económico y social. Nos organizamos de manera solidaria y participativa para generar bienestar común y fortalecer a nuestros socios mediante relaciones de consumo justas y responsables.

¿Qué hacemos?

Acompañamos a nuestros socios en su desarrollo personal y profesional a través de servicios, beneficios y esquemas cooperativos diseñados para brindar estabilidad, respaldo y oportunidades reales de crecimiento.



¿Cómo lo hacemos?

Lo hacemos creando y compartiendo espacios de información, aprendizaje y acompañamiento que fortalecen a nuestra comunidad. Uno de ellos es esta herramienta; el boletín mensual, creada para aportar conocimientos prácticos y relevantes a nuestros socios. A través de ella abordamos temas de interés enfocados en el bienestar físico, emocional y financiero, el desarrollo de habilidades para fortalecer sus emprendimientos, así como contenidos orientados al cuidado del medio ambiente, entre otros temas.

A esto se suman capacitaciones impartidas por expertos, diseñadas para profundizar en temas de interés, resolver dudas particulares y favorecer un mayor y mejor entendimiento por parte de los socios.

Asimismo, impulsamos la sesión en línea "Un espacio para conectar", un encuentro pensado para fortalecer la comunidad, donde los socios se sientan escuchados, comprendidos y acompañados, al tiempo que desarrollan nuevas habilidades y adquieren herramientas que favorecen el bienestar y el apoyo mutuo.

¡Síguenos en nuestras redes sociales y consulta regularmente nuestra página web! En ellas podrás mantenerte al tanto de nuestras actividades, conocer los beneficios que tienes como socio y seguir aprendiendo con nosotros.

Tu participación fortalece esta comunidad y nos permite avanzar juntos con propósito.



facebook.com/cooperativasociedad
instagram.com/cooperativasociedad

Manos que construyen sueños



En esta nueva sección conocerás la historia de nuestros socios cooperativistas vista desde un lado más personal.



1.- ¿Cómo te gusta que te llamen y qué significado tiene para ti?

Me gusta que me llamen Beto porque es un nombre cercano, sencillo y cargado de identidad. Al escucharlo, siento pertenencia, ya que lo comparto con muchas personas de distintas edades y contextos, lo que me recuerda que, aunque cada historia es única, todos formamos parte de algo más grande. Para mí, Beto representa ser alguien especial sin dejar de ser común; alguien que no necesita títulos para valer, pero que reconoce su lugar en la comunidad. Es un nombre que me conecta con la sencillez, la empatía y la igualdad entre las personas.

2.- Mirando hacia atrás, ¿qué etapa de tu vida sientes que te ayudó más a convertirte en la persona que eres hoy?

Sin duda, la etapa de la madurez, después de la adolescencia, fue determinante. Es en ese momento cuando uno empieza a tomar decisiones con mayor conciencia, a asumir responsabilidades y a entender que cada acción tiene consecuencias. Ahí fui adquiriendo experiencia, no solo en lo laboral o académico, sino en lo humano: aprender a escuchar, a equivocarme y a reajustar expectativas. Fue una etapa en la que empecé a forjar una visión más realista de la vida y de mí mismo.

3.- ¿Qué te ha enseñado el paso del tiempo sobre el éxito y el verdadero crecimiento personal?

El tiempo me ha enseñado que el éxito no se mide solo por logros visibles, sino por la capacidad de aprender, resistir y seguir avanzando. El estudio, los obstáculos que enfrenté y las metas alcanzadas me demostraron que cada acción trae consigo

una consecuencia y que, cuando se presenta una dificultad debemos estar abiertos a aprender la lección. El verdadero crecimiento personal está en no rendirse, en valorar las satisfacciones que llegan después del esfuerzo y en reconocer que cada paso, incluso los más duros, contribuyen a nuestra formación como personas.

4.- Hoy, ¿qué te motiva a seguir adelante y qué te gustaría que las personas recuerden de tu historia?

Hoy me motiva profundamente mi familia, mis amigos y el ejemplo de tantas personas valiosas que he conocido a lo largo de estos 60 años. Cada encuentro, cada historia compartida, ha dejado huella en mí. Me gustaría que, cuando piensen en mi historia, me recuerden como alguien imparible y vencedor: una persona que no se dejó definir por las circunstancias, sino por su actitud ante la vida.

5.- Mirando hacia adelante, ¿qué te gustaría seguir construyendo en esta nueva etapa de tu vida?

En esta nueva etapa quiero seguir construyendo conocimiento, sabiduría y optimismo. Deseo mantener la mente abierta para aprender, el corazón dispuesto para compartir y una actitud positiva frente al futuro. Creo firmemente que mientras haya voluntad de aprender y de aportar, siempre habrá un camino por recorrer y algo valioso que ofrecer a los demás y a la comunidad cooperativista.



Explicaciones sencillas de temas complicados

Con el paso del tiempo, escuchamos cada vez más términos médicos que pueden sonar complejos o lejanos. Sin embargo, entender su significado es el primer paso para tomar mejores decisiones sobre nuestra salud.

En esta sección, Hazlo simple, buscamos explicarte de manera clara y sencilla aquellas palabras que suelen aparecer en consultas médicas, estudios o conversaciones cotidianas, para que el conocimiento se convierta en una herramienta de bienestar y prevención.

Ansiedad



Estado de angustia y desasosiego producido por temor ante una amenaza o peligro. La ansiedad puede ser normal, ante la presencia de estímulos amenazantes o que suponen riesgo, desafío, o patológica, que caracteriza a diferentes trastornos psíquicos.

Fragilidad:



Síntomas que indican vulnerabilidad a factores estresantes aumentando el riesgo de discapacidad, dependencia e incluso mortalidad en el adulto mayor.

Geriatría:

Especialidad médica enfocada en la atención de personas mayores.



Resiliencia:

Capacidad de las personas mayores para adaptarse positivamente a cambios o adversidades.



Presión arterial:

Presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Depende del rendimiento cardíaco, de la resistencia de las arterias, determinada por el tono vascular y su elasticidad, y de la viscosidad de la sangre.

Diabetes

Diabetes: La diabetes es una afección crónica que aparece cuando el páncreas no es capaz de producir suficiente insulina o cuando el organismo no consigue utilizar la insulina que produce



Vejez:

Etapas de vida que comienza a los 60 años y es considerada la última etapa de vida y forma parte del envejecimiento.



Cronicidad:

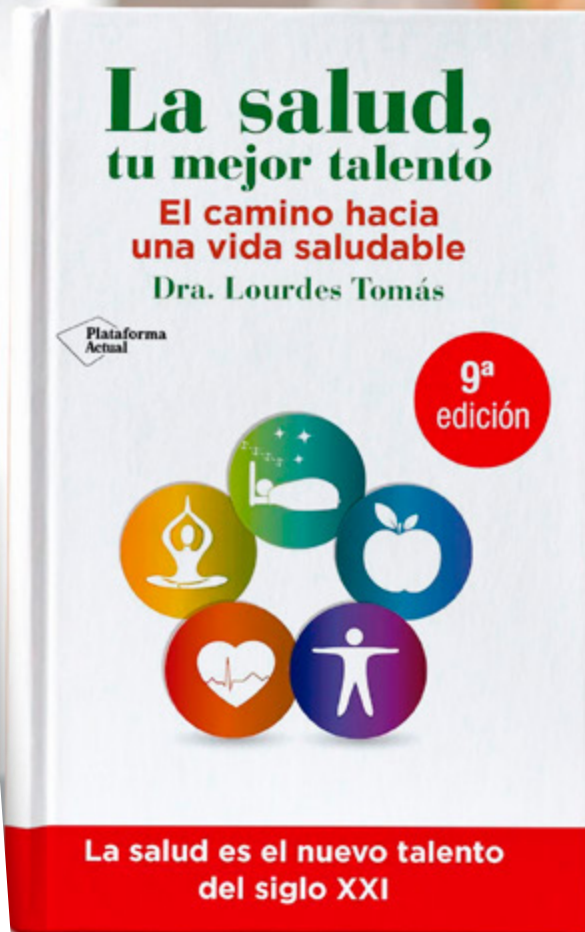
Enfermedad crónica. Una condición de salud a largo plazo, que no desaparece de manera súbita y requiere manejo continuo.

Entender tu salud es el primer paso para cuidarte mejor. Porque cuando el conocimiento es claro, las decisiones también lo son.

Aprender nunca pasa de moda



En esta sección te recomendaremos, libros, exposiciones, talleres, cursos, etc. Referente al tema del mes, y en esta ocasión te queremos recomendar el siguiente libro;



“**La salud, tu mejor talento**” es un libro de la Dra. Lourdes Tomás que promueve hábitos de vida saludables para mejorar la calidad de vida, enfocado en mujeres mayores de 40 años. Basado en medicina de estilos de vida, enseña a gestionar estrés, sueño, alimentación y ejercicio para prevenir problemas como insomnio o sobrepeso. Ideal para adultos mayores, fomenta el autoconocimiento y biorritmos naturales.

Explica la relación entre hábitos y neurotransmisores para potenciar memoria y atención. Aborda pilares como alimentación consciente, sueño reparador y control de estrés obsoleto en la sociedad actual. Incluye estrategias para transformar el vínculo pasivo con la salud en uno proactivo.

Este libro nos propone la mejor forma de alcanzar un estado superior de bienestar y ser los gestores y promotores de nuestra salud: conocer y respetar los ritmos biológicos del cuerpo, explotar el potencial sanador de una alimentación consciente y de noches con sueño de calidad, aprender a relajarnos y obtener un beneficio óptimo del ejercicio físico.

Lo puedes encontrar en línea o en librerías físicas.

La salud, el talento que define tu calidad de vida.



**SOCIEDAD
COOPERATIVA**

**El apoyo al trabajador
independiente**



@sociedadcooperativa5138



cooperativasociedad

sociedadcooperativa.mx