

## **La cultura del envejecimiento saludable, impulsada por el Inst. Europeo de Salud y Bienestar Social**

**El Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, presidido por el doctor Manuel de la Peña, convierte la presentación del libro 'Vejez activa', celebrada el pasado 4 de mayo, en una alianza de sentimientos para ayudar a las personas mayores a crear su proyecto vital, a reinventarse para vivir de forma activa y con la máxima calidad de vida**

Ignacio Buqueras y Bach, empresario y académico, ha coordinado este admirable libro, logrando que un elenco de 18 reconocidas personalidades escribiese un capítulo y que 24 popes aportaran sus testimonios sobre los aspectos esenciales para una vejez activa.

Buqueras subrayó que "en España hay más de tres millones de personas mayores de 80 años, la jubilación abre una esperanza de vida treinta o cuarenta años. Hay que evitar el riesgo de la soledad, adoptando rutinas, estilos saludables y participando activamente en actividades lúdicas".

El doctor Manuel de la Peña, académico y profesor de cardiología, hizo una reflexión sobre la importancia de la dieta saludable con productos orgánicos y la práctica de ejercicio físico diario. Además, recomendó las escuelas de baile como un lugar de socialización y de mantenimiento físico y mental. De la Peña destacó que a muchas personas mayores se les etiqueta erróneamente con Alzheimer, cuando en realidad tienen problemas de déficit de circulación por micro infartos cerebrales, que se pueden evitar, controlando la hipertensión arterial y el colesterol elevado. "Es muy útil seguir a rajatabla este libro, utilizándolo como un verdadero tutorial, ya que vienen reflejados sabios consejos", señala.

En el prólogo, dos eminencias de la psiquiatría, como son el doctor Enrique Rojas y la doctora Marian Rojas-Estapé, afirman que la felicidad consiste en tener salud y mala memoria. Ser capaz de olvidar las cosas negativas del pasado es salud mental. "Uno se hace viejo cuando cambia sus ilusiones por sus recuerdos. Hay que vivir con proyectos, algo por lo que luchar y algo a lo que aspirar."

José Manuel Canales, catedrático de Ciencias Políticas, considera que un "aspecto clave es el gobierno de las emociones" y Ángel Lafuente, presidente del Instituto de Técnicas Verbales resalta "la importancia de recuperar el diálogo. Dialogar exige valor y supone intercambiar ideas con una aptitud abierta al descubrimiento de una verdad más perfilada".

El reconocido jurista Antonio Garrigues Walker considera de singular relevancia "el derecho a no ser engañado y la importancia de la verdad, dado el incremento en la sociedad del imperio de la mentira". Garrigues incide en que "las personas mayores no deben dejar de hacer cosas, sobre todo cosas intelectuales, que hagan pensar y mantener el cerebro activo".

En el ámbito urbano, el arquitecto Carlos Lamela, señala que "la receta siempre será la misma:

seguridad y confort, y transmitir tranquilidad y sosiego a las personas mayores".

El padre Ángel, fundador de Mensajeros de la Paz, es partidario de "mantener la soledad no deseada a raya" y para ello puso en marcha la iniciativa "El teléfono dorado", para cuidar la salud emocional de las personas en riesgo de soledad, y los resultados son francamente satisfactorios.

Asimismo, Gregorio Marañón, presidente del Teatro Real, considera que "siempre debe primar el sentido de la solidaridad social", el cual practica. Y, por otro lado, para el embajador Raimundo Bassols "la vejez activa no es un sacrificio, es una libre vocación".

Federico Mayor Zaragoza, presidente de la Fundación Cultura de la Paz, subraya que "conservar el patrimonio ético tiene una gran relevancia, ya que los valores que dejamos a las generaciones venideras serán los puntos de referencia para rehacer cada día el futuro".

Rafael Anson, fundador de la Real Academia de Gastronomía, señala que la clave para superar bien los 80 años es "no perder la ilusión", es seguir teniendo "sueños, ilusiones y proyectos" y "no mirar al pasado, sino al futuro, tratando de proyectarse en actividades nuevas, andar ocho mil pasos al día y por supuesto alimentarse bien". Y, por eso, es importante la cocina y los cocineros.

Laura Rojas-Marcos, doctora en psicología clínica señala que "las personas que han aprendido a cuidar su salud son más felices, al sufrir menos enfermedades y tener una mejor calidad de vida. Aquellas que cuidan su alimentación, llevan a cabo ejercicio físico, mantienen una buena salud bucal, evitan el abuso de sustancias y consumen de forma correcta los medicamentos, viven más y mejor". Las personas que ponen el foco de atención en su presente muestran un mayor nivel de salud y bienestar, que aquellas que se centran en el pasado.

En definitiva, es un libro que recoge sabios relatos para mantenernos activos y que cuenta con el respaldo del Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, una institución que está liderando una corriente de opinión sobre longevidad.

**Datos de contacto:**

Comunicae  
914118090

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

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Personas Mayores](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>