

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. APORTACIONES PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL

José A. del BARRIO DEL CAMPO

Dpto. Educación. Universidad de Cantabria

<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v7.825>

Fecha de Recepción: 23 Febrero 2014

Fecha de Admisión: 30 Marzo 2014

ABSTRACT:

Aging is a universal matter (sooner or later everybody can be affected). The increase of elderly people is a success and a challenge at the same time for our society. The challenge is the need of guaranteeing the physical, psychological and social well-being of elderly people. The goal is to extend quality and life expectancy of advanced ages. People's life quality is not a value that can be reached once and for good. It is a value that is acquired and developed everyday impregnating their life projects.

Activity is key for healthy aging. Nowadays, we consider active aging as a period in which retirement does not mean inactivity. It is no longer a retirement from something but a retirement of something. Active aging is positive for everybody, not only the person involved but society in general. In order to achieve this, it is crucial to adopt preventive measures such as promoting healthy lifestyles, effective intervention programmes individually centred. With this double vision, we should strive to preserve their abilities and, if possible, that they acquire others.

From our experience, this work contributes with a series of ideas and concrete proposals to achieve healthy aging and brain activation in elderly people.

Palabras clave: Envejecimiento saludable. Envejecimiento activo. Activación cerebral. Prevención

RESUMEN:

El envejecimiento es una cuestión de interés universal (más tarde o más temprano puede afectar a todas las personas). El aumento del número de personas mayores es a la vez un éxito y un reto en nuestra sociedad. El reto, es la necesidad de garantizar el bienestar físico, psicológico y social de las personas mayores. El objetivo es extender la calidad y esperanza de vida a edades avanzadas. La calidad de vida de las personas no es un valor que se logra de una vez y para siempre. Es un valor que se va adquiriendo y desarrollando día a día, impregnando su proyecto de vida.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. APORTACIONES PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL

La actividad es la clave de un buen envejecimiento. Hoy en día nos planteamos una visión de un envejecimiento activo en el que jubilación no es inactividad. Es retirarse a algo, no retirarse de algo. El envejecimiento activo es positivo para todos, no sólo para la persona, sino también para la sociedad. Para lograrlo resultan claves: impulsar medidas que apuesten por la prevención, a través de la promoción de hábitos de vida saludables, y de programas de intervención eficaces y centrados en la persona. Con esta doble perspectiva, deberemos de esforzarnos en conservar sus habilidades y en la medida de lo posible lograr la adquisición de algunas otras.

Desde nuestra experiencia, se aportan en este trabajo, una serie de planteamientos y múltiples propuestas concretas de actuación, como aportación al logro de ese envejecimiento saludable y a una "activación" cerebral de los mayores.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, los avances en la medicina y la mejora de la calidad de vida están conllevando un aumento de la longevidad. Según datos aportados por la Comisión Europea, se espera que para el año 2050 el porcentaje de población mayor de 65 años en Europa se sitúe en el 30% (es decir, aproximadamente 1 de cada 3 ciudadanos europeos), de los cuales, el 11% tendrá más de 80 años (Comisión Europea, 2005). En el caso de España, se espera un engrosamiento aún mayor de este sector de la población. Este hecho está impulsando a los investigadores a plantearse nuevos retos y nuevos interrogantes respecto a la atención de las necesidades de las personas mayores. Por ello, en los últimos años, estamos viviendo un cambio en la tradicional visión y conceptualización del proceso de envejecer, que se empieza a desligar de la imagen de pasar a ser una "carga improductiva" para vincularse con el concepto de vivir un proyecto de vida activo, también en esta última etapa de la vida. Es importante forjar en nuestras sociedades una imagen positiva y realista del envejecimiento, mostrando que la mayoría de las personas mayores representan una fuente de experiencias. Los mayores gozan en su mayoría de una buena salud, son económicamente independientes y participan activamente en la vida de la comunidad.

El progresivo envejecimiento de la población es una de las principales características de nuestra sociedad actual. Este envejecimiento obliga a entender y atender las nuevas necesidades sociales, económicas, políticas, etc., que se están generando, así como a poner la mirada en los aspectos preventivos. En este marco, la **Psicogerontología** se configura hoy día como un campo aplicado de gran relevancia para poder contribuir, desde el conocimiento psicológico, al bienestar y a la calidad de vida de los ciudadanos.

En las personas mayores, la interacción entre los aspectos biológicos, psicológicos y sociales es el factor más importante para el funcionamiento óptimo, o no, a todos los niveles; para la adaptación o la inadaptación. No olvidemos que el envejecimiento ha de entenderse como un proceso que engloba múltiples cambios (bio-psico-social), perfectamente diferenciables entre sí, los cuales constituyen un todo indivisible que es importante conocer. Con el inicio de esta etapa de la vida, desde el punto de vista psicológico, comienza el declive, entre otros aspectos, de la memoria a corto plazo, un descenso de la atención y también un descenso en la facilidad para el cálculo matemático y la rapidez del proceso de razonamiento. Y lo que también parece sorprendente, hay un cambio de los patrones de sueño mantenidos hasta entonces. En esta edad, la persona duerme menos profundamente y consecuentemente es más fácil de despertar. También a medida que envejecemos, solemos tener más calma, más paciencia, más aceptación, se toman decisiones más meditadas. Pero podemos ser menos flexibles a los cambios, o a aprender cosas nuevas, si bien, a cualquier edad las personas siguen gozando del beneficio de vivir y de aprender.

UNA NUEVA PERSPECTIVA

En la sociedad actual, cada vez más, nos preocupamos de lo que llamamos vida saludable de los mayores. Según la Organización Mundial de la Salud, la salud es un estado de bienestar completo físico, mental y social, y no solamente la ausencia de una enfermedad. Se adoptó esta definición en 1946 y ha permanecido inalterada. Sin embargo, el estilo sano de vida es algo ligeramente más complejo de definir, ya que para alcanzar el objetivo de óptima salud tal como se ha definido incorpora áreas, tales como: la actividad física, la dieta, el peso, la enfermedad, el bienestar, la felicidad, la salud sexual y la salud mental, todos ellos juegan un papel a la hora de dañar o promover la salud y el desarrollo de un estilo sano de vida Caton et al (2013). La salud está intrínsecamente asociada a los estilos de vida que se eligen, y elegir estilos sanos de vida es parte importante de los resultados en términos de salud que pueda lograr la persona a lo largo de su vida. Así, Emerson y Baines (2010) identificaron cinco áreas principales de riesgos y conductas para la salud personal: dieta, ejercicio, obesidad o delgadez, uso de sustancias y salud sexual; si bien, llama la atención que los aspectos de componente psicosocial no se contemplan como una parte determinante que puede afectar a la salud de la persona.

Es precisamente desde esta visión más integral y con un énfasis en la prevención desde donde se pretende enfocar nuestro planteamiento. La ampliación del concepto de prevención “Más vale prevenir que curar” es una máxima de la sabiduría popular universalmente aceptada, que nos lleva en esta ámbito al establecimiento de programas de intervención eficaces para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Su metodología es etiológica. Consiste en estudiar los factores de riesgo y los factores de protección. Los factores de riesgo son las variables asociadas con una alta probabilidad de provocar, agravar o prolongar un problema físico o psíquico o social. Por el contrario, los factores de protección son los que aumentan la resistencia de un individuo a los factores de riesgo. La prevención se dirige explícitamente a los complejos procesos biomédicos y psicosociales que influyen en la incidencia y prevalencia de la enfermedad y/o del deterioro.

Las estrategias de prevención ampliaron sus objetivos con la aparición de la Psicología Positiva. Cuando Martin Seligman fue nombrado presidente de la American Psychological Association (APA), defendió que la Psicología no debía tan sólo estudiar las debilidades, los conflictos y dificultades del ser humano, sino también sus fortalezas y recursos. Propuso que se ampliara el concepto de salud, que dejaría de ser la mera ausencia de enfermedad, para definirse como la experiencia de bienestar (well-being), de flourishing, de la felicidad. Recuperó así la vieja definición de salud expuesta en el preámbulo de la constitución de la OMS en 1946. La Prevención, por tanto, debía encargarse no solo de prevenir la enfermedad o la desdicha, sino de promover el bienestar. Este nuevo enfoque, está propiciando que a la Geriátrica que comenzó siendo la parte de la medicina que se ocupa de las enfermedades más frecuentes en los ancianos, le suceda la Gerontología, que trata la ancianidad de una manera global, como un periodo vital, no como un conjunto de enfermedades estadísticamente relevantes, sino considerando, a su vez, aspectos psicosociales, etc.... Ahora, estas disciplinas están siendo sustituidas por otra –Aging–, que se ocupa del saber envejecer.

Seligman sistematiza el concepto de “bienestar” como gran objetivo de la medicina, de la psicología, de la educación y de las políticas sociales. Su teoría del bienestar consta de cinco elementos: la emoción positiva, la entrega a una actividad, el sentido, las relaciones positivas y los logros (Seligman, 2011), y esto puede valer para cualquier edad.

La prevención debe intentar conocer los factores de riesgo para poder desactivarlos, y potenciar los factores de protección, entre los que se encuentran las competencias que la Psicología positiva menciona y los aspectos biomédicos. La prevención efectiva requiere una coordinada acción sobre cada uno de los factores que interviene en el modelo de riesgo. De ahí, la importancia de impulsar medidas que apuesten por la prevención, a través de la promoción de hábitos de vida saludables.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. APORTACIONES PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL

La actividad es la clave de un buen envejecimiento. Para la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de aprovechar al máximo las oportunidades para tener un bienestar físico, psíquico y social durante toda la vida. Para lograrlo tenemos que plantear una cuestión de principio. ¿A qué persona mayor nos referimos?. Hay una enorme variedad de situaciones y circunstancias a las que nos podemos enfrentar.

Desde esta perspectiva, se creó el Movimiento Mundial por un envejecimiento activo. El Movimiento Mundial por un envejecimiento activo es una red de organizaciones y personas provenientes de diversas disciplinas, que tiene como objetivo influir en las políticas y prácticas hacia un envejecimiento activo y saludable.

El Movimiento Mundial por un envejecimiento activo, se plantea:

- promover los beneficios de la actividad física sobre la salud
- inspirar e informar a la comunidad sobre las nuevas formas de envejecimiento
- contrarrestar estereotipos negativos
- hacer participar a todas las generaciones
- sensibilizar sobre las contribuciones de las personas de edad en la sociedad
- promover costumbres beneficiosas para la salud durante toda la vida
- mejorar la calidad de vida de personas de edad con discapacidad
- abogar por políticas de envejecimiento activo a nivel local, regional, nacional e internacional.

LA CALIDAD DE VIDA

Conseguir que una persona mayor viva una vida que se considere de calidad habrá de requerir la prestación de unos apoyos superiores a los que los demás necesitan.

La calidad de vida de las personas no es un valor que se logra de una vez y para siempre. Es un valor que se va adquiriendo y desarrollando día a día, impregnando su proyecto de vida, y eso sólo se consigue cuando la persona crece y se desarrolla en un entorno familiar o residencial que lo posee y, en consecuencia, lo transmite.

La calidad de vida es entendida como una realidad basada en percepciones y valores individuales, capaces de identificar la excelencia de los apoyos y los servicios que se consideran necesarios. Calidad de vida es hablar de excelencia asociada a valores humanos: salud, satisfacción personal, autonomía, reconocimiento, dinero, afecto, etc...

La calidad de vida va muy unida a sentirse bien consigo mismo, con sus características personales, con sus capacidades y con sus limitaciones. Nuestro gran reto es ayudarles para que se sientan satisfechos consigo mismos. A que se sientan amados y aceptados. Ayudarles a aceptar con realismo sus cualidades y sus limitaciones, atendiendo de manera especial a su capacidad adaptativa en esta fase de sus vidas. La calidad de vida no es un concepto unívoco: ha de ajustarse a las cualidades propias de una persona y a su contexto. La diversidad es una característica sustancial en esta población.

El envejecimiento saludable, conviene prepararlo a lo largo de toda la vida. Las formas sanas de vida ayudarán a los individuos a mantener su autonomía. Las personas mayores que tienen misiones útiles dentro de la sociedad están menos amenazadas por los problemas de salud que aquellas que son marginadas por razón de su edad.

La organización sin ánimo de lucro *EuroHealthNet* ha publicado un informe donde ofrece una selección de los mejores programas sobre envejecimiento activo, buenas prácticas y otros recursos en relación con la promoción y el mantenimiento del bienestar de las personas mayores, existentes en el ámbito de la Unión Europea. En nuestro país disponemos de programas muy adecuados en este sentido.

El documento, titulado *Healthy and Active Ageing* (Envejecimiento Activo y Saludable), preten-

de difundir la evidencia científica disponible y establecer las bases para el desarrollo de intervenciones eficaces en este campo. Y se plantea ¿Qué les tenemos que ofrecer?:

- Bienestar emocional
 - Relaciones interpersonales
 - Bienestar material
 - Desarrollo personal
 - Bienestar físico
 - Integración social
 - Capacidad para decidir por sí mismos
 - Defensa de los derechos
- Para lograrlo, puede haber todo un programa de respuestas de ilimitada aplicación

UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL

Con programas de intervención eficaces y centrados en la persona, deberemos de esforzarnos en conservar sus habilidades y en la medida de lo posible lograr la adquisición de algunas otras. Desde nuestra perspectiva, aportamos una serie de planteamientos que pueden contribuir al logro de ese envejecimiento saludable y a una “activación” cerebral de los mayores.

Mejorar el nivel cognitivo, atención, memoria:

Habilidades cognitivas. Habrá que trabajar los diferentes aspectos relacionados con la cognición, la atención y la memoria. Fomentar la capacidad de aprendizaje, las habilidades intelectuales, la inteligencia generadora de buenas ideas, el dominio de la atención y la memoria, la capacidad de resolver problemas, la inteligencia crítica, etc...

Aprender cualquier cosa que le guste. Esto obligará a una mayor y mejor comunicación. Aprender también estimula y fortalece la memoria. ¿Programas de ordenador? ¿Cocinar con más ARTE?.

Escribir sobre lo que se aprende, sobre las aficiones: orden, jerarquía, estudio, compartir con otros, probar resultados, comunicarse con lenguaje.

Leer varios libros a la vez.

Practicar la lectura labial.

Tener y llevar a cabo proyectos (desde pequeños a grandes proyectos): ¿Construir una leñera?, ¿preparar un viaje?, ¿pintar la cocina?.

Potenciar la atención. Ver la Televisión atento. Conducir con mayor atención.

Recordar nombres de personas.

Aprender o mejorar un idioma. Ver series de TV en su idioma original.

Hacer resúmenes escritos de documentales, debates, etc...

Asistir a charlas, coloquios, debates, etc...

Ejercitar la discriminación auditiva (escuchar la Tv. o la radio muy bajas o con distorsión)

Ejercitar la precisión y la creatividad

Cocinar

Reparar cosas

Cuidar las cosas para tenerlas en buen estado

Pintar, modelar, escribir, “hacer”, jugar con la música, inventar, fotografiar, imaginar...

Tener aficiones que obliguen a una determinada rutina, disciplina y orden.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. APORTACIONES PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL

Actividad Vocal: cantar en grupo

Mejora la actividad cerebral: mejora el ritmo y determinados aspectos relacionados con la coordinación, disminuye el cansancio y aumenta el rendimiento.

Ayuda a la concentración.

Fomenta la imaginación.

Actúa de catarsis: nos libera

El grupo ayuda, da seguridad

Ayuda a conocerse y a relacionarse

Resolución de Conflictos

Tener una adecuada representación del mundo. Percibimos y sentimos desde las creencias que tenemos acerca de la realidad, de uno mismo y de los demás. Por lo tanto, si esa representación es inadecuada, lo será también el resto de la vida mental. Tan importante como lo que nos pasa, es cómo afrontamos lo que nos sucede en la vida. Nuestra actitud ante los acontecimientos

Entrenamiento en resolución de conflictos. No hace falta que sean muy complejos o extraños sino los habituales de una casa o de un trabajo (una factura que se ha pagado dos veces, un recibo que llega mal...)

Trabajar con precisión y arte en las tareas

Plantearse que cualquier trabajo que se realice, es necesario hacerlo de forma "perfecta", sin errores, o al menos los mínimos, de tal manera que la labor esté hecha de forma precisa.

Cualquier tarea repetida no puede ser igual que la anterior, sino que debe tener mayor calidad y debe ser ejecutada en un tiempo algo menor.

Cualquier tarea requiere una planificación previa, un orden u organización, un cronograma de ejecución o el tiempo que me va a llevar y sus fases, es decir, se precisa tener presente un programa previo.

Tareas de bricolaje o manuales, bien realizadas, desde cortar el césped, cambiar un enchufe, arreglar la puerta de un armario, hacer un armario... Alguna tarea nos llevará escasos minutos, otras horas, pero algunas quizá, porque nunca la hemos hecho y desconocemos los mecanismos, puede llevarnos meses entre la planificación, el estudio y la ejecución. Todo ello, ayuda a la construcción de la voluntad y al desarrollo de las funciones ejecutivas (Marina, 2012).

Motor físico: actividad de tipo corporal

Se ha asociado la escasa actividad física con el aumento de la obesidad y sus correspondientes riesgos, como son las enfermedades cardiovasculares (Eckel y Krauss, 1998) y los tumores (Bianchini et al., 2002). El alto nivel de actividad física se asocia con ventajas emocionales, como son el menor grado de depresión y ansiedad (Fox 1999). El aumento de actividad física moderada o intensa en estas personas parece que constituye por sí solo el modo más eficaz de mejorar su salud.

La mayoría de las personas mayores comprende que la actividad física es beneficiosa y son conscientes del consejo de incrementar sus niveles de actividad. La palabra "sano" la mayoría de los mayores la asociaba a alguna forma de actividad física.

La regularidad de las actividades constituye, sin embargo, motivo de preocupación. En algunos casos forman parte de una rutina, pero en otros más pareció que se trataba de algo ideal

En cuanto a las razones, quienes participaban en el ejercicio hacían referencia por lo común a sentirse gratificados física y emocionalmente al hacerlo.

Posibles actividades:

Bailar

Caminar. La marcha (incluida la pertenencia a un grupo de marcha)
Bicicleta estática o no
Natación
Ejercicios para mantenerse en forma, jardinería, cuidar un huerto, etc...
Deportes como la petanca
La importancia del reposo. Habrá que planificar también tiempos de reposo

Aumentar la comunicación

Participar en encuentros, reuniones colectivas en las que sea necesario escuchar y hablar
Conexión on line (oral, escrita): redes sociales, chat sobre temas de interés
Fomentar las aficiones: orden y comunicación. ¿Postales de 1900 a 1950? ¿Fotografías de flores? e intercambios con otros que compartan las mismas aficiones

Alimentación sana

El peso es un indicador de los resultados derivados de estilos de vida sanos. El aumento en las cifras de obesidad es motivo actual de preocupación en todo el mundo occidental.

La alimentación juega un papel vital en la salud y ha sido asociada de manera generalizada con la obesidad.

Todos hablamos sobre la importancia de la dieta, la comida sana, o “comer bien” para tener salud. Los mayores comprenden muy bien la importancia de los alimentos sanos, tales como frutas, verduras (en especial ensaladas), pescado, pasta y patatas. También conocen lo que son alimentos no sanos: los alimentos con grasa como ciertos pudings, mantequilla, huevos fritos, combinado de huevo, azúcar, beicon y patatas fritas.

Saben de la importancia de los métodos de cocina. Hay métodos de cocinar especialmente sanos, como por ejemplo verduras al vapor, huevos revueltos en lugar de fritos, patatas al horno en lugar de fritas.

La importancia de los líquidos y lo que se debe beber para mantener la salud, la reducción de la cafeína, etc...Por ello, se propone:

Humidificación e hidratación: tisanas, líquidos
“Antidepresivo”: un poco de chocolate (puede “ayudar” a la superación de un obstáculo).
Antiinflamatorio: ácido omega 3 (nueces, determinados pescados, etc...)
Dietas equilibradas

Jugar

Acostumbrarnos a jugar. Es divertido y es un buen lubricante cerebral
Juegos grupales y juegos individuales

Actividades de doble procesamiento

Realizar dos tareas no automáticas a la vez, doble procesamiento. Ver la TV y leer el periódico...

Ayudar a los demás

Trabajo de voluntariado. Encontrar el programa idóneo para cada persona

Educación emocional.

Aprendizaje de una actitud vital activa, de la aceptación del paso de la edad, de la seguridad en sí mismo, desarrollo de la motivación, del optimismo, la resiliencia, y la gestión de los sentimientos difíciles (miedo, ira, envidia, frustración, etc.).

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE. APORTACIONES PARA LA ACTIVACIÓN CEREBRAL

Hay una palabra que se va extendiendo cada vez más profusamente. Se trata de la resiliencia. Nos indica Flórez (2013) que: “en términos psicológicos resiliencia indica un paso más: no sólo resistir situaciones difíciles y recuperarse o sobreponerse, sino resistir, sobreponerse y afrontarlas con determinación saliendo fortalecido de ellas, superándolas. El espíritu humano resiste pero, como el buen material, basándose en su elasticidad interior aporta una acción positiva, un vigor que mejora la realidad. Hay un término clásico español que quizá defina la resiliencia: el temple. Hay un temple de ánimo como hay un temple de acero que combina sabiamente la dureza con la elasticidad.”.

Salud afectivo-sexual

Emerson y Baines (2010) identificaron a la salud sexual como un aspecto importante de los estilos sanos de vida, por lo que dentro de nuestros hábitos de vida resulta crucial. Por ello, habrá que cuidar esta cuestión en los mayores.

Medicación

El uso de medicación, es otra cuestión a tener en cuenta, cuando se aborda el tema de las conductas promotoras de salud. Esta población, con frecuencia padece problemas físicos (p. ej., diabetes, hipertensión, etc...) por lo que necesitaban visitas regulares al médico y control de la medicación.

Bienestar

Felicidad y bienestar y la integración social, son importantes elementos de un estilo sano de vida y pueden ser tanto causa como efecto de una mejoría en la salud.

Las amistades, el apoyo de la familia, tener siempre alguien con quien hablar, el disfrute de actividades de entretenimiento y ocio (específicamente, ver la TV y DVDs, hacer punto, escuchar música, jugar a las cartas), actividades de mantenimiento cognitivo (talleres de memoria, talleres artísticos, coros, lectura, etc..).

La cuarta edad

Otra perspectiva complementaria a lo abordado aquí, es la de fijar la atención sobre las personas de la cuarta edad, que ven mermada ya su autonomía y tienen necesidad de cuidados específicos. Aquellas personas cuya autonomía está reducida tienen necesidad de atención para evitar ser marginadas. Será necesario, en estos casos, hacer todo lo posible para permitir que las personas mayores permanezcan en su ambiente familiar el mayor tiempo, y sustituir, en la medida de lo posible, la institucionalización por la atención a domicilio o cualquier otra forma de servicios de atención ambulatoria, intentar prestarles asistencia en sus actividades cotidianas mediante una organización comunitaria apropiada y las aportaciones adecuadas de los cuidados necesarios. La autonomía es un factor muy importante del bienestar y de la salvaguarda de la dignidad. Con la edad, mantener la capacidad funcional se convierte en un objetivo importante. Conviene, en consecuencia, actuar por todos los medios para preservar esta autonomía durante el máximo tiempo posible. Será necesario, para ello, modificar la práctica y las actitudes.

CONCLUSIONES

En la sociedad actual, cada vez más, nos preocupamos de lo que llamamos vida saludable de los mayores.

Hoy en día, el aumento del número de personas mayores en Europa pone de manifiesto problemas médicos, éticos, psicológicos, sociales y económicos que deben ser objeto de un examen en

profundidad. La investigación en estos ámbitos ayudará a generar respuestas coherentes, eficaces y viables.

El envejecimiento saludable, conviene prepararlo a lo largo de toda la vida. Las formas sanas de vida ayudarán a los individuos a mantener su autonomía.

La salud está intrínsecamente asociada a los estilos de vida que se eligen.

La calidad de vida de la persona mayor, es directamente proporcional a la calidad de vida desde la cuna.

El fortalecimiento de los recursos cognitivos, afectivos, ejecutivos, físicos, etc... de los mayores les ayuda a enfrentarse a las inevitables limitaciones conflictos, frustraciones, y esfuerzos a que se verán inevitablemente expuestos.

En los últimos años, estamos viviendo un cambio en la tradicional visión y conceptualización del proceso de envejecer, que se empieza a desligar de la imagen de pasar a ser una “carga improductiva” para vincularse con el concepto de vivir un proyecto de vida activo.

Los Programas de intervención centrados en la persona resultan muy eficaces para una mayor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

- Bianchini F, Kaaks R, Vainio H. (2002) Overweight, obesity, and cancer risk. *The Lancet Oncology* 2002;3:565-574.
- Caton et al (2013). Estilos sanos de vida en adultos con discapacidad intelectual: qué conocen, factores que los benefician y dificultan. *Rev. Síndrome de Down Vida Adulta*. 2013.15
- Comisión Europea (2005). Green Paper “Confronting demographic change: a new solidarity between generations”.
- Eckel RH, Krauss RM.(1998) American Heart Association call to action: Obesity as a major risk factor for coronary heart disease. *Circulation*, 1998;97:2099-2100.
- Emerson E, Baines S. (2010). *Health inequalities and people with learning disabilities in the UK: 2010* (Report No. IHAL 2010-03). Improving Health and Lives: Learning Disabilities Observatory. 2010
- Flórez, J (2013). Calidad de vida en los adultos con síndrome de Down. *Síndrome de Down. Vida adulta*. 2013.14
- Fox KR. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr*, 1999;2:411-418.
- Marina JA. (2012). La inteligencia ejecutiva. Barcelona: Ariel
- Seligman M. (2011). La vida que florece. Ediciones B. Barcelona. Revista Prevention Science. Springer,

