

Informe cobertura visita escritor español Javier González "Envejecer es bueno para la salud"



Materiales previos al evento

¿Sabía que la edad la marca el cerebro y no los años?

Lo invitamos a disfrutar de un encuentro con el escritor español, Javier González, autor del libro "Envejecer es bueno para la salud".

Viernes 10 de Abril 2015 1era Charla: 9:00 am*
2da Charla: 1:30 pm*

Lugar: Auditorio Tecnológico de Costa Rica, en Zapote
(Rotonda de las Garantías Sociales)

*Charlas gratuitas, cupo limitado

Reserve su espacio:

Telf: (506) 2235-7286/ 2241-2329

Correo: swashington@alteacomunicacion.com

Organiza:

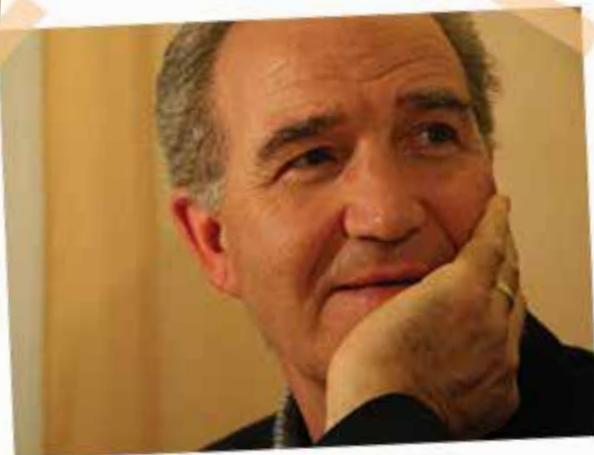


Patrocinan:



Portada facebook

¿Sabían que envejecer es bueno para la salud?



Un encuentro con el escritor español Javier González,
que cambiará su vida positivamente.

Viernes 10 1era Charla: 9:00 am*
de Abril 2015 2da Charla: 1:30 pm*

Reserve su espacio:

Telf: (506) 2235-7286/ 2241-2329

Correo: swashington@alteacomunicacion.com

Organiza:



Patrocinan:



Portada facebook

¿Sabía que la edad la marca el cerebro
y no los años?

Lo invitamos a disfrutar de un encuentro con el escritor español, Javier González, autor del libro "Envejecer es bueno para la salud".

Viernes 10 1era Charla: 9:00 am*
de Abril 2015 2da Charla: 1:30 pm*

Lugar: Auditorio Tecnológico de Costa Rica, en Zapote (Rotonda de las Garantías Sociales)

*Charlas gratuitas, cupo limitado

Reserve su espacio:

Telf: (506) 2235-7286/ 2241-2329
swashington@alteacomunicacion.com



Organiza:



Patrocinan:



Publicación facebook

*¿Sabían que envejecer es bueno
para la salud?*

Un encuentro con el escritor español Javier González,
que cambiará su vida positivamente.

**Viernes 10
de Abril 2015**

1era Charla: 9:00 am*
2da Charla: 1:30 pm*

Reserve su espacio:
Telf: (506) 2235-7286/ 2241-2329
swashington@alteacomunicacion.com



Organiza:  **altea**
comunicación

Patrocinan:

plenitud
DESPUÉS DE LOS 40
Centrosamaria

TEC | Tecnológico
de Costa Rica

Nuevo BALT MORAL
HOTEL LLENO DE VIDA
★★★★★

Publicación facebook

Invitación

¿Sabía que la edad la marca el cerebro

y no los años?

Lo invitamos a disfrutar de un encuentro con el escritor español, Javier González, autor del libro "Envejecer es bueno para la salud".

Viernes 10 de Abril 2015

1era Charla: 9:00 am*

2da Charla: 1:30 pm*

Lugar: Auditorio Tecnológico de Costa Rica, en Zapote (Rotonda de las Garantías Sociales)

*Charlas gratuitas, cupo limitado

Reserve su espacio:

Telf: (506) 2235-7286/ 2241-2329

swashington@alteacomunicacion.com

Organiza: Patrocinan:



TEC

Tecnológico
de Costa Rica



Afiche

"Cuando envejecemos aprendemos"

Lo invitamos a disfrutar de un encuentro con el escritor español, Javier González, autor del libro

"Envejecer es bueno para la salud".

Viernes 10
de Abril 2015

1era Charla: 9:00 am*

2da Charla: 1:30 de la tarde*

Lugar: Auditorio Tecnológico de Costa Rica, en Zapote (Rotonda de las Garantías Sociales)

*Charlas gratuitas, cupo limitado

Reserve su espacio:

Telf: (506) 2235-7286 / 2241-2329

Correo: swashington@alteacomunicacion.com

Organiza:



Patrocinan:



Comunicado de prensa

Comunicado de prensa

Envejecer, no es jubilarse de la vida

Sabían que durante años hemos venido arrastrando creencias equivocadas sobre la vejez, como el de la vejez como sinónimo de enfermedad o pensar que con la jubilación laboral finaliza la vida activa.

San José, 06 Abril 2015.- El envejecimiento se inicia en la mente, no se acaba la vida conforme envejecemos. Lo que ocurre es que esa información la transmitimos a las células, que obedecen y comienzan a apagar circuitos. No dejamos de jugar porque nos hacemos viejos, sino que nos hacemos viejos porque dejamos de jugar, tal y como lo señalaba Bernard Shaw.

De manera que necesitamos fluir constantemente con la mente, igual que lo hace nuestro cuerpo. Necesitamos recurrir a todas las vertientes y cauces de nuestra inteligencia, especialmente la intelectual, la emocional y la espiritual. Considerando a nuestro entorno y a nuestra mente como un espacio lúdico en el que podamos jugar constantemente para "aprender a aprender", para "aprender a hacer" y para "aprender a ser". Si alcanzamos ese objetivo final de aprender a ser, no envejecemos, porque en ese espacio no hay edad, apunta el escritor español y director del Grupo de estudio de longevidad para un envejecimiento activo y saludable, Javier González, autor del libro "Envejecer es bueno para la salud".

Javier González está de visita en el país para brindar unas charlas gratuitas dirigidas a personas que al igual que él, transitan por esta etapa de la vida. Él estará disponible para entrevistas con diversos medios de comunicación el próximo Jueves 09 Abril.

Para coordinar entrevistas, por favor comunicarse con:

Ronny Garro Ureña
rgarro@alteacomunicacion.com
Altea Comunicación
Telf: 8814-8891 / 2235-7286

Organiza:



Patrocinan:

TEC | Tecnológico
de Costa Rica

plenitud
DESPUÉS DE LOS 60
Centroamérica
www.plenitudgroup.com



Cobertura de medios de comunicación



Prensa escrita

Periódico La Nación

Sumario | Opinión | Deportes | Pura Vida | 25A | 26A | 30A | 31A

VIERNES 10 DE ABRIL DEL 2010
LA NACIÓN | ALDEA GLOBAL | 15A

ENTREVISTA

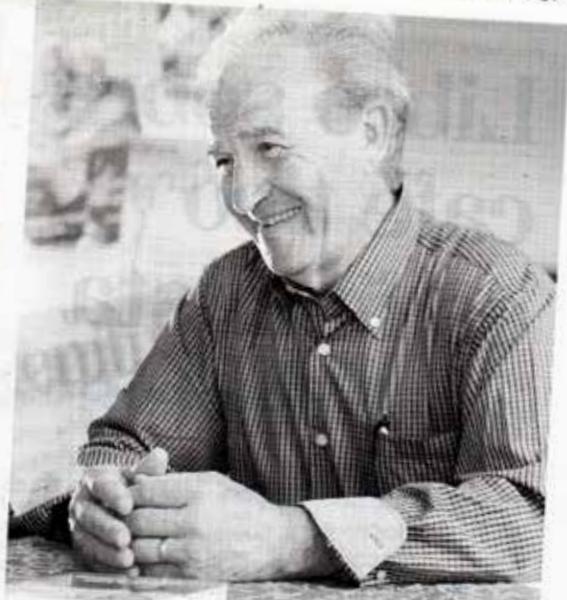
'Envejecer es bueno para la salud'

Javier González, experto español en longevidad, niega que vejez y enfermedad vayan de la mano

Irene Rodríguez S.
irodriguez@nacion.com

a las 9:30 a. m. y a la 1:30 p. m.
La Nación conversó con él. Este es un extracto de lo que dijo.

--- **¿Por qué le tenemos miedo a envejecer?**
--- Desgraciadamente, desde hace varios años, los medios de comunicación nos han vendido la idea de que las personas exitosas son las que visten bien, son bellas y jóvenes. Entonces, asusta la idea de envejecer, pero debemos tener claro que envejecer no es estar enfermos.
"Hay una contradicción en todo eso. Nadie quiere envejecer, pero tampoco queremos morir jóvenes, ¿entonces? Tenemos que desechar la idea de que vejez y enfermedad van de la mano".
--- **Envejecer ahora no es lo mismo que envejecer hace 30 o 40 años. ¿Cuál es la diferencia?**
--- En el futuro, los estilos de vida pueden desteñir un poco las llamadas zonas azules. Por ejemplo, la gente que tiene 100 años en lugares como Okinawa llegó a esa edad porque tuvo un estilo de vida reposado y sereno. Pero ahora, los mismos jóvenes de Okinawa deben enfrentarse a un ritmo de vida más acelerado y lleno de estrés. Allí mismo se detectan personas de 30 o 40 años que ya están enfermas de algo. Antes, ser centenario era más fácil; ahora nuestro estilo de vida nos mata antes.
"Suena contradictorio, porque, por un lado, la ciencia ofrece avances y medicamentos para alargar la vida, pero la vida moderna nos quita años."
"La ciencia nos puede alargar la vida, pero de nosotros depende ensancharla. El objetivo no es cumplir muchísimos años. Es que los muchos años que queremos vivir, los vivamos bien".
--- **Usted afirma que envejecer es bueno para la salud. ¿Por qué lo dice? ¿A qué se debe?**
--- A partir de los 65 años, a medida que vas añadiendo años a la vida, vas cuidando más tu salud. Un joven de 20 se descuida más; a los 65 te preocupas más y, a la larga, podés tener más salud de la que tenías unos años atrás.
"A partir de los 65, con la jubilación, llega la edad del júbilo: puedes dedicarte a aprender lo que siempre quisiste o trabajar en algún proyecto que siempre quisiste y antes no pudiste porque tenías hipotecas que pagar e hijos que cuidar".
--- **¿Qué debemos hacer desde jóvenes para que la vejez no sea una vejez enferma?**
--- El 25% son cambios que debemos hacer a nivel físico: hacer ejercicio, comer sano, no fumar, dormir bien. El 75% son cambios en nuestra mente, en nuestra actitud. El estrés y las tensiones son factores que llevan a un envejecimiento más enfermo y que deben evitarse a toda costa. ■



MARCELA BERTOZZI

Medios digitales

Periódico La Nación
www.nacion.com

http://www.nacion.com/vivir/bienestar/Javier-Gonzalez-especialista-envejecimiento-Envejecer_0_1480651939.html



LA NACIÓN VIVIR

BUENOS AIRES | 12 de abril de 2015 | 12:30 AM

Javier González, especialista en envejecimiento: 'Envejecer es bueno para la salud'

Por María Rodríguez | [Compartir](#) | [Imprimir](#) | [Enviar](#) | [Comentarios](#)

Javier González, experto mundial en longevidad, llega que vive y envejeciendo mejor de la mano. MARCELA BUSTOS

¡Pedir express es **faciliiiiisimo!** ¡Ordénalo Ya!

ÚLTIMAS NOTICIAS

- EL PAÍS DE EE.UU. afirma que 'no es respetuoso ni apropiado' que Ecuador use una imagen de Costa Rica en su moneda
- EL PAÍS. Carlo Acutis: 'No tenemos obsesión con el Arzobispo de Madrid'
- EL PAÍS. El Servicio republicano Mario Rubio Sarasa se enfrenta a la gestión de entregar miles de 100 a 100

ETIQUETAS

- ENVEJECIMIENTO
- SAÚDE
- OPINIONES
- ENTREVISTAS
- OPINIÓN DE LOS EXPERTOS

Cuando le llegó el momento de jubilarse, el pedagogo español Javier González analizó todos los proyectos que quería desarrollar y vio que no podía realizarlos en corto tiempo. Entonces, en vez de acortar su lista, comenzó a buscar formas de alargar su vida.

Así comenzó esta aventura de investigar las zonas azules —nombre dado a las regiones donde la longevidad es alta— y a escribir sobre el envejecimiento saludable.

“La gente cree que envejecer es sinónimo de enfermedades y eso no es cierto. Las enfermedades nos las causamos nosotros mismos de jóvenes, con nuestro estrés y nuestros malos hábitos de vida”, comentó.

González, quien está en Costa Rica y brindará hoy dos charlas gratuitas abiertas al público en el Instituto Tecnológico de Costa Rica (ITCR) (sede Zapote), a las 9:30 a. m. y a las 1:30 p. m.

La Nación conversó con él. Este es un extracto de lo que dijo.

¿Por qué le tenemos miedo a envejecer?

Desafortunadamente, desde hace varios años, los medios de comunicación nos han vendido la idea de que las personas exitosas son las que viven bien, son bellas y jóvenes. Entonces, surge la idea de envejecer, pero debemos tener claro que envejecer no es estar enfermos.

“Hay una contradicción en todo eso. Nadie quiere envejecer, pero tampoco queremos morir jóvenes, ¿entonces? Tenemos que desechar la idea de que vejez y enfermedad van de la mano”.

Envejecer ahora no es lo mismo que envejecer hace 30 o 40 años. ¿Cuál es la diferencia?

En el futuro, los estilos de vida pueden destruir un poco las llamadas zonas azules. Por ejemplo, la gente que tiene 100 años en lugares como Okinawa llegó a esa edad porque tuvo un estilo de vida reposado y sereno. Pero ahora, los mismos jóvenes de Okinawa deben enfrentarse a un ritmo de vida más acelerado y lleno de estrés. Allí mismo se detectan personas de 30 o 40 años que ya están enfermas de peso. Antes, ser centenario era más fácil; ahora nuestro estilo de vida nos mata antes.

INFORMACIÓN EN SU MÓVIL

¡DESCARGUE LA APLICACIÓN!

Disponible en el App Store

Disponible en el Android Market

Periódico digital CRHoy.com

<http://www.crhoy.com/expertos-coinciden-envejecemos-a-partir-de-los-30-anos-la-forma-de-hacerlo-esta-en-usted/>



crhoy.com
NOTICIAS 24/7

Radio Ptscha ALIVE | Radio Joven XOT | NUEVA SECCIÓN Autos

Carrito | Mis favoritos | Buscar

Inicio | Noticias | Fotos | Videos | Cuentas | RSS | Suscripción

Portada | Últimas Noticias | Nacionales | Deportes | Entretenimiento | Economía | Tecnología | Opinión | Mundo | Humor

En Nacionales > Salud

ESCRITOR ESPAÑOL CUENTA COMO ACERCARSE A LA TERCERA EDAD LO ABOCÓ A INVESTIGAR EL ENVEJECIMIENTO

Expertos coinciden: envejecemos a partir de los 30 años, pero la forma de hacerlo está en usted

• Con buena actitud hacia la vida podemos añadirle hasta 30 años más, ¿se lo imagina?

13 DE ABRIL DE 2013
2:01 AM
ANGIE CLAESER

Compartir

Recomendar 1119

Tweet

Correo

Imprimir

Temas

EN PORTADA

Cuando Javier González entendió que se acercaba a la tercera edad, se escandalizó al pensar que le quedaban máximo 17 o 18 años más de vida - pues así lo condenaba la "esperanza de vida" - y él aún tenía muchos proyectos pendientes por realizar.

Entonces, se abocó a investigar sobre el envejecimiento, buscando romper los "paradigmas".

CRHOY - Cumplió 60 años y pensó que le falta mucho por ver

Últimas Noticias

- "Mi maleta está lista", dice Melvin Jimenez sobre eventual salida de Presidencia - 214 pts
- Funcionarios de Municipalidad de Desamparados protestan contra Juzgado de Trabajo - 210 pts
- OLJ sigue investigaciones en Salitre: además del vehículo incendiado, hallaron vacas con heridas - 199 pts
- Obama retira a Cuba de la lista de Estados patrocinadores del terrorismo - 157 pts
- Proyecto busca que consumo mínimo de alcohol se cifre en 0.20 para los conductores - 144 pts
- Rita Wilson, esposa de Tom Hanks, se somete a doble mastectomía por cáncer de mama - 135 pts
- Municipalidad de La Unión abre proyecto de reciclaje, curción recolectará residuos por sectores - 130 pts
- Diabetes gestacional puede aumentar el riesgo de autismo en el bebé - 121 pts
- Proximo lunes se liberarán 47 798 mil citas de pruebas de manejo para tres meses - 115 pts
- Nace cooperativa de puerros orgánicos en la zona Norte - 110 pts

Descargue nuestro app

Más Leídas

- No hay que contar los pollitos antes que nascan... ¡La cara del atleta lo dice todo!
- Este es el sospechoso de un bombi-

Televisión

Noticiero al mediodía: Telenoticias, Canal 7

<http://www.teletica.com/Noticias/87459-Escritor-espanol-que-visita-el-pais-asegura-que-envejecer-no-es-una-enfermedad.note.aspx>

The screenshot shows the Teletica.com website interface. At the top, there's a navigation bar with categories like NOTICIAS, DEPORTES, ESTILO DE VIDA, and ENTRETENIMIENTO. The main content area features a news article titled "Escritor español que visita el país asegura que envejecer no es una enfermedad". Below the title is a video player showing an elderly man speaking. To the right, there's a "DESTACADO" section with a list of recent news items. At the bottom, there's a "NOTAS QUE TE INTERESAN" section with a thumbnail for a story about Lewis Hamilton.

teletica.com NOTICIAS ABR 14 16:28 Prometeo para San José 26° VER MAS EL ULTIMO PASAJERO AHORA EN VIVO El Último Pasajero (en vivo) Login Registrarse

NOTICIAS DEPORTES ESTILO DE VIDA ENTRETENIMIENTO

Nacional +QN Internacional Cultura Opinión Tecnología 7 Días Curiosidades

ABR 10 2015 | Publicado a las 10:22:00 | Actualizado a las 10:22:00

NOTICIAS | Cultura

Escritor español que visita el país asegura que envejecer no es una enfermedad

VIDEOS (1) FOTOS (1)

TELECLAVES | Escritor español País envejecimiento enfermedad

Telenoticias Redacción

Para muchas personas el envejecimiento va asociado con la enfermedad y la imposibilidad de desarrollar muchas actividades que antes realizaban. Sin embargo, hay adultos mayores que piensan lo contrario.

Actualmente la sociedad se ha obsesionado con la juventud. Cada día conforme se envejece hay quienes invierten tiempo y dinero en mantenerse jóvenes.

El escritor español Francisco Javier González explica que el error de la juventud existe, pero las personas lo buscan en el lugar equivocado.

El autor indica que muchos adultos mayores se aferran a mitos del envejecimiento, como que no se puede tener sexo en la tercera edad o que la vida laboral acaba al pensarse. El expresa que envejecer es bueno para salud.

Algunos consejos que este escritor invita a practicar a los mayores de 60 años, son: el dedicar tiempo libre a estudiar temas que despiertan curiosidad o pasión, mantener

Goleadores

DESTACADO

MÁS RECIENTES MÁS LEÍDAS MÁS COMENTADAS

- 18:06 | Cámara escondida muestra mala manipulación del equipaje en aeropuerto árabe
- 18:06 | Diego Calvo reconoce un cambio anímico en Alajuelense
- 15:47 | Trabajadores judiciales proponen cambios a proyecto sobre régimen de pensiones que los rige
- 15:41 | Vidé pone en ventaja a Juventus frente al Mónaco en cuartos de Champions (1-0)
- 15:40 | Otilin Solís y Frente Amplio le cobran al Gobierno por visita de José María Figueres a Zapote

LO MEJOR DEL SURF SURFING REPUBLICA Ver Videos

Nacional e Internacional lo podrá disfrutar en:

NOTAS QUE TE INTERESAN

Acusan a Lewis Hamilton de machista por bañar en champán a una modelo - Motores - Deportes

Radioemisoras

Programa radial Enfoque a la Familia
(www.enfoquealafamilia.com)

Cobertura: 1560 emisoras en toda América Latina



Ciclo de Conferencias

