



# RETROCEDA SU EDAD REAL CON ESTOS 5 PASOS



POR SEBASTIEN SAITTA  
Director de marketing y relaciones  
públicas en Blue Zones Project  
- Suroeste de Florida.

Como dijo el comediante americano, premiado actor y autor, George Burns: “No es posible dejar de envejecer, pero no tienes que aviejarte”. Burns, quien vivió y trabajó hasta los 100 años de edad, entendió que el número de velitas que apagas en tu pastel de cumpleaños no determina tu edad. De hecho, tenemos dos edades: una cronológica, basada en la fecha de nacimiento y una edad biológica, la cual se refiere a la edad de tu cuerpo. Consecuentemente, tu edad “real”.

En otras palabras, tú puedes tener 70 años, pero tener la salud de un adulto de 60 años. ¡Así es! Puedes regresar el tiempo en términos biológicos. A pesar de que no tienes control del número de veces que tu cuerpo orbita al sol mientras estás vivo, si puedes controlar la forma en como tu cuerpo envejece.

Tu edad biológica puede ser más alta o baja que tu edad cronológica dependiendo de factores que incluyen tu alimentación,

stress, ejercicio, hábitos de sueño, historia familiar, comportamiento y condiciones preexistentes.

Lograr que tu edad biológica sea menor que tu edad cronológica podría reducir el riesgo de sufrir una enfermedad relacionada con la edad, así que vale la pena hacer el esfuerzo. Te compartimos unos pasos para retroceder el tiempo y ayudarte a envejecer más joven.

Toma el examen gratuito de Edad Real – RealAge® de Sharecare

Reduce el ritmo - Aprende a reducir tu ritmo para aliviar el stress.

Come una dieta a base de plantas - Llena tu plato con menos carne y más vegetales.

Ejercicio - Encuentra la manera de moverte más naturalmente.

Duerme más – Practica una buena higiene del sueño y mejora la calidad de tu sueño.

El examen RealAge te brindará consejos y recomendaciones para dormir y poder relajarte mejor, además de formas divertidas para hacer ejercicios y recetas saludables

que te pondrán a cargo de tu bienestar. Toma el examen de RealAge hoy visitando: [bzpsouthwestflorida.sharecare.com](http://bzpsouthwestflorida.sharecare.com).

Ayuda a Optimizar el Bienestar de tu Lugar de Trabajo con RealAge

El examen RealAge te podrá servir como herramienta para medir el bienestar de los empleados y poder ofrecer recursos para hacer que tu fuerza de trabajo sea más feliz y productiva. Si tienes un negocio, y te gustaría aprender a optimizar esta herramienta para construir resiliencia entre tus empleados para beneficio de tu compañía, escríbele un correo electrónico a [megan.greer@sharecare.com](mailto:megan.greer@sharecare.com)

Traído al Suroeste de Florida por NCH Healthcare System, en colaboración con Sharecare, Inc., el Proyecto Blue Zones es una parte vital de la iniciativa para mejorar el bienestar de la comunidad a través de iniciativas más saludables.

Para más información acerca del Proyecto Blue Zones en el Suroeste de Florida, visite: [Southwestflorida.bluezonesproject.com](http://Southwestflorida.bluezonesproject.com)