



Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1)

Alfonso Casi

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1)

Alfonso Casi

Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1) Alfonso Casi

Cada vez vivimos más tiempo, pero nuestra capacidad para alargar la vida ha aumentado mucho más que la de prolongar el bienestar. Pensamos con angustia como serán nuestros últimos años de vida, ese lapso en el que no podremos valernos de forma autónoma. ¿Podemos eliminar el período de discapacidad que precede a nuestra muerte? ¿Podemos ampliar al máximo el tiempo que dispondremos en nuestra jubilación como personas autónomas? Desde luego, es posible vivir más saludable el tiempo que vivas de más. Hacerte mayor y envejecer son dos conceptos distintos que no suceden de forma simultánea. Los años los mide invariablemente el calendario, pero la degeneración y el envejecimiento dependen de factores que empezamos a conocer y sobre los que podemos influir.

La premisa es la siguiente: Si conoces y tratas de controlar con suficiente antelación los determinantes de salud más importantes, podrás ampliar al máximo el llamado “lapso de salud” evitando terminar en un geriátrico. El lapso de salud termina cuando pierdes tu autonomía personal. Encontrarás las calles para reducir al máximo tu dependencia de otras personas, consecuencia del envejecimiento. Esto permitirá que disfrutes de forma óptima de tu jubilación, aprovechando la etapa en que las circunstancias permiten que te puedas reinventar.

Encontrarás recomendaciones sobre la dieta más adecuada, la actividad física, los suplementos dietéticos, cuando visitar al médico, la importancia de tu red social, la utilidad de la medicina complementaria..., y ayuda para adoptar los cambios necesarios. No encontrarás recetas mágicas ni espacios para la charlatanería. Podrás comprobar que cada sugerencia o consejo está sustentado por los resultados de estudios recientes y de mayor impacto. Muchos de ellos sorprendentes, que seguramente no se corresponden con lo que conoces. Si tu horizonte de jubilación no es muy lejano, es hora de prepárate para poder disfrutar de ella. Revisa tus conocimientos para retrasar el envejecimiento. Comprobarás que puedes hacerlo adoptando un estilo de vida que te resultará placentero y sencillo.

Autor: Nací en Pamplona en 1955. Soy médico de familia y desde hace treinta años trabajo en la atención a pacientes. He dirigido dos centros de salud. He compatibilizado la asistencia en el servicio público de salud con otras funciones como el desarrollo de sistemas para la atención a pacientes de forma no presencial. Actualmente coordino la Unidad de Ensayos Clínicos del Hospital Universitario de Álava, dedicada a la investigación biomédica. La clínica y la investigación han sido dos constantes a lo largo de mi vida profesional.

Mi gran interés ha sido ofrecer información útil sobre salud a mis pacientes y ciudadanos en general, para que puedan mejorar sus cuidados de forma autónoma.

Edito la web Salud juntos / Health in close, una ventana para la divulgación de noticias diarias de salud con información de calidad.

Fotografía de portada: Asun Blanco (Pamplona)

Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1) Details

Date : Published July 27th 2017

ISBN :

Author : Alfonso Casi

Format : Kindle Edition 181 pages

Genre :



[Download](#) Prepárate para una jubilación activa y no terminar en ...pdf



[Read Online](#) Prepárate para una jubilación activa y no terminar ...pdf

Download and Read Free Online Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1)
Alfonso Casi

From Reader Review Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1) for online ebook

Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Prepárate para una jubilación activa y no terminar en un geriátrico: Guía para mantenerte saludable y en forma cuando seas mayor ¿Sabes lo correcto? (Salud juntos nº 1) Alfonso Casi books to read online.