

## Más del 45% de la población española será dependiente en 2032

Más del 45 por ciento de la población española será dependiente en el año 2032, afectando principalmente a aquellos que en la actualidad tengan entre 30 y 35 años, según los datos ofrecidos por el INE y recogidos en el informe del Instituto Internacional de Estudios sobre la Familia 'The Family Watch' sobre la calidad de vida en la Tercera Edad y el envejecimiento activo.

Ante esta cifra, el documento, presentado este lunes en Madrid con motivo del Día Europeo de Solidaridad entre Generaciones, propone una serie de prácticas que "favorecen un buen envejecimiento a nivel físico" y que parten desde la prevención. Así, destaca que "mantenerse activo y ser optimista ante el envejecimiento, puede ser un factor determinante para vivir hasta 7,5 años más".

Para el gerontólogo de la Fundación Vianorte-LAGUNA, Fermín Mínguez, lo realmente importante a la hora de envejecer es "la forma en que una persona se percibe a sí misma". "Ante la evidencia de que lo único claro es que vamos a envejecer, lo que podemos hacer es modificar la forma en la que envejecemos e intervenir sobre nuestra vejez", ha apostillado.

Asimismo, Fermín Mínguez ha asegurado que la integración social es "prioritaria". "Es fundamental que una persona se sienta útil y querida, y aquí el papel de la familia es vital --ha añadido--. Es importante trabajar desde la integración de las personas mayores, sabiendo que nosotros, nos guste o no, también seremos mayores".

Además, el trabajo alerta sobre un factor demográfico "preocupante", como es que la proporción de mayores crece más rápidamente que cualquier otro grupo de población. Ante esto, el director general de 'The Family Watch', Ignacio Socías, ha recordado que, según datos del INE, en España el índice de envejecimiento --el porcentaje de población mayor de 64 años respecto a los menores de 16-- ha pasado del 36 por ciento en el año 1975, al 82 por ciento en 1995 hasta alcanzar un 108 por ciento en 2012. "El envejecimiento de la población es un dato preocupante, dado que en la actualidad, en España, los mayores de 65 años es el grupo de edad que más está aumentando", ha precisado.

Por ello, Mínguez ha subrayado la importancia de la prevención, puesto que, a su juicio, "sería la parte más barata en los tratamientos, ya que prevenir siempre es mucho más barato que curar". "Hay que lamentar que no se esté interviniendo sobre esa prevención, que puede complicar mucho la vida a largo plazo", ha añadido.

Por su parte, Socías ha asegurado que proponer leyes o programas para ámbitos como la familia, la infancia o los mayores conllevan "el peligro de quedarse en buenas intenciones y que no se lleguen a concretar". "Tenemos que pedirles a los políticos que no basta con que manifiesten buenas intenciones, sino que den pasos a delante que de verdad sirvan", ha apuntado.

El texto expone también la existencia de varios pilares básicos sobre los que debe apoyarse el envejecimiento activo y que se basan en mantener un estilo de vida saludable, con el fomento de la actividad cognitiva a través de la realización de actividades estimulantes y la participación en actividades sociales que reduzcan el sentimiento de soledad o aislamiento; en el fomento de las emociones positivas como el optimismo; así como fomentar la actividad cognitiva.





## SÍNTOMAS QUE APARECEN CON LA EDAD Y FORMA DE TRATARLOS

A partir de una cierta edad, tenemos casi todos estos síntomas, provocados por la falta de algo que aquí mencionamos.

### 1. DIFICULTAD DE PERDER PESO

LO QUE ESTÁ FALTANDO: Ácidos grasos esenciales y vitamina A.

DÓNDE OBTENERLO: semillas de linaza, zanahoria y salmón - además de suplementos específicos.

### 2. RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

LO QUE ESTÁ FALTANDO: en verdad es un desequilibrio entre potasio, fósforo y sodio.

DÓNDE OBTENERLO: agua de coco, aceituna, durazno, ciruela, higo, almendras, nueces, acelga, cilantro y los suplementos..

### 3. NECESIDAD DE DULCES

LO QUE ESTÁ FALTANDO: cromo.

DÓNDE OBTENERLO: cereales integrales, nueces, centeno, plátano, espinaca, zanahoria + suplementos.

### 4. CALAMBRE, DOLOR DE CABEZA

LO QUE ESTÁ FALTANDO: potasio y magnesio..

DÓNDE OBTENERLO: plátano, cebada, maíz, manga, durazno, acerola, naranja, tomate y agua.

### 5. MOLESTIA INTESTINAL, GASES, HINCHAZÓN ABDOMINAL

LO QUE ESTÁ FALTANDO: bacilos vivos.

DÓNDE OBTENERLO: cuajada, yogurt, yakult y similares.

### 6. MALA MEMORIA

LO QUE ESTÁ FALTANDO: acetil colina, inositol.

DÓNDE OBTENERLO: lecitina de soya, yema de huevo + suplementos.

### 7. HIPOTIROIDISMO (PROVOCA AUMENTO DE PESO SIN CAUSA APARENTE)

LO QUE ESTÁ FALTANDO: yodo.

DÓNDE OBTENERLO: algas marinas, zanahoria, aceite, pera, piña, peces de agua salada y sal marina.

### 8. CABELLOS QUEBRADIZOS Y UÑAS FRÁGILES

LO QUE ESTÁ FALTANDO: colágeno.

DÓNDE OBTENERLO: peces, huevos, carnes magras, gelatina + suplementos.

### 9. FLAQUEZA, INDISPOSICIÓN, MALESTAR

LO QUE ESTÁ FALTANDO: vitaminas A, C, y E y hierro.

DONDE OBTENER: verduras, frutas, carnes magras + suplementos.

### 10. DESÁNIMO, APATÍA, TRISTEZA, RABIA, INSATISFACCIÓN

LO QUE ESTÁ FALTANDO: DINERO y BUEN SEXO...

DÓNDE OBTENERLO: Si llegas a saberlo no seas egoísta y dímelo, joder; mira toda la información que te he pasado.



Se encuentran, Rajoy, Merkel y la reina de Inglaterra en el infierno...

Merkel pide al diablo permiso para hacer una llamada a Alemania, para saber cómo estaba el país después de su partida.

El diablo le concedió la llamada y habló durante 2 minutos. Al colgar, el diablo le dijo que el coste de la llamada eran 3 millones de euros, y Merkel le pagó.

Al enterarse de esto, la reina de Inglaterra quiso hacer lo mismo y llamó a Inglaterra durante 5 minutos. El diablo le pasó una cuenta de 10 millones de libras.

Rajoy también sintió ganas de llamar a España para ver cómo estaba el país, y habló durante 3 horas. Cuando colgó, el diablo le dijo que eran 25 céntimos de Euro.

Marianico se quedó atónito, pues había visto el coste de las llamadas de los demás, así que le preguntó por qué era tan barato llamar a España...

Y el diablo le respondió:

- Mira, barbas, con la cantidad de parados, las huelgas, los recortes en los hospitales públicos, los problemas educativos, la prima de riesgo, la Gurtel, la ETA, la inmigración, la falta de justicia, la impunidad y corrupción política, la inseguridad ciudadana, el desgobierno, Camps, las manipulaciones, las mentiras, los incendios, la Bolsa, Bankia, los chascarrillos de Esperanza Aguirre, los problemas de vivienda, las Sorayas, Gallardón, Aznar desde las FAES, las aventuras del Rey y el "listo" de Urdangarín, España es un infierno...

...¡Y de infierno a infierno la llamada es LOCAL!

PD: Tu obligación moral es difundir éste mensaje al menos a 10 personas, si no lo haces en los próximos 5 minutos, en algún momento del resto del día una cigüeña enviada por Rouco Varela y Martínez Sistach te cagará en la cabeza.