GUÍA DE SALUD · MAGNUS 2025

Hábitos para una Vejez Plena y Sana

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

40%	–45%	7 hrs	90%
demencia prevenible	riesgo cognitivo con ejercicio	sueño óptimo para cerebro	enf. crónicas modificables

CAP 1 · ALIMENTACIÓN INTELIGENTE

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.

CAP 3 · PREVENCIÓN DE DEMENCIA

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-amiloides 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.

CAP 4 · VÍNCULOS Y SUEÑO

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

Una llamada de 10 minutos a un ser querido activa oxitocina y reduce cortisol. La constancia importa.

Voluntariado activo

Ayudar a otros aumenta propósito, 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 — sin compromiso.

Comenzar ahora →

magnus

Tu salud es tu mayor patrimonio.

www.soymagnus.com

Documento informativo. No constituye asesoría financiera, legal ni médica.