

ebook

Los

4

Pilares de la

LONGEVIDAD

Miss.
Arrugas

Recursos, experiencias y
mucho mas para + de 60

C ontenido

Pesentación..... 2

El porqué de este libro..... 3

Los 4 Pilares

Los que todos conocemos

1.Salud física y mental..... 4

2.Alimentación..... 5

Los menos conocidos pero igual de importantes

3. Relaciones sociales..... 6

4. Motivación..... 7

Dónde encontrarme..... 8

Sobre mí



Soy Natalia Rosset
abogada, coach, formadora
y divulgadora, especializada en
envejecimiento, longevidad y personas mayores.

Hace más de 15 años trabajo en este ámbito, dedicándome desde la perspectiva jurídica así como del empoderamiento y formación. Tengo una especialización en psicología del envejecimiento e imparto, talleres y formaciones de estos temas.

Soy docente universitaria, realizo publicaciones en diversos medios y revistas de divulgación, entre otras.

Miss. Arrugas

Miss Arrugas, es el nombre que he decidido darle a todas aquellas actividades, acciones y formaciones que de una forma más desenfadada, pero no por ello menos rigurosa, trabajamos de diferentes formas los temas sobre longevidad y cambios vitales a partir de los 50 años.

El nombre de Miss Arrugas es toda una declaración de intenciones, Miss. Arrugas además de ser la señorita arrugas, hace referencia a asumir y adueñarnos de esta etapa desde un lugar de empoderamiento y optimismo hacia lo que somos y lo que queremos ser.

Miss. Arrugas se basa en talleres, presenciales y on line, formaciones virtuales y diversas actividades

El porqué de este libro

Cada día oímos hablar mas del la **longevidad**, del envejecimiento activo, de la silver economy y de que el segmento de las personas mayores cada vez es mas grande y que esta tendencia va en aumento en el orden mundial.

El término longevidad, viene de la palabra longevo, la que a su vez proviene del latín "longeavus" que se descompones en longus=largo y aevum=tiempo o vida.

Por tanto nos referimos a longevidad cuando hacemos referencia a una vida larga.

Vivir mas años implica que tenemos mas tiempo, lo deseable es que ese tiempo sea de calidad y asimilando los cambios a los que nos enfrentamos.

A la gran mayoría de gente le cuesta asumirlo pero esa longevidad esta estrechamente relacionada con el envejecimiento, que es inherente a la gran mayoría de los seres vivos.

Hemos de prepararnos para tener una vida longeva y también para envejecer, quitando connotaciones negativas a lo que ello significa.

A lo largo de mis años de experiencia y estudio sobre estos temas (los cuales que aún continúan) uno de los aspectos mas importantes es , que las personas que atraviesan o comienzan a atravesar la edad adulta sean conscientes de estos cambios y los vivan de forma positiva y eso como en muchas otras etapas de la vida se aprende. Este libro es un muy escueto resumen de los factores que intervienen en este fenómeno.

Espero que os aporte algo interesante!



1

Salud Física y Mental

La salud es un recurso de bienestar indiscutible par el individuo y para la sociedad en general.

A medida que cumplimos años nuestro cuerpo y necesidades cambian, esto nos ocurre en todas las etapas de la vida, desde nuestro nacimiento

Hay 4 factores determinantes a tener en cuenta en cuanto a tener una buena salud en la longevidad:

- 1.- Biología humana
- 2.- Medio ambiente
- 3.- Estilos de vida y conductas de salud
- 4.- Sistemas de cuidados de salud

No todos ellos dependen de lo que nosotros podamos hacer, pero desde luego los puntos 3 y 4 sí.

Para ello debemos, tener conductas y hábitos saludables, rutinas de ejercicio de acuerdo a nuestras posibilidades y retornos siempre un poquito mas para ir mejorando poco a poco.

Acudir al nuestros controles médicos de forma regular.

No debemos dejar de lado nuestra salud mental, que es sumamente importante, estar alerta a nuestros pensamientos y sentimientos, sin reprimirnos y buscando la forma de expresarlos que nos haga sentir mejor.

2 Alimentación y Actividad física

La alimentación esta estrechamente vinculada a la salud y esto sí que depende de nosotros.

Cada una de las etapas de la vida tienen unas necesidades alimenticias específicas, dependiendo del sexo y la edad el cuerpo necesita mas ciertos nutrientes y vitaminas que otras.

Es importante que hables con tu médico de cabecera de esto o bien lo consultes con un especialista

Desde FIAPAM (Federación Iberoamericana de asociaciones de personas Adultos Mayores) se ha elaborado una guía muy completa sobre este tema cuyo enlace comparto [aquí](#).

En cuanto a la actividad física, como mencionaba mas arriba es importante mantenerse activo; si toda tu vida has sido una persona deportista probablemente, puedas tener un ritmo mas elevado y hasta ¡correr una maratón!, si has tenido una vida mas sedentaria, siempre hay tiempo para comenzar o hacerlo a un ritmo mas relajado.

Lo importante es moverse, esta comprobado sus beneficios para el cuerpo y la mente, ya que cuando hacemos ejercicio nuestro cuerpo libera catecolaminas (adrenalina, norepinefrina y dopamina) lo que fortalece nuestras capacidades cerebrales y nuestro bienestar emocional.

3 Relaciones Sociales

Las relaciones sociales son otra clave fundamental para tener una vida longeva.

La soledad de forma prolongada y sin que sea una circunstancia elegida por la propia persona, según diversos estudios, puede traer problemas de salud e inclusive el acortamiento de la vida.

A largo plazo puede traer aparejado el riesgo de deterioro cognitivo y problemas de salud mental.

La pregunta es ¿Cómo combatir esa soledad?

A nivel social existen múltiples opciones, desde participar en actividades lúdicas, deportivas, culturales hasta apuntarse a un curso, taller, aprender un hobby o actividad, un idioma, una carrera universitaria o lo que sea que tengamos ganas de hacer

Hoy en día no es estrictamente necesario salir de casa para socializar, si bien es bueno para las personas el contacto de forma presencial cada vez existen más actividades on line para interactuar, no solo redes sociales, sino formaciones, charlas gratuitas, visitas a museos entre muchas otras.

Estas son algunas de las actividades que desarrollamos en los talleres de Miss Arrugas y en los programas Pre y Post Jubilación, donde, **compartimos** aprendemos y nos **enriquecemos** preparándonos para los desafíos de las nuevas etapas.

4

Motivación

Si bien la Motivación aparece en último lugar en este libro, bien podría ser la primera, dado que es una pieza clave, tanto en este tema como en cualquier otro ámbito de la vida.

¿Qué es exactamente la motivación?

La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.

¿Qué relación tiene la motivación con la longevidad?

Mucha más de la que creemos, a medida que vamos atravesando diferentes etapas de nuestra vida nuestras motivaciones u objetivos van cambiando.

Cuando ciertos ciclos de nuestra vida se van cerrando tanto en la esfera laboral como familiar (marcha de los hijos del hogar familiar, jubilación entre otras)

La motivación, MOTIVA la ACCIÓN, esto significa que hace que nos movamos que entremos en acción por aquellas cosas que nos interesan, nunca hemos de dejar de conseguir nuestras metas u objetivos. Lo que hemos de hacer es adaptar esos objetivos a las circunstancias y a nuestra situación actual siendo realistas.

Es interesante hacer mención aquí del concepto de "la paradoja de la vejez desarrollado por Laura Cartensen, podéis ver su charla TED [aquí](#)

Puedes encontrarme en mi página web www.tutelarte.es

Enviarme un correo a: info@tutelarte.es

En mis redes sociales

