CICLO: *SALUD INTEGRAL*

PONENTE: Pedro Fernández de Larrinoa

FECHA: 14 de enero de 2025

TÍTULO: Más vale prevenir… no sólo a nivel biológico

ASISTENCIA: 50 personas y 1 online

RESUMEN: Pedro Fernández de Larrinoa comienza su charla diciendo que el área psicosocial es muy importante para la salud. En la edad adulta es primordial mantener el mayor nivel posible de actividad, para así mantener la autonomía y prevenir la discapacidad. El provenir es proactivo y se va desarrollando a lo largo de la vida. Es cierto que a cierta edad comienza a decaer, pero que el declive sea más lento es en función a nuestra forma de vida. Es cierto que se puede modificar e introducir cambios en nuestra forma de vivir en cualquier momento.

Para que el envejecimiento sea exitoso hay que coger las riendas de nuestra vida. En 1997, Rowe y Kahn definieron el envejecimiento exitoso como multidimensional y afirmaron que consta de 3 componentes:

* Una baja probabilidad de enfermar y de presentar discapacidad. Hay que luchar contra los factores de riesgo que pueda hacernos enfermar.
* Un alto funcionamiento cognitivo y físico. Un funcionamiento con excelencia.
* Un alto compromiso con la vida través de lo siguiente:
	+ Las relaciones íntimas con otras personas y la realización de actividad productivas que tengan un particular significado motivacional para las personas. De amistad y actividades que sean significativas.

Aunque en algunas áreas de nuestra vida las cosas pueden no funcionar bien, si pudiera en otros terrenos.

En 2009, Fernández Ballesteros indica los dominios comportamentales y psicológico del envejecimiento exitoso y activo.

1. Buena salud conductual y ajuste físico
2. Alta participación y comportamiento social
3. Optimo funcionamiento cognitivo
4. Autorregulación emocional multifuncional
5. Hábitos saludables como factores predictivos determinantes del envejecimiento exitoso. Objetivo: reducir factores de riesgo /aumentar factores protectores. Efectivos positivos que producen programas de intervención de salud conductual realizados en la vejez. Lo que la gente hace/ lo que el entrono provee, por ejemplo, son actitudes proactivas hacer ejercicio físico, no fumar, no beber mucho, cuidar el sobrepeso e ir al médico. Sólo un 12% de las personas mayores hacen ejercicio. Es necesario tener la imagen de como queremos envejecer.
6. Hay actividades cotidianas que promueve, optimiza, compensa o palia el declive y deterioro cognitivo. Por ejemplo, la educación recibida. No se acaba la etapa de conocimiento a pesar de la edad; el ejercicio físico; retos; voluntariado; actividades sociales y de ocio (leer, cantar, bailar).
7. Funcionamiento y participación social es según Dehi y Mohammadi (2020) fundamental. Mencionan cinco actividades de funcionamiento social que provocan emociones positivas: actividades comunitarias, interacciones interpersonales, recursos compartidos, participación activa y satisfacción individual.
8. Funcionamiento emocional-motivacional. Son esenciales las emociones positivas: la autorregulación emocional, el sentido de control, la autoeficacia y creencias sobre el envejecimiento propio: el afrontamiento y ser sujeto activo. La vida es un 20% lo que pasa y un 80% como te lo tomas. Hay que tener sensaciones positivas y pensar que tienes control es positivo. Si eres capaz de organizarte, se puede tener estrategias para envejecer bien. Las personas que piensan mal de su propio envejecimiento mueren antes.

Para terminar, recuerda que desde la ciencia se demuestra que podemos promover sensaciones positivas en nuestra vida y aprender a cambiar nuestra sensación sobre el envejecimiento.