



Cámara de Comercio  
Mallorca

# Envejecer en nuestra sociedad

 Secot

Seniors Españoles para la Cooperación Técnica



Asociación sin ánimo de lucro,  
promovida desde el Círculo de Empresarios

# OBJETIVOS DE SECOT

## Voluntariado de Asesoramiento Empresarial

- Asesorías, tutorías y consultas sobre gestión y desarrollo empresarial
- Revisión de Planes de Negocio
- Asesoramiento para la gestión de ONGs
- Apoyo a las relaciones comerciales

L I B R O

# ENVEJECER ES BUENO PARA LA SALUD

EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD

Por F. Javier González

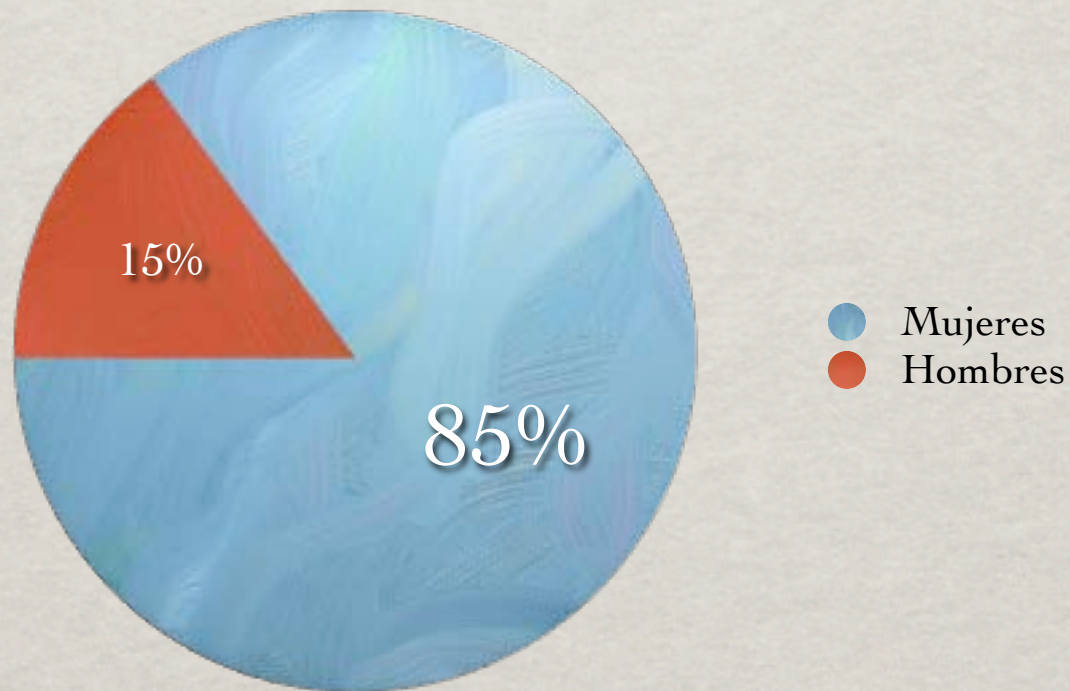


- Envejecer no es jubilarse de la vida
- La vejez no es una enfermedad
- El cerebro no envejece

[www.cuartaedad.com](http://www.cuartaedad.com)

Somos la generación más  
longeva de la historia.

- El 85% de personas centenarias son mujeres
- La mujer española ocupa el 4º lugar mundial, con 84,3 años de promedio



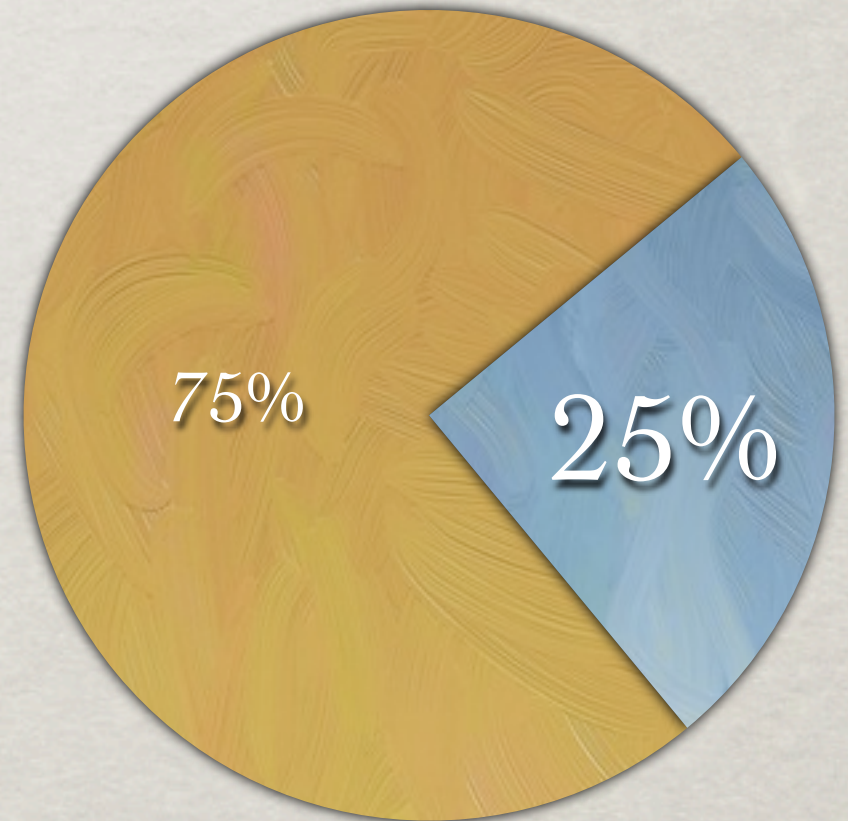
Nuestros nietos nacidos  
hace unos pocos años  
cumplirán los 120 años.



- No somos como un yogur con la fecha de caducidad impresa
- Nosotros decidimos cuantos años queremos vivir
- Hay vida a partir de los 65
- A partir de los 60, la flor de la vida

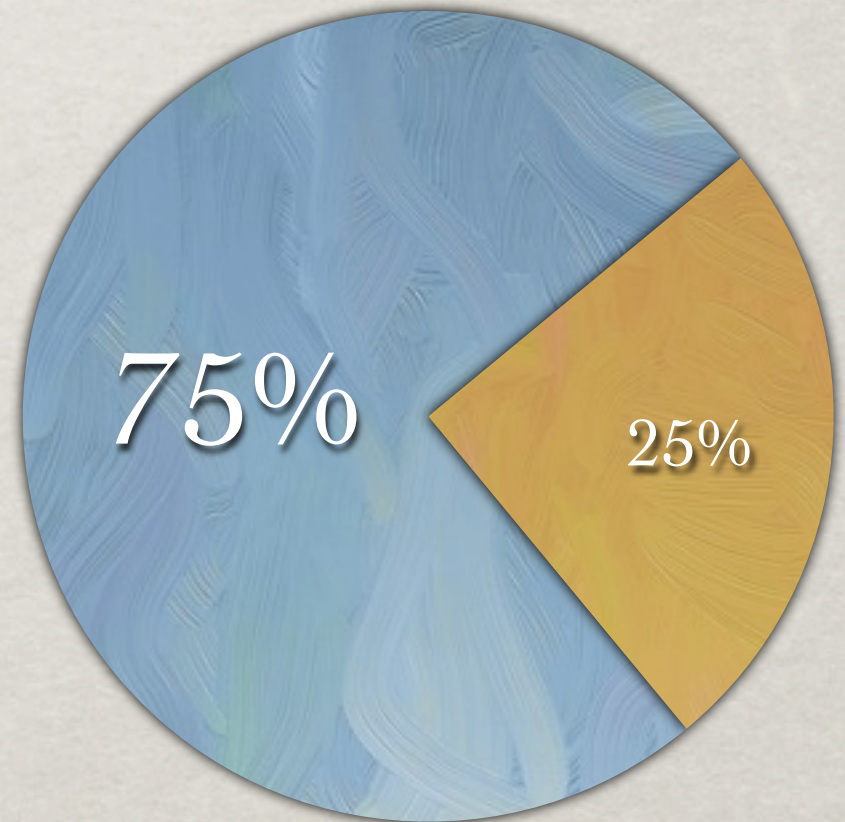
# Cambios en un 25% por:

- Aspectos genéticos
- Alimentos
- Ejercicio físico
- Cuidados



# Cambios más importantes: 75 % en el paradigma mental

- Creencias
- Actitudes
- Pensamientos
- Hábitos



- Reducción calórica
- El secreto está dentro
- No alargar la juventud

*“No dejamos de jugar porque  
envejecemos, sino que envejecemos  
porque dejamos de jugar”*

–Emerson

# Envejecemos porque dejamos de jugar

- Fórmula:  $C + P = I$  (Curiosidad + pasión = Inteligencia)
- ¿Qué quiero ser cuando sea mayor?
- Perder el miedo a la vejez

La ciencia  
no busca rejuvenecernos

---

Eso equivaldría a creer  
que la vejez es un mal

---

No a la dictadura  
de la juventud obligatoria

# La paradoja

---

1. Buscamos cómo no envejecer
  2. Seguimos un estilo de vida para una vejez prematura
- 

Equivale a pisar el freno y el acelerador a la vez



# Claves para la Longevidad

- Reducción calórica (comer menos)
- El cerebro necesita cambios
- Ejercicio físico
- Vida sexual activa
- Meditación
- Vida social

# Principios del yoga

Flexibilidad física... **y mental**

Equilibrio físico... **y armonía**

Fuerza física... **y de voluntad**

# La flor de la vida

Estaban en plena actividad creadora...

Rita Levi Montalcini (100)

Pau Casals (96)

Picasso (91)

Rubinstein y Miró (90)

Miguel Angel (89)

Saramago (87)

Victor Hugo, Goethe y Matisse (83)

Platón, Kant y Verdi (80)

Fleming y Pasteur (73)

Wagner y Leibniz (70)

*Las expectativas adversas que existen hoy sobre la vejez, casi siempre están basadas en la ignorancia o en premisas falsas.*

–Luis Rojas Marcos

# ¡Gracias!

[www.cuartaedad.com](http://www.cuartaedad.com)

The screenshot shows the website interface for [cuartaedad.com](http://www.cuartaedad.com). At the top right, there is a navigation menu with links for INICIO, ARTÍCULOS, LIBRO, FRASES, TIENDA, and CONTACTO. The main content area features a large image of an elderly couple riding bicycles in a park. To the right of this image is a featured article titled "Envejecer es bueno para la salud (El secreto de la longevidad)". Below the article is a "COMPRAR LIBRO" button. To the right of the article is a book cover for "Envejecer es bueno para la salud". Below the main content, there is a sidebar with a section titled "NOTICIAS RECIENTES" featuring a logo for "Cámara de Comerç Mallorca". Below this, there are two news items: "El ejercicio aeróbico genera neuronas" and "Elizabeth H. Blackburn, Nobel de Medicina 2009 pone las bases contra la vejez y el cáncer".

cuartaedad.com

INICIO ARTÍCULOS LIBRO FRASES TIENDA CONTACTO

## Envejecer es bueno para la salud (El secreto de la longevidad)

Este libro puede ser su manual para aprender a no envejecer o a vivir 30 años más con salud y actividades útiles. La biología establece que el envejecimiento se debe sólo en un 25% a procesos genéticos. El 75% restante depende de nuestra forma de actuar, pensar y sentir.

COMPRAR LIBRO

### Envejecer es bueno para la salud

El secreto de la longevidad

Y Javier González, Premio Nacional de Periodismo de España

#### NOTICIAS RECIENTES

Cámara de Comerç Mallorca

#### SALUD Y LONGEVIDAD

### El ejercicio aeróbico genera neuronas

Publicado el 21/01/2010

### Elizabeth H. Blackburn, Nobel de Medicina 2009 pone las bases contra la vejez y el cáncer

Publicado el 20/01/2010 • Comentarios: 0

Premiada por el descubrimiento de cómo los cromosomas se protegen con los telómeros y la enzima telomerasa" Junto con sus ayudantes Carol W. Greider y Jack W. Szostak, la investigadora Elizabeth H. Blackburn, ha resuelto un enorme problema de la biología, averiguando cómo es que los cromosomas pueden crecer de forma completa en el proceso de ... [Seguir leyendo](#)

EN EL SIGLO XXI (1)