GÍA

El envejecimiento, poblacional e individual, es un fenómeno de nuestros días que seguirá intensificándose en el futuro por cuanto las proyecciones demográficas establecen un incremento de la esperanza de vida junto a una disminución de la natalidad. Este hecho supone una verdadera revolución para la especie, para el individuo y para la sociedad; sin embargo, la verdadera revolución no estriba en que la gente llegue a vivir más años, sino en que éstos sean activos y satisfactorios.

Los biólogos han establecido que un veinticinco por ciento de las formas de envejecer se deben a aspectos genéticos y que, al mismo tiempo, un setenta y cinco por ciento depende de lo que el individuo haga, es decir, de su conducta y de sus formas de actuar, pensar y sentir.

Esta obra presenta la evidencia científica que apoya la importancia del comportamiento en el envejecer activo y está dirigida tanto a expertos como a todas las personas interesadas en el proceso de envejecimiento. Los primeros encontrarán una revisión actualizada de la investigación dedicada al tema y los segundos hallarán algunas claves para envejecer bien.

Índice

Prólogo *(Ursula Lher)* 11

Prólogo a la edición en español 15

PARTE PRIMERA
Cuestiones conceptuales

1. Un nuevo paradigma en el estudio del envejecimiento 21

1. Tradiciones en el estudio del envejecimiento, la vejez y los mayores ... 21
2. Evolución de la investigación en envejecimiento positivo y términos relacionados 26
3. Bases empíricas del envejecimiento activo 30

Conclusiones 39

2. Envejecimiento de la población: hechos y proyecciones ... 41

1. Incremento de la esperanza de vida 41
2. Envejecimiento de la población 42
3. Años a la vida y vida a los años 44
4. Hipótesis sobre la morbilidad-discapacidad 48
5. Determinantes de la morbilidad 55

Conclusiones 57

3. Concepto y modelos teóricos 59

1. Introducción 59
2. Polémicas 60
3. Definiciones de trabajo 63
4. Definiciones empíricas 67
5. Concepto «popular» 78
6. Modelos teóricos 85

7. Una propuesta multidimensional-multinivel del envejecimiento activo 93
8. Aspectos psicológicos que contribuyen al envejecimiento activo 96
Conclusiones 98

PARTE SEGUNDA
Componentes conductuales y psicológicos del envejecimiento activo

4. Salud conductual y ajuste físico 103

1. Introducción 103
2. Ejercicio físico 104
3. Dieta y nutrición 112
4. Tabaco y alcohol 115
Conclusiones 116

5. Funcionamiento cognitivo 117

1. Introducción 117
2. Educación y posición socioeconómica 121
3. Ejercicio físico 125
4. Actividad 130
5. Entrenamientos e intervenciones cognitivas 135
Conclusiones 145

6. Funcionamiento emocional-motivacional: afecto, control y «coping» 147

1. Introducción 147
2. Emociones positivas y envejecimiento positivo 152
3. Emociones positivas y otros conceptos relacionados con la personalidad 156
3. Control personal 159
4. Manejo del estrés 166
Conclusiones 176

7. Funcionamiento y participación social 178

1. Introducción 178
2. Funcionamiento social y salud 180
3. Funcionamiento social y funcionamiento cognitivo 186
4. Funcionamiento social y emociones positivas 188
Conclusiones 190

PARTE TERCERA
Promoción del envejecimiento activo

8. Programas de promoción del envejecimiento activo 193

1. Introducción 193
2. Promoción de la salud a lo largo de la vida 196
3. Promoción del envejecimiento saludable durante la vida adulta 199
4. Proyectos de promoción del envejecimiento activo 212

Conclusiones 223

Conclusiones generales 227

Referencias bibliográficas 233

Páginas web de interés 273