MEDIO: Telemadrid
FECHA: Viernes 1 de abril de 2005
PÁGINA:

P
Par Impar

Prevenir discapacidades y afrontar el envejecimiento de la mujer saludable, propositos de los expertos en menopausia

Las mujeres viven más, pero tienen más discapacidades que los hombres

Madrid, 31-03-2005

Las mujeres viven mas años que los hombres, pero hay un mayor número de mujeres que sufren algún tipo de discapacidad después de los 65 años, según el responsable de la Unidad de Menopausia de la Fundación Jiménez Díaz, Enrique Fernández-Villoria.

Para prevenir las situaciones de dependencias hay que llevar una vida saludable desde la juventud, dijo Fernández-Villoria en una rueda de prensa en la que se presentó un folleto que se distribuirá en las consultas de los ginecólogos y en el que se explica a las mujeres qué deben hacer para llegar a las últimas edades de la vida con el máximo de autonomía y salud.

En España ya hay siete millones de personas mayores de 65 años y dos millones son dependientes, unas cifras que se incrementarán en los próximos años.

El reto, según Fernández-Villoria, es reducir el número de dependientes, que son más en un mayor número mujeres, y para ello Fundación Jiménez Díaz ha creado una unidad de envejecimiento femenino saludable.

El estrés, los malos hábitos como no dormir el tiempo suficiente, consumir alcohol y tabaco, no hacer ejercicio y no cuidar la alimentación son situaciones que pasan factura con los años.

Por el contrario, mantener relaciones sociales, reír, hacer ejercicio de forma moderada y mantener una actitud positiva ante la vida es fundamental para llegar a la vejez en buena forma.