



UNIVERSIDAD DE
MURCIA

LA TRAYECTORIA HUMANA: ESTRATEGIAS / HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES



Vicente Vicente Ortega

24-9-12 (II)

Estrategias/Hábitos vida saludables

Conseguir un envejecimiento saludable

Prevención

Demostrado científicamente:

(P. Cardiovascular, cáncer)

Prevención antes que se manifieste

la enfermedad repercute

un 90% sobre la supervivencia.

Despues solo 10%

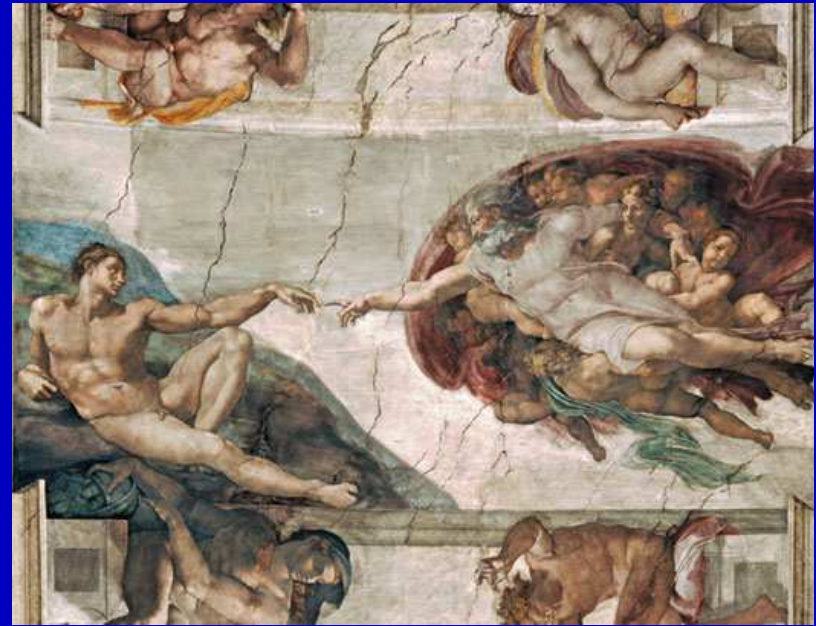


¿Envejecimiento saludable/activo?



**Joven es quien está sano aunque tenga ochenta años,
y viejo doliente aunque tenga veinte**

Dos tercios de las grandes obras de la humanidad han sido realizadas por personas mayores de 60 a



LA FUENTE DE LA JUVENTUD



MITO DE TITONIO



RECETA DE SALUD

Vida honesta y arreglada // tomar pocos remedios
y poner todos los medios // de no alterarse por nada,
la comida moderada // ejercicio y distracción,
no tener nunca aprensión,
salir al campo algún rato,
poco encierro,
mucho trato,
vida espiritual
y continua ocupación.

Regimen Sanitatis Salernitarum
Escuela de Salud(Salerno,Italia,1066)



Estrategias

Adopción hábitos saludables

1. Actividad física
2. Actividad mental
3. Alimentación equilibrada
4. No fumar
5. Actitud positiva ante la vida

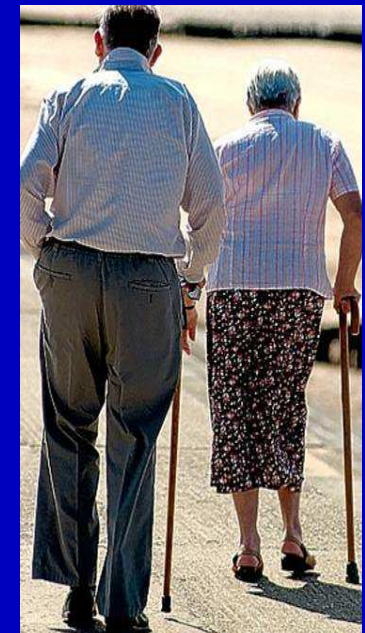
1. Actividad física

* **Mejor herramienta**

Prevenir y retrasar las consecuencias del envejecimiento

Fomentar la salud y el bienestar

* Sus **efectos beneficiosos** se producen **siempre**, independientemente de la edad, salud y condición física



* Demostrado científicamente sus efectos:

S. cardiovascular: HTA/IC/ACV

Obesidad // Diabetes // Osteoporosis

Fracturas óseas / equilibrio

E. mentales: depresión, ansiedad,

demencias, etc..

Cáncer

Sedentarismo: 35% españoles

Aumenta 50 a.

1 / 7: >75 a. casi siempre sentados



2. Actividad mental

Rita Levi-Montalcini (Turín 1909)

Nobel , 1986 / Honoris C.HCM,2008

NGF

"El cuerpo se me arruga,
pero mi cerebro está mejor
que cuando era joven"

Plasticidad neuronal

Reorganización: ↑ función

Estimulación: cerebro activo

Cuanto más anciano, el juicio mas sano



Lectura

Escritura

Baile

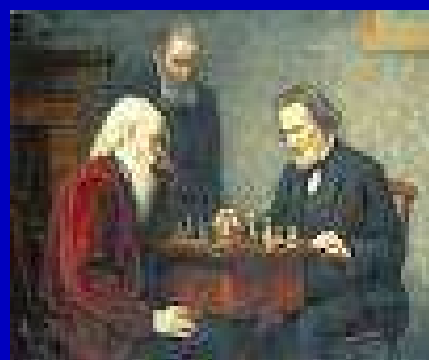
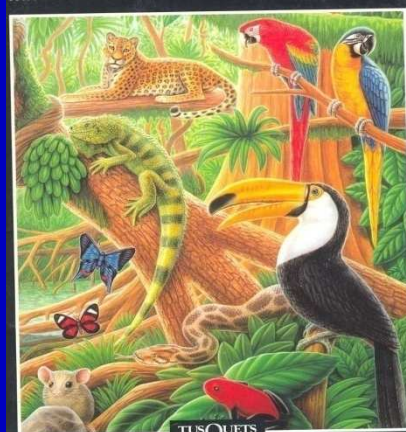
Crucigramas

Puzzles

Relaciones sociales

Aficiones

Luis Sepúlveda
UN VIEJO
QUE LEÍA NOVELAS DE AMOR
colección andanzas



3. Alimentación equilibrada

Comer poco de mucho y mucho de nada

Poco plato y mucho zapato

Comer sano no significa privarse de todo lo que gusta

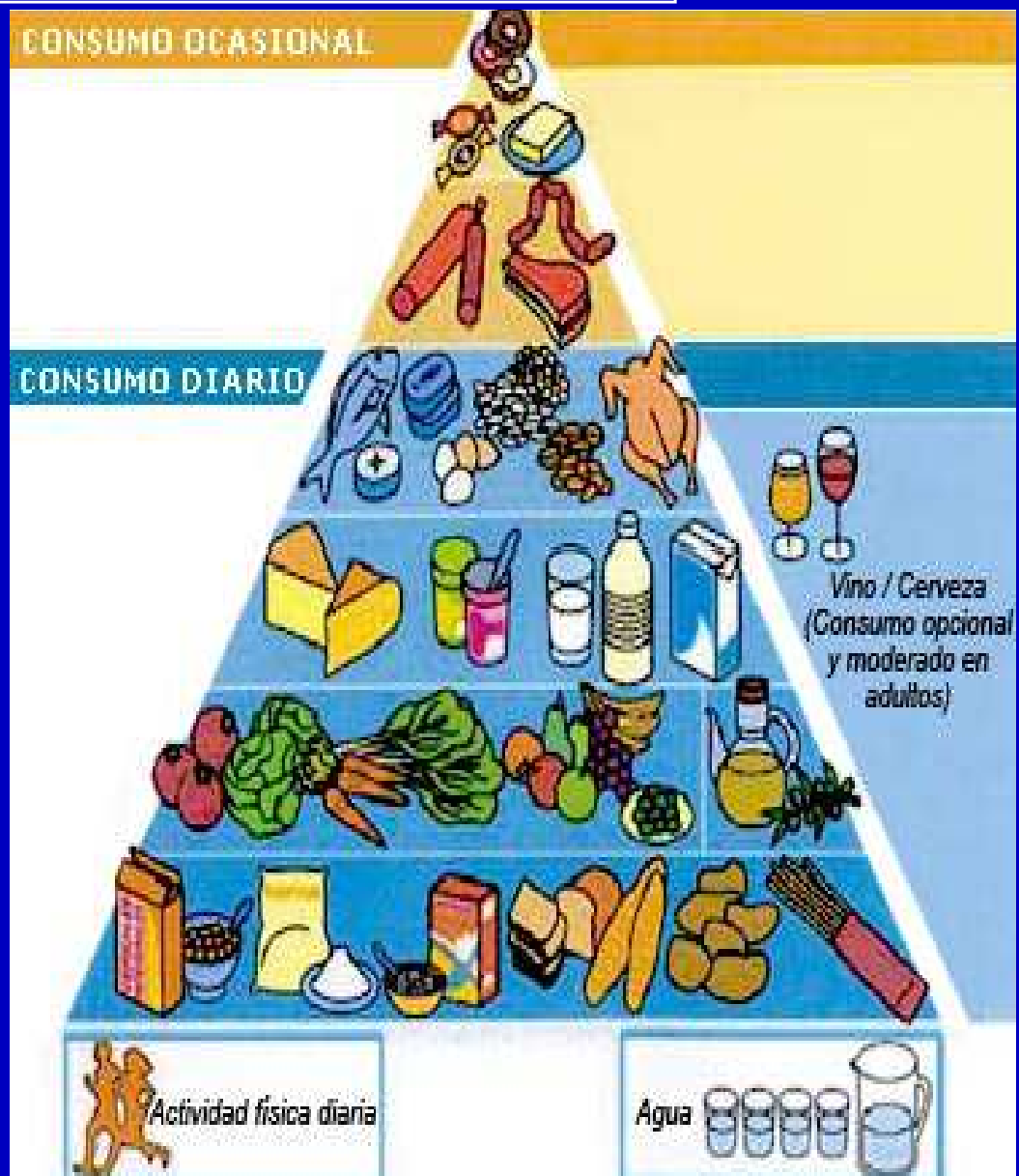
La abundancia de alimentos entorpece la inteligencia

Conviene comer para vivir, no vivir para comer

La mesa ha matado más gente que las guerras

Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento.

(Hipócrates)



La propuesta de Harvard



STAY ACTIVE!

© Harvard University

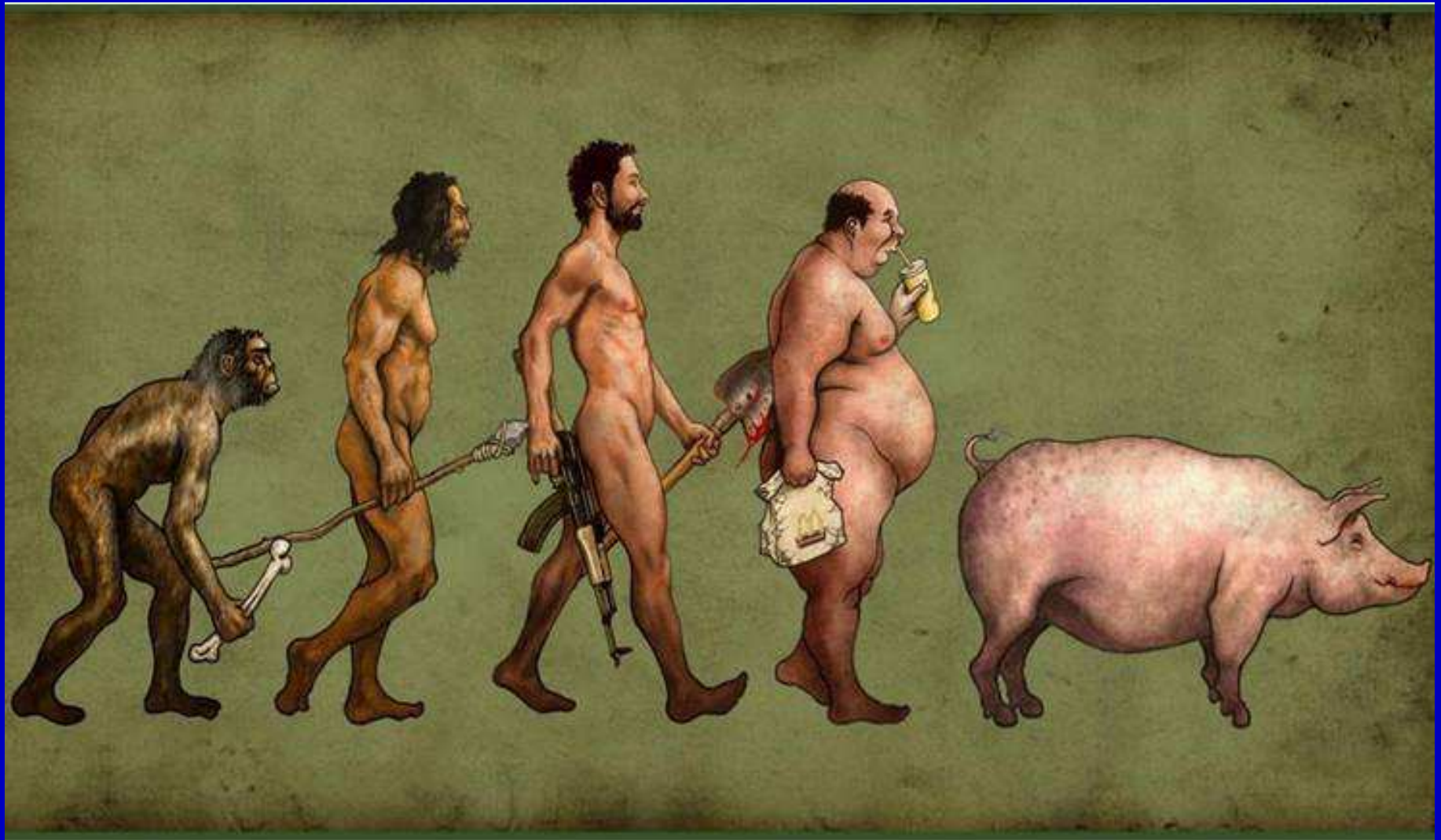


Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



PAELLA ROCK



4.- No fumar

- * **Tabaco:** causa más frec. muerte previsible
($\frac{1}{2}$ fumadores) única sustancia legal
(España 50.000/año + 6.000 pasivos)

Bronquitis crónica

Enfisema

Cáncer:

oral, esófago, laringe y pulmón

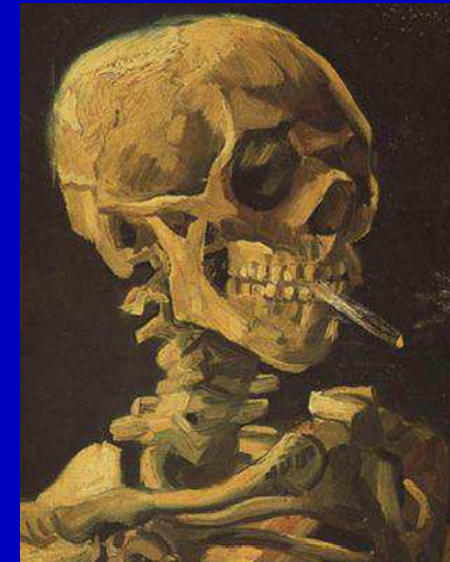
Arteriosclerosis

Infarto agudo miocardio

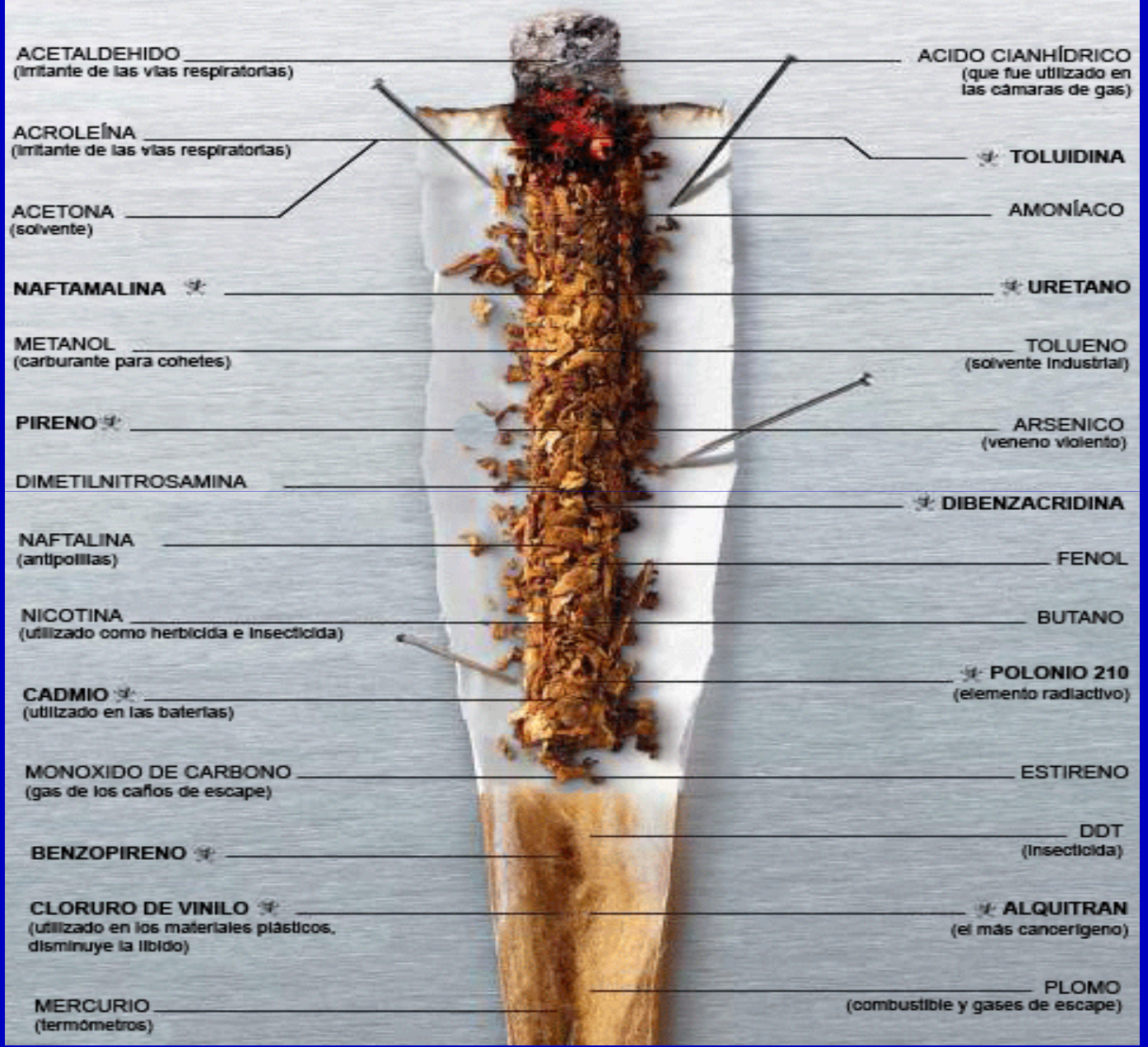
Úlcera péptica

Otros cánceres

Retraso desarrollo embrionario



AUTOPSIA DE UN ASESINO



5. Actitud positiva ante la vida

1. Acentuar lo **positivo**, no hacer énfasis en lo negativo (olvidarlo)

Si a viejo quieres llegar,
las cargas has de soltar



2. Proponerse pequeñas metas

El saber que no se aumenta cada día,
disminuye un poco todos los días

3. Siempre, siempre: **buen humor**



(La vejez apoca el dormir y aumenta el gruñir)

La alegría rejuvenece, la tristeza envejece

Tened presente que la piel se arruga,
el pelo se vuelve blanco,
pero lo importante no cambia; por eso,
cuando no podais correr, trota.
Cuando no podais trotar, camina,
y
cuando no podais caminar, usad el bastón,
¡ pero nunca os detengais !



CONOCIMIENTO // DEFENSA DERECHOS

VALORES BÁSICOS (inherentes persona)

Dignidad: respeto individualidad
y necesidades personales

Independencia: autonomía

Intimidad: soledad

Elección: libertad

Realización: aspiraciones y capacidades



ENCUESTA ESPAÑOLA DE SALUD. 2010

49% buen o muy buen **estado de salud**

92% **hábitos de vida**// **INE**: dieta (83%/54% jóvenes)

tabaco (<20%/36%), alcohol (45%/72.5%)

85% con cuidado llevar **vida normal**

52% usa **móvil**

7,5% **ordenador**

25% **periódicos** diariamente

40% habitualmente **actos religiosos**

La inmensa mayoría , **televisión** diariamente



PERCEPCIÓN DE LA FELICIDAD

STONE, 2010 Univ. N.Y.

Equilibrio: limitaciones/expectativas personales-profesion.

Inteligencia emocional: disfrutar lo bueno y agradable

Serenidad: distancia de los acontecimientos

Experiencia / sabiduría

Empatía: lugar del otro

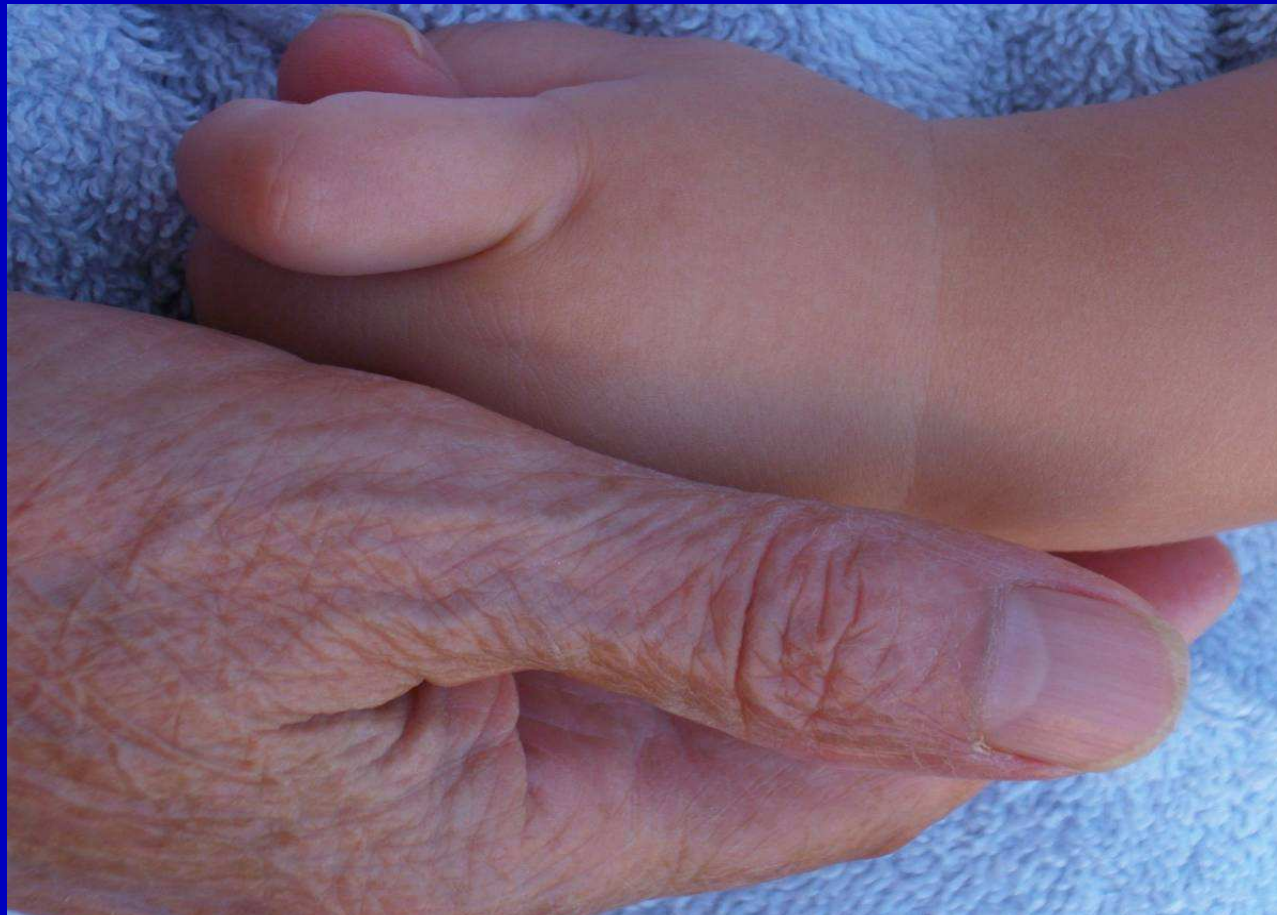
Sentido perspectiva

Plenitud



Seguir teniendo una misión: **Dale sentido !**

Abuelos canguros: 72% > 65 a. cuida nietos



WORLD GUINNESS RECORD

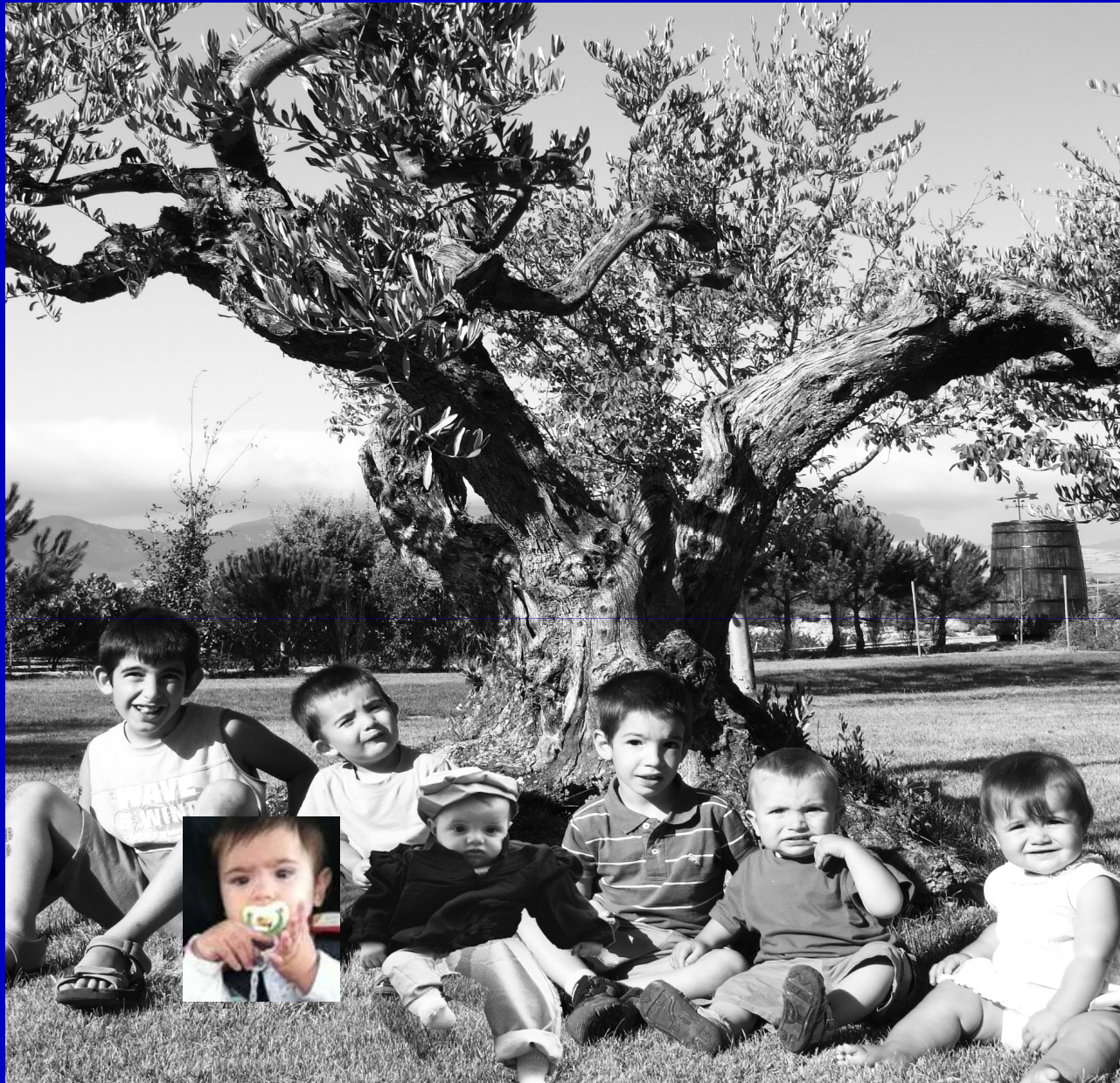
Besse Cooper: 115a. (26-8-11) Monroe (EEUU)

Record 2ª vez/enero, arrebató Maria gomes, 48 dias >/ muerto

Maria Lucimar Pereira: 121 a. (3-9-11)

Indígena Kaxinaurá (Amazonía) BRASIL





¡ Muchas Gracias !