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%
demencia prevenible

–45%
riesgo cognitivo con ejercicio

7 hrs
sueño óptimo para cerebro

90%
enf. crónicas modificables

www.soymagnus.com · +56 9 5144 2264 · hola@soymagnus.com

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

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

Hidratación constante

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

Menos sodio, más potasio

Limitar a <2g desodio/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

Caminarapasovivo, natación, bicicleta, baile. Mejora corazón, pulmones y memoria.

Fuerza: 2-3 sesiones/semana

Pesas livianas (0.5-2 kg),bandaselásticas, 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 10minutos 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 ycolesterol dañan vasos cerebrales. Presión <130/80 mmHg. HbA1c <7%.

Audición: el factor olvidado

Lapérdida auditivanotratadaes el mayor factor de riesgo modificable (8%). Un audífono puede cambiarlo todo.

Sueño reparador: limpieza cerebral

7-8 horas/noche. Duranteel sueñoprofundo, 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

Unallamadade 10minutosaun serquerido activa oxitocina y reduce cortisol. La constancia importa.

Voluntariado activo

Ayudara otrosaumentapropósito, 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 totalmejoran 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: vende tu casa y sigue viviendo en ella de por vida.

Magnus es una empresa chilena que acompaña a personas de 75 años o más, dueñas de su vivienda, a convertir el valor de su casa en un pago mensual en UF, sin dejar su hogar. Sin pie, sin deuda y sin letra chica.

Vives en tu casa de por vida

Tu derecho a vivir en ella queda inscrito a tu nombre en el Conservador de Bienes Raíces.

Un pago mensual en UF, mientras vivas

El precio de tu casa se paga en cuotas mensuales. No es un préstamo: no hay deuda ni intereses.

Tu familia queda protegida

Si faltas antes de 84 pagos (7 años), tu familia recibe los que falten.

Te olvidas de los gastos de la casa

El fondo paga las contribuciones, los seguros y la mantención. La tasación es independiente.

¿Tienes propiedad y quieres más autonomía?

Calcula tu caso en www.soymagnus.com/legado — sin compromiso.

Comenzar ahora →

Magnus Chile SpA es la empresa que te atiende. La compra la realiza una sociedad de propiedad de Magnus FIP Vitalicio, fondo de inversión privado regido por la Ley 20.712 y su reglamento interno. Los fondos de inversión privados no son fiscalizados por la CMF.

magnus

Tu salud es tu mayor patrimonio.

www.soymagnus.com

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