

Índice

A modo de prólogo	11
Una breve historia de este libro	13
CAPÍTULO PRIMERO	
UNA POBLACIÓN QUE CRECE, SE URBANIZA Y ENVEJECE	19
1. La explosión demográfica	21
2. El proceso de urbanización	23
3. El envejecimiento de la población	25
3.1. La revolución de la longevidad	26
3.2. La revolución de la longevidad en España	30
3.3. El mapa del envejecimiento de la población latinoamericana	32
CAPÍTULO SEGUNDO	
EL POTENCIAL GENÉTICO DEL SER HUMANO	35
1. Alcanzar los 120 años de edad ya no es una utopía	37
2. Los lugares del mundo en donde todos son longevos	38
3. Vivir 120 años requiere que nos ocupemos de ello	43
4. El Club de los 120 Años	45
CAPÍTULO TERCERO	
CÓMO SE MANIFIESTA EL ENVEJECIMIENTO	49
1. ¿En qué consiste el envejecimiento?	51
1.1. ¿Cómo envejecemos?	52
2. El envejecimiento físico	54
3. El envejecimiento psicológico	56
3.1. La depresión	57
3.2. La ansiedad	58
3.3. El estrés	59
3.4. El aburrimiento	59

4. El envejecimiento en lo espiritual	60
5. Tipologías de las personas envejecidas	61
5.1. Tipología según el grado de dependencia	62
5.2. Tipología de la personalidad de los adultos mayores	62

CAPÍTULO CUARTO

TEORÍAS E HIPÓTESIS SOBRE LAS CAUSAS DEL ENVEJECIMIENTO 67

1. Teoría del envejecimiento celular	71
2. Teoría neuroendocrina	72
3. Teoría inmunológica	72
4. Teoría de la acumulación de errores o del error catastrófico	73
5. Teoría de la programación genética	73
6. Teoría de los radicales libres y teoría mitocondrial	74

CAPÍTULO QUINTO

MITOS, TABÚES Y ESTEREOTIPOS SOBRE LA VEJEZ..... 75

1. Todos los viejos se asemejan	78
2. Relacionar la vejez con la fragilidad y la decadencia	78
3. Considerar la edad sinónimo de inutilidad, como si los adultos mayores no tuvieran nada que aportar a la sociedad	79
4. Asociar el proceso de envejecimiento con el declive cognitivo ...	80
5. Considerar la vejez como el fin de la sexualidad y de la posibilidad de enamorarse	81

CAPÍTULO SEXTO

CÓMO ENVEJECER SIN SER VIEJO, AÑADIENDO VIDA A LOS AÑOS Y AÑOS A LA VIDA 85

1. Supuestos básicos: la indivisibilidad de lo corpóreo y lo psíquico. La importancia de lo espiritual	88
2. Cuidar y cultivar el cuerpo	90
2.1. La alimentación	91
2.2. La actividad física.....	95
2.3. El sueño.....	98
2.4. El cuidado de la salud	100
2.5. Hábitos y modos de vivir que ayudan a una existencia más feliz	104

2.6. Las relaciones interpersonales y la participación en la vida social como factores potenciadores de la calidad de vida	105
2.7. Los animales de compañía	107
3. Influencia de lo psicológico en el arte de no enfermarse para envejecer sin ser viejo	108
3.1. Las emociones, los sentimientos y la emotividad impregnan la totalidad de la vida de los seres humanos.....	111
3.2. La alegría de vivir.....	116
3.3. La risa y la sonrisa.....	118
3.4. El sentido del humor	120
3.5. El pensamiento positivo.....	120
4. La influencia de lo espiritual	122
4.1. No basta tener con qué vivir, necesitamos una razón para vivir.....	123
4.2. ¿Qué significa aprender a vivir?	124
4.3. Aprender a vivir es amar la vida.....	126
4.4. El aprender a vivir se ha de traducir en un estilo de vida....	127
4.5. También se aprende a vivir dando y recibiendo	129

CAPÍTULO SÉPTIMO

FORMAS DE DAR VIDA A LOS AÑOS Y AÑOS A LA VIDA.....	133
1. Las terapias del cariño y la amistad como ayuda para superar el analfabetismo emocional	135
2. Los modos de ejercitar el cerebro	144