



Nº 35 • 2,50 €
CANARIAS 2,70 €
REVISTA OFICIAL

viva la vida

NUTRICIÓN

LA DIETA DE LA FRUTA, TODO SON BENEFICIOS

SALUD

VERANO SIN COMPLEJOS ¡VÉNCELOS!

BIENESTAR

SACA PARTIDO A TU JUBILACIÓN

10 EJERCICIOS QUEMAGRASAS

Fáciles, adaptados a cada edad y muy eficaces

redefine tu cuerpo!

Y ADEMÁS...

✓ Entrevista con Laura Madrueño, la chica del tiempo y con Toñi Moreno

✓ Recetas postres ligeros refrescantes

✓ Escapadas a las islas más pequeñas de España



JUBILARSE Y AHORA...¿QUÉ?

Aprende a disfrutar de tu tiempo

Tantos años esperando con ansiedad a que llegara y ahora estás un poco abrumada. Lo más importante es quererse, cuidarse, vivir el presente. Aquí van consejos que te ayudarán

.....Por Mayte Martínez.....

La jubilación podría ser definida como "una transición vital que implica el abandono de un rol laboral y crea la necesidad de construcción de un nuevo rol. Para ello, se requiere la capacidad de reestructurar el sistema de funciones y actividades personales", según Pilar Guerra Escudero, psicóloga clínica (pilarguerra.es). Pero lo primero que puede venirnos a la cabeza cuando se acerca este período es que dejamos atrás la juventud.

Que el tiempo pasa es algo que no podemos evitar. Que el cuerpo se desgaste por sus efectos sí, o al menos ralentizar el proceso. Podemos optimizar la salud, prolongar un estado de bienestar. "No tenemos por qué avergonzarnos de querer vivir más y mejor. El hecho de que después de la jubilación nos quede hasta un tercio de vida da muchísima importancia a



todas las estrategias de la medicina preventiva, proactiva, personalizada, participativa y placentera. Se fundamenta en los estilos saludables de vida. Hacer ejercicio, comer bien, evitar el tabaco y el alcohol, combatir el estrés, buscar la felicidad. Es la mejor prevención proactiva de esas enferme-

dades propias del paso del tiempo: cardiovascular, neurodegenerativa, diabetes, osteoporosis, artrosis, pérdida de masa muscular, de fuerza" asegura Ángel Durántez, Doctor en Medicina, pionero en España de Age Management Medicine, Medicina para el Envejecimiento Saludable, fundador de Clínica Dr. Durántez (drdurantez.es).

NUNCA ES TARDE

Un estilo de vida saludable que habría que practicar siempre. Pero si hemos llegado a la edad de jubilación sin preocuparnos demasiado por ello **"dependiendo del estado en que se encuentre mi organismo, nunca es tarde para dejar de fumar, para empezar a hacer ejercicio, para cuidar la alimentación;** y si tenemos opción de hacer un seguimiento de biomarcadores, mejor. La prevención básicamente se fundamenta en evitar la inflamación, la oxidación, la



JUBILENNIALS O LA ALEGRÍA DE VIVIR

Los Jubilennials son esas personas que están llegando a la edad de la jubilación, alrededor de los 60 y 70 años, pero no por ello dejan de permanecer activos. Gozan de un buen estado y hábitos de vida saludables y destacan por su vitalidad y positivismo. A pesar de ser uno de los colectivos de riesgo y de los más golpeados por la pandemia, han demostrado mayor resistencia psicológica y física a la situación que mucha población de menor

edad. El 86% no fuma, el 79% lleva una alimentación saludable de estilo mediterráneo y el 57% hace ejercicio físico al menos tres veces por semana. Estos resultados se explican por el hecho de que España es el segundo país con mayor esperanza de vida del mundo y cuenta con un sistema público de salud, una dieta y una calidad de vida que hacen mejor la existencia a los jubilados. "Hacer ejercicio es fundamental

para evitar los problemas de salud que se suelen iniciar en esta etapa, pero es igual de importante mantener deseos, intereses, ilusiones y relaciones con los demás. La pasión por vivir es lo que convierte la vida en un período interesante para ser vivido. La jubilación es un momento vital perfecto para realizar aquellas actividades que quizás no se han podido llevar a cabo por falta de tiempo", nos cuenta Pilar.



EL CEREBRO SIGUE EN ACTIVO

Es el director de orquesta y puede influir en si nos vemos o sentimos jóvenes. La prevención es la clave para un cerebro en consonancia con el incremento de la esperanza de vida. Recientes estudios profundizan en el efecto de la alimentación sobre el envejecimiento cerebral. Desde Neolife (neolifesalud.com), clínica especializada en gestión médica de la edad, aluden al ensayo clínico PREDIMED, Prevención de la Dieta Mediterránea, que sugiere que la adherencia a esta dieta disminuye los eventos cardiovasculares, lo que directa e indirectamente influye en el desarrollo de demencia.

Cómo mantenerlo

- **Omega3.** Protege la membrana celular. Se encuentra en el aguacate, nueces, aceite de oliva, sardina, atún.
- **Vitamina A.** Contribuye a la parte del cerebro vital en la consolidación de la memoria. Huevos, carne magra.
- **Hierro.** Regula el desarrollo cerebral. En las legumbres.
- **Zinc.** Implicado en el desarrollo cognitivo. Se encuentra en el marisco y las almendras.
- **Vitamina C.** Es antioxidante. En cítricos, remolacha, y espinacas.
- **Vitamina B6.** Participa en la síntesis de los reguladores bioquímicos. Pollo, plátano, salmón y patatas.

JOVEN A LOS 100

El libro del Dr. Ángel Durántez, escrito en colaboración con el periodista Alberto Bravo, da consejos de nutrición e información sobre suplementos alimenticios, ejercicios, estrategias para mejorar la calidad del sueño y nuevos recursos. Porque la salud es un programa para siempre y no algo puntual, porque hay que saber cuidarse para vivir más y mejor.



glicación, la metilación. Ahora puedes medir desde la grasa visceral al genoma, con una información muy útil, es lo que se llama medicina de precisión. El paradigma de la medicina curativa está muy bien pero se puede hacer más que ir al médico cuando te encuentras mal”.

PEQUEÑAS ESTRATEGIAS

Hay pequeñas estrategias con grandes resultados a la hora de frenar el deterioro producido por el paso del tiempo, sin olvidar el componente emocional, incluso si la enfermedad ya llamó a tu puerta: “depende del nivel de impacto, si tienes una afectación neurológica o física importante, probablemente ya estés en un programa de fisioterapia, rehabilitación, que es una manera de prevenir el avance

Retoma un proyecto personal, disfruta de tus amigos, haz deporte, duerme más y riéte. ¡Vive!

de la enfermedad, y además tienes que evitar en lo posible el resto de trastornos, siempre se puede vivir mejor”, asegura Ángel Durántez.

“Tras la detección de alguna enfermedad, lo habitual es pasar por varias fases de incredulidad, enfado, culpa o tristeza, pero con el tiempo, especialmente una vez habiéndose familiarizado con la enfermedad y el tratamiento a seguir, se descubre que es posible convivir con el trastorno. Es el momento en el que se toman las riendas, ahora la persona domina la enfermedad y no al revés”, afirma la psicóloga.



AISLAMIENTO

En lo que sí ha pasado factura el Covid-19 a los jubilados más que a los trabajadores en activo es en su vida social. **Con la edad, el círculo familiar y social se va reduciendo, por fallecimientos o simplemente distanciamiento.** Hay una relación directa entre el aislamiento progresivo y la incapacidad que genera, según un estudio publicado en American Journal of preventive Medicine.

Caídas, dificultad al andar, problemas para realizar actividades cotidianas van incrementándose poco a poco hasta llegar casi a la invalidez total. "En la jubilación se pierden las relaciones sociales del trabajo y lo saludable es sustituirlas por otras, ya que en caso contrario se pierde calidad de vida al reducirse los contactos", confirma la psicóloga.

Los adultos mayores socialmente integrados suelen ser más dados a participar en actividades físicas, estas conexiones sociales promueven comportamientos positivos,

desacelerando el declive físico. "Es muy importante rodearse de la familia y amigos, mantenerse activo, tanto social como intelectual y físicamente. Puede ser el momento de recuperar amistades o revitalizar relaciones familiares. El aislamiento es la peor receta para una etapa que ha de caracterizarse por el movimiento y la actividad. Si una persona es capaz de emplear su nuevo tiempo de forma positiva, con nuevos retos, objetivos o intereses, evitará la tristeza, el desánimo o la falta de motivación. **Tiene que entenderse la jubilación como un cambio vital que conlleva un periodo de adaptación**".

El contacto con la naturaleza, así como evitar una actitud de queja y buscar el lado positivo de lo que nos rodea también favorece y refuerza el sistema inmunitario reduciendo el estrés y contribuyendo a la serenidad y las ganas de vivir a cualquier edad ●

Plan para una jubilación sana

- ✓ EJERCICIO. Con una intensidad, fuerza y frecuencia adaptada a cada uno.
- ✓ NUTRICIÓN. Los malos hábitos nutricionales aceleran el proceso de envejecimiento.
- ✓ SUPLEMENTOS. Compensan déficits o potencian acciones preventivas.
- ✓ EQUILIBRIO METABÓLICO Y HORMONAL. A medida que los niveles hormonales decrecen, así lo hacen nuestras capacidades físicas y mentales.
- ✓ SALUD EMOCIONAL Y ESTRÉS. El estrés produce enfermedades cardiovasculares, o demencia. Lo emocional afecta a sistemas neurológico endocrino e inmunológico.
- ✓ DESHABITUACIÓN de aspectos negativos para la salud (tabaco, alcohol).