



Javier González: “Envejecer es bueno para la salud”

1 de Octubre 2015 Por: Kenneth Mora Pérez ^[1]

Javier González es un español que reside en Mallorca que ha investigado y viajado a las diversas zonas azules del mundo.

Javier González, es un hombre que al convertirse en adulto mayor, supo que debía hacer lo que más le gusta: escribir, investigar y compartir su experiencia vida. Experiencia que remarca como esta etapa en la vida se convierte en un estado de bienestar y salud a diferencia de lo que muchas personas piensan.

Este autor lidera actualmente en España, el grupo de Estudio de Longevidad para un Envejecimiento Activo y Saludable; es el productor de la página www.cuartaedad.com ^[2] y a sus 69 años de edad, ha investigado y viajado a las diversas Zonas Azules del mundo, entre ellas a Nicoya en Costa Rica, con el fin de documentar sus investigaciones, como investigador y persona adulta mayor.

Recientemente González estuvo en el país y compartió sus consejos y experiencias que

reafirma la tesis del autor: envejecer es bueno para la salud.

¿Cuál es el temor que tiene la gente al envejecimiento?

El temor principal se da por cambiar nuestras ideas, nuestras convicciones. Hay una idea general de que el envejecimiento está ligado con las enfermedades; esto estadísticamente no es verdad pero es la percepción de la gente.

Mucha gente piensa que el envejecimiento es la sala de la muerte por lo que muchas veces evitamos hablar de este tema. Todo esto ha cambiado; hace un siglo el promedio de vida era de 40 años y hoy es de más de 80.

Debemos cambiar los estereotipos que están en la mente; tenemos dos enemigos; el de adentro y el entorno. Llegar a 100 años o más hoy en día no es una excepción; hay más de 600 mil personas que son centenarias y cada vez más va en aumento.

¿Qué tan importante es generar conocimiento para llegar a esta etapa de la vida?

El realizar aquellas cosas que en algún momento no pudiste ser o que no se pudieron lograr en una etapa anterior de la vida, pueden llegar a concretarse en esta etapa. No todo lo que a uno le gusta a hacer requiere de un esfuerzo económico. El conocimiento es algo que se debe fortalecer, en especial en cómo funciona nuestro cuerpo.

Las células reaccionan a lo que yo pienso, a lo que les digo, a las emociones entonces; se debe ampliar entonces nuestro conocimiento por ejemplo en este ámbito de la vida y en otros que queramos crecer. Debemos tener una actitud de aprendizaje, de conocer cada vez más cosas nuevas.

¿Qué papel tienen las universidades para formar individuos más integrales en este sentido?

En España por ejemplo, pocas universidades incluyen en su preparación poco o nada sobre la fisiología del envejecimiento.

El primer paso de las universidades es fomentar más programas que permitan conocer más sobre este tema de una manera multidisciplinar; en sociología, psicología, la ingeniería o la arquitectura se deben dar mejores enfoques hacia esta población y que claro está desde el ámbito universitario debe darse un énfasis hacia las necesidades de esta población.

Nicoya es una Zona azul, gracias a que el promedio de vida en esta área supera los 100 años. ¿Qué práctica debemos tomar que sea para que no sólo Nicoya sea una zona azul sino todo un país?

Los cambios en la actitud mental; en las creencias, en las convicciones debe darse como base esencial para tener una vida plena. La alimentación, el ejercicio, son básicos y se pueden conseguir con mayor facilidad, ya que esencial tener en cuenta el cambio en nuestra mente al momento que alcancemos esta etapa.

El elixir de la eterna juventud nace dentro de cada uno y se da mediante el convencimiento de

que has nacido con salud así como saber qué cambios tienes que hacer; el elixir siempre nace desde dentro y tenemos que buscarlo en cada uno de nosotros.

Source URL (modified on 04/10/2018 - 08:57): <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/324>

Enlaces

[1] <https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/kenneth-mora-perez>

[2] <http://www.cuartaedad.com>