

# Cómo alargar la vida a partir de los 65 - Información - 25/05/2017

12 | JUEVES, 25 DE MAYO, 2017

INFORMACION

Alicante ▶ Universidad

A Pie de Calle

## Cómo alargar la vida a partir de los 65

▶ Mantener la mente activa cultivando aficiones, realizar cursos y practicar voluntariado ayudan a envejecer mejor si se combina con ejercicio monitorizado y caminatas de un mínimo de media hora al día ▶ El periodo de envejecimiento se retrasa

SOL GIMÉNEZ

■ En 2050 el 30% de la población será mayor de 65 años, según los datos de la OCDE. Y la realidad es que el envejecimiento se va retrasando como sostiene el doctor y vicepresidente de la Asociación Gerontológica del Mediterráneo (AGM), Francisco Más-Magro. De hecho, según sostiene, «en estos momentos podemos decir que el envejecimiento empieza a los 70 años». Y la tercera edad empieza a parecerse a una «nueva

adolescencia».

Estos datos y la formación e investigación en envejecimiento activo, así como la formación de profesionales para envejecer con calidad de vida se abordaron ayer en la jornada Gerontológica 2017 celebrada en la Universidad de Alicante.

El rector, Manuel Palomar, fue el encargado de inaugurarla y destacó la necesidad de implantar políticas tanto económicas como sociales y científicas para este sector de la población. «Hay que darle vida a los años y no años a la vida», afirmó, al tiempo que puso de manifiesto el compromiso y la implicación de la institución, especialmente a través de la Universidad Permanente (UPUA) con los mayores.

«Gracias a la transmisión de conocimientos y a los avances sociales se alarga el periodo de juventud, el de adulto y el envejecimiento empieza más tarde», destacó Más-Magro. En su opinión, una de

El rector pide implantar políticas económicas, sociales y científicas para los mayores, que serán el 30% de la población en 2050

las cosas más importantes para envejecer bien es «prepararse para el momento de la jubilación, porque muchas veces es ahí cuando empieza el verdadero declive. Es fundamental mantener la mente activa y tener aficiones para no sentirse fuera de la sociedad y mantenerse a nivel físico también porque al final va todo unido». En este sentido recomendó realizar actividad física monitorizada y caminar media hora o una al día a un ritmo un poco más rápido del normal.

Antes de escuchar al doctor varios de estos

«nuevos adolescentes» miembros de la UPUA ya habían llegado a la misma conclusión. Desde que se han jubilado no paran. Cursos, gimnasia, pilates, yoga, viajes -al menos uno al trimestre- y sobre todo el voluntariado les han devuelto las ganas de seguir disfrutando y no quedarse en casa.

José Luis Casado, marino mercante y profesor jubilado, se define ahora como un «activista social» y aboga por «saltarse algunas normas porque si no acabas viviendo constreñido» y estar «siempre receptivo a las nuevas ideas y contribuir a la innovación».

Para María Soler, profesora y jefa de estudios en el Instituto Figueras Pacheco, la jubilación «fue horrible al principio, fue como una olla espesa a la que le quitas la presión y sale todo, me dio mucho bajón y eso que yo seguía activa con mis clases de pilates y de inglés». Lo que la salvó fue el voluntariado. «Un día a la semana voy a Despena Solidaria y también llevo un programa de difusión en centros educativos para jóvenes.

La directora de la

UPUA, Concha Bru, destacó que desde la edad de jubilación, de la que opinó que sería aconsejable retrasarla siempre que el afectado lo solicite, al límite de esperanza de vida pasan entre 25 y 30 años. «Quieren y deben seguir siendo útiles por lo que existen muchos retos que asumir pero también muchas oportunidades», dijo. «El envejecimiento poblacional se viene anunciando desde los años 70 y faltan muchas políticas económicas y sociales por desarrollar», criticó.



S. G. B.

«Se trata de seguir con la vida y aprovechar para hacer cosas para las que no has tenido tiempo»

GEORGINA SEGÚI  
(62 AÑOS) MAESTRA JUBILADA



S. G. B.

«Yo me siento como un adolescente alegre y me salto algunas normas»

JOSÉ LUIS CASADO  
(74 AÑOS) MARINO MERCANTE Y PROFESOR JUBILADO



S. G. B.

«La primera regla es no pensar que eres una persona mayor, no estancarte»

FRANCISCO PÉREZ  
(78 AÑOS) DIRECTOR DE MARKETING JUBILADO



S. G. B.

«Llevé fatal la jubilación hasta que empecé a hacer cursos y me metí en voluntariado»

MARÍA SOLER  
(66 AÑOS) PROFESORA DE INSTITUTO JUBILADA

