

Vicente Vicente Ortega

'Bailar es la mejor actividad contra el envejecimiento'



Tweet 0

Recomendar

Con motivo de la celebración del Año Europeo del Envejecimiento Activo, Vicente Vicente Ortega ha editado una guía para llevar a cabo un envejecimiento saludable.

TEXTO DE ANA VERA NAVARRO FOTO DE LEVANTE-EMV ¿Cómo surge la idea de esta guía?

Es el resultado del trabajo entre el Instituto Universitario de Investigación sobre el Envejecimiento con otras instituciones. Llevamos cinco años dando cursos y, como consecuencia de ello, hemos decidido hacer una guía informativa y muy precisa de todos los consejos que desarrollamos.

¿Cuáles son los consejos que recogen?

Nuestros consejos más importantes son llevar actividades que nos refuercen física y mentalmente.

Actividades físicas que nos hagan sentirnos realizados y nos gusten. Bailar es una de las actividades más completas para mejorar el envejecimiento. Por otro lado, hacer sudokus o crucigramas también nos ayuda a ejercitarnos mentalmente. También hay que tener en cuenta que es necesario envejecer en sociedad. La soledad es lo contrario a un buen envejecimiento. Está demostrado que rodearte de personas con las que tienes una afinidad cultural ayudan a tener un envejecimiento más feliz.

¿Cómo está de tratado el envejecimiento psicológico?

Por desgracia, el envejecimiento psicológico está menos estudiado, cuando es tan importante como el envejecimiento físico o mental. Es primordial estar feliz para envejecer mejor. Un estudio llevado a cabo por el profesor Stone, de la Universidad de Nueva York, afirma que las personas mayores de 80 años tienen mejor percepción de la felicidad que los menores de 20. Aún así, es un tema que se estudia, menos porque provoca mayor rechazo.

¿Qué otros temas provocan rechazo en la población envejecida?

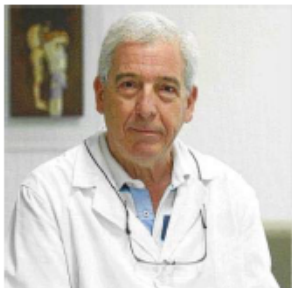
El principal es el tabaco. Para evitar este rechazo una de las doctoras que colabora en la guía, MP Jesús Avilés, habla de la bondad de no fumar. Es decir, no habla de lo malo que es el tabaco sino de lo bueno de no fumar. Y es esencial hablar de ello porque el tabaco es la única sustancia legal que mata a la mitad de la gente que la consume.

¿Cree que esta guía debería convertirse en un libro de cabecera para todos los ciudadanos?

Por completo, y fundamentalmente para los jóvenes, porque es necesario cambiar el chip. Hay aspectos que se deberían de tener en cuenta antes de envejecer y no después. Pero a veces el pensamiento de "¿cómo voy a dejar de hacer esto?" nos sirve de excusa y sólo nos adaptamos al cambio cuando un médico nos lo impone. Sería necesario que lo hiciéramos por voluntad propia.

¿Las nuevas tecnologías pueden ayudar?

Las nuevas tecnologías son fantásticas. En los centros de la tercera edad están incorporando ordenadores y actividades que enseñan a los mayores, y es una gran idea porque ayuda muchísimo. De hecho, se están llevando a cabo actividades específicas que unen a los nietos con sus abuelos.



'Bailar es la mejor actividad contra el envejecimiento'