



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

12º El Legado de los Longevos Saludables

Lic. Olga E. Vega
Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad
Maimónides

La **longevidad** ya es un evento estadísticamente instalado en nuestra sociedad y a nivel mundial:

Todas las personas viviremos más, pero ¿cómo viviremos?

Los adultos de hoy representan la masa poblacional en vías de envejecer más importante de la historia de la especie humana y los jóvenes serán los centenarios en este tercer milenio.

¿Sabían que en sólo cuarenta años se le han agregado veinte años a la vida; y que para agregar los anteriores veinte años fue necesario pasar 3000?

Y si,.....aunque a muchos les desagrada vivimos en un planeta que se está llenando de viejos.

Los jóvenes de 15 años, que representaban el 33% de la sociedad, se están reduciendo al 18% y los mayores de 60 que eran el 12%, aumentan al 24%. Cada dos minutos alguien cumple 50 años.

Usted, si, usted que nos está leyendo ¿cuánto años tiene? A ver, calcule cuántos tendrá en el 2025?...y en el 2050?

Con los avances de la ciencia y la tecnología la vida se ha extendido, pero ¿cómo es la calidad de esa vida prolongada? Responder a esta pregunta es el desafío actual.

El stress ¿es la pandemia en el 3er milenio?

El stress no es un fenómeno nuevo, ha existido siempre y está ligado al proceso de la vida y de la evolución del hombre.

Desde hace miles de años la humanidad ha estado sometida al STRESS y gracias a él ha sobrevivido y ha podido adaptarse a un mundo en transformación constante.

El hombre prehistórico sufría de stress. Lo que es nuevo es la calidad del STRESS. Hoy se dice que el stress se ha transformado en algo más psicológico, más emocional que físico y también más NEFASTO.

La misma sociedad tecnológica que ha alcanzado la longevidad, paradójicamente se ve amenazada por su propio paradigma.

Las exigencias son cada vez mayores, la competitividad, las agendas muy comprometidas, las dificultades económicas y las adicciones, atentan a su vez contra la salud, propiciando una reducción de su calidad.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

La biología del stress prolongado tiene una implicancia negativa sobre la calidad de la salud, aumenta la posibilidad de enfermar y la velocidad de envejecer.

Lo/as longevos/as saludables

En las actividades de cursos y talleres para adultos que desarrollamos en la **Universidad Maimónides desde hace unos 20 años**, hemos efectuado observaciones en muchas personas que han logrado edades muy avanzadas, en plenitud física, psíquica y social.

Podemos decir que en estas personas la “resiliencia” ha sido una característica destacable. Pudieron seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. Se trata de personas con una gran capacidad para adaptarse, que le encontraron sentido y pudieron revertir en crecimiento personal situaciones muy difíciles y traumáticas.

También hemos detectado en estas personas longevas determinadas actitudes y conductas que han puesto en práctica con relación:

al autocuidado de la salud,

a la alimentación,

al movimiento,

a las actividades,

y especialmente con relación

al pensamiento-sentimiento (poseen buen manejo del **stress** emocional).

En el seminario “**vivir más y mejor**” el Dr. Juan Hitzig, médico especialista en medicina del envejecimiento, recomendó algunos “tips” para llevar a la práctica, (**siempre y cuando nuestro médico esté de acuerdo**):

“SOMOS LOS QUE COMEMOS”

- *El alimento es la acción cotidiana más importante que podemos hacer para nuestra salud.*
- *Comer no es solamente ingerir alimentos, es tomar conciencia y agradecer a aquellos que intervienen para que podamos ponernos en contacto con el alimento.*
- *Debemos “beber los sólidos” y “masticar los líquidos”.*

Recomienda:

- *Beber 1 ½ litro de agua, té verde y jugos naturales.*
- *Reducir notablemente los alimentos que contienen azúcar y harina.*



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

- *Aumentar la ingesta de: frutas frescas y maduras, cereales, legumbres, clara de huevo. Frutos secos y los lácteos descremados.*

“EL MOVIMIENTO ES IMPORTANTE”

Aconseja:

Con calzado y ropa cómoda SALGAMOS A CAMINAR....

Empezando de a poco e ir aumentando paulatinamente Caminar a paso firme sostenido acompañando los brazos con la respiración. Recorramos 2000 metros, cada 48 hs (son sólo 5 vueltas a la manzana).

“INTENEMOS BUSCAR ARMONÍA ENTRE NUESTRO MUNDO INTERIOR Y EL MEDIO EXTERIOR”

Animarse a una “mini” relajación

Me siento cómodamente y cierro los ojos.

Comienzo a aflojar mis músculos

Me relajo.

Siento el peso de mi cuerpo sobre el asiento.

Inspiro por nariz y siento fuerza

Espiro por nariz y siento paz.

Me concentro fuertemente en la vibración del aire que entra y sale de mi nariz.

Inspiro y es fuerza.

Espiro y es paz.

*a) deajo pasar mis pensamientos sin juzgarlos, ni evaluarlos ni aferrarlos.
3 minutos.*

*b) Inspiro y es fuerza espiro y es paz.
3 minutos.*

Repito a) y b) varias veces.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

TENGAMOS EN CUENTA QUE.....

LA VIDA NO ES MÁS QUE UN PROCESO PERMANENTE DE ADAPTACIÓN A LAS CIRCUNSTANCIAS EN LAS QUE VIVIMOS Y QUE EL SECRETO DE LA FELICIDAD RESIDE EN NUESTRA CAPACIDAD DE ADAPTARNOS A LAS CONDICIONES CONSTANTEMENTE CAMBIANTES DE NUESTRO MEDIO AMBIENTE.