

## **Es posible vivir más de 100 años gracias a una vida sana y tranquila, según Global Social**

**Vivir más y con la mejor calidad de vida posible es el sueño de casi todo el mundo. La ciencia evoluciona exponencialmente y permite a las personas que cada año la edad media a nivel mundial se incrementa**

En España ha vivido hasta hace unos meses el hombre más viejo del planeta, Francisco Núñez Olivera fallecido a los 113 años de edad. Un hombre que ha mantenido una rutina basada en un estilo de vida tranquilo y con una alimentación saludable.

Un estilo de vida sano y sin preocupaciones

Existen muchos motivos que hacen que sea posible alargar los años de vida. Gran parte se debe a la alimentación, la cual tendrá un impacto directo. Mantener una dieta sana, rica en hierro y saludable nos ayudará a que el organismo funcione mejor.

La medicina también brinda soluciones que ayudan a poder librarse de la grasa acumulada en edades más avanzadas. Nuevos estudios médicos proponen soluciones que permiten a través de tratamientos tener un metabolismo como el de una persona mucho más joven.

Soluciones ortopédicas que mejoran la calidad vida

Además de la medicina también existen soluciones que ayudan a mejorar el descanso y calidad de vida en las tareas más rutinarias de personas mayores o pacientes. La movilidad con el paso de los años se va reduciendo, las articulaciones acusan el desgaste y por ello contar con soluciones especializadas que mejoren la movilidad será de gran ayuda a ampliar la calidad de vida.

Es por ello que existen empresas que brindan productos de ortopedia que es posible adquirir incluso desde casa. Global Social es una ortopedia online enfocada en dar soluciones que ayuden a los más mayores a tener una rutina más cómoda y por tanto mejorar su calidad de vida.

Ayudas para cualquier momento

Gracias a la evolución de estas soluciones ortopédicas es posible mejorar la calidad de vida así como la autonomía del paciente. Como ejemplo destacar las sillas de ruedas eléctricas o scooter para personas mayores, los cuales son cada vez más usados y mejorados tanto en usabilidad como en confort.

El caso de Francisco da una clara orientación de cómo podemos conseguir vivir muchos años sin tener que hacer grandes sacrificios ni esfuerzos. Comer bien, descansar y evitar las preocupaciones. Y si a esto se le añaden ayudas ortopédicas para mejorar el descanso existen muchas posibilidades de vivir más y con una buena calidad de vida.

**Datos de contacto:**

Global Social

[www.globalsocial.es](http://www.globalsocial.es)

900 670 222

Nota de prensa publicada en: [Granada](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>