



¡Haz el test de equilibrio de BENEQ™!  
y gana una bicicleta de ciudad!



Martes 09 de febrero de 2010 [Contacte con laopiniondemurcia.es](#) | [RSS](#)

laopiniondemurcia.es

NOTICIAS  
Comunidad

HEMEROTECA »

EN ESTA WEB



PORTADA

REGIÓN

ACTUALIDAD

DEPORTES

ECONOMÍA

OPINIÓN

GENTE Y OCIO

SERVICIOS

Comunidad Murcia Cartagena Municipios

ÚLTIMA HORA

El Gobierno prorrogará por seis meses el subsidio de 420 euros para desempleados que hayan agotado la

laopiniondemurcia.es » Comunidad

prestación

Entrevista

## 'La esperanza de vida aumenta en siete años con unas buenas relaciones sociales'

Mariano Sánchez. Profesor de la Facultad de Sociología de la Universidad de Granada

08:29 VOTE ESTA NOTICIA ☆☆☆☆☆



**ANA GARCÍA** El profesor de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociología de la Universidad de Granada, Mariano Sánchez Martínez, ofrece esta tarde, a las 18.30 horas, una conferencia titulada 'El envejecimiento activo: ¿qué es lo que nos propone?' en el Centro Cultural Las Claras. ¿A qué aspectos de la vida se refiere cuando habla de envejecimiento activo?

Este tipo de envejecimiento se da en las personas que reúnen una serie de criterios científicos que les ayudan a hacerse mayores de forma satisfactoria. Además, no se debe imponer la forma en la que se debe envejecer, sino que cada uno debe decidir lo que quiere hacer.



Mariano Sánchez Martínez ofrece esta tarde una conferencia en el Centro Cultural Las Claras de Cajamurcia

¿Cuáles serían esos criterios científicos de los que hablaba?

Son, por ejemplo, seguir una dieta saludable y tener contacto con otras personas. Tener una buena red de relaciones sociales varía la esperanza de vida en más de siete años, pero también hay que saber envejecer dependiendo del lugar y la cultura en la que se vive. Además, hay que realizar un mantenimiento físico con media hora de ejercicio aeróbico al día, circunstancias que hacen que el envejecimiento sea más saludable y se vivan más años.

En nuestra sociedad ¿quiénes son más activos, hombre o mujeres?

Se envejece de manera distinta y ser hombre o mujer marca muchas diferencias, ya que el envejecimiento es una continuidad de la vida. Con estas políticas hay que prestar más atención a las mujeres, principalmente en las del ámbito rural, que son menos dueñas de su tiempo y dedican la mayor parte de su vida a cuidar a los demás. Por esto son también las que llegan más descastadas y cansadas a la vejez.

El Insero tiene el Plan Gerontológico, pero ¿qué se hace en este campo concreto con las mujeres?

El Insero está haciendo una labor muy importante con el programa 'Cerca de ti' con el que se presta apoyo a personas del ámbito rural que están solas animándolas a salir de casa y no quedarse encerradas. Se trabaja sobre todo con mujeres y los proyectos piloto que están en marcha están dando muy buenos resultados.

Todos estos proyectos para fomentar la autonomía entre los mayores también tienen resultados económicos positivos, porque al haber menos dependientes el gasto también se reduce...

En estos casos el mantenimiento de la autonomía es indispensable y para ello es fundamental reducir la dependencia al máximo.

¿Qué opinión le merece la propuesta de retrasar la edad de jubilación hasta los 67 años?

Es una pena la alarma social que se ha desatado. Una persona adulta debería poder decidir cuándo comienza a trabajar y cuándo lo deja, dependiendo de su estado de salud y de las condiciones en las que se encuentre. No se le puede obligar.

¿Cómo es el proceso de cambio, la desvinculación laboral?

La desvinculación supone un trauma porque nos centramos mucho en el ámbito laboral y le dedicamos mucho tiempo al trabajo. Así, cuando tenemos tiempo libre no sabemos qué hacer con él y ahí es cuando surge el problema. Por eso hay que apostar por un envejecimiento activo en el que la persona mayor tenga actividades que realizar y esté distraída.

Anuncios Google

**CEAC Ayuda a Ancianos**

Curso Geriatría y Ayuda a Mayores ¡Con Prácticas y Bolsa de Trabajo! [www.ceac.es](http://www.ceac.es)

**Esposa Latina**

La Región  
municipio  
a municipio

Los Mapas de Rutas de  
**La Opinión**

... y laopiniondemurcia.es  
**La Opinión**  
SORTEAN 200  
DECODIFICADORES  
(25 MENSUALES)  
TU TELE TODAVÍA VALE... PARTICIPA Y LLÉVATE UNO DE ESTOS APARATOS

GANADORES ENERO

IMÁGENES DE ACTUALIDAD