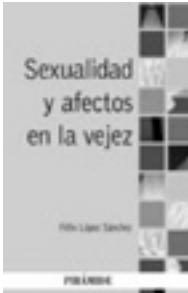


Envejecimiento Activo

SEXUALIDAD Y AFECTOS EN LA VEJEZ

Félix López Sánchez (Madrid, 2012. Ed. Pirámide)



El Catedrático de Psicología de la Sexualidad, Félix López Sánchez, mediante esta obra, pretende ayudar a las personas mayores a conocer, comprender y manejar con inteligencia emocional los cambios fisiológicos, afectivos, mentales y comportamentales que afectan a su biografía sexual y amorosa.

El autor, rechaza el modelo represivo que niega el derecho de las personas mayores a vivir la sexualidad y los afectos amorosos, pero también el modelo que prescribe la obligación de tener determinadas actividades sexuales. En este libro se ofrecen conocimientos que ayudarán a cada persona a convertirse en el guionista y actor principal de su biografía sexual y amorosa, animándola a responsabilizarse de su propio bienestar y el de su pareja y, en definitiva, a vivir la madurez y la vejez de forma activa y positiva.

MANTENERSE JOVEN NO ES CUESTIÓN DE EDAD

Olivier De Ladoucette (Barcelona, 2011. Ed. Paidós Ibérica)



En este libro, el psiquiatra y gerontólogo Olivier de Ladoucette, nos demuestra que mantenerse joven es, ante todo, cuestión de mentalidad, de no dejarnos llevar por las creencias que identifican el paso de los años con la senectud.

El autor nos revela las muchas vías de que disponemos para envejecer mejor: Cultivar la memoria, la inteligencia, la vida relacional y afectiva, la sexualidad, la creatividad, la espiritualidad, la autoestima, el optimismo, cuidar la salud del cerebro, etc.

Esta obra contiene, además, numerosos consejos, tests, ejercicios y todas aquellas actitudes positivas que deben desarrollarse para aprovechar plenamente el futuro.

EL ARTE DE ENVEJECER. Guía práctica para mayores felices

Isabel Agüera (Córdoba, 2012. Ed. Almuzara)



Según la escritora e investigadora de temas educativos Isabel Agüera, “No se es viejo por la presencia de achaques (que a veces se dan también a edades tempranas), sino por una actitud derrotista ante la vida, carente de estímulos e ilusiones”.

En este manual, la autora nos revela cómo es posible armonizar los rigores de una edad más o menos avanzada, con un espíritu capaz de asumir nuevos retos, nuevas metas. El secreto para lograrlo, radica en la capacidad que tengamos para inventar, para crear y forjar proyectos cada día, para darles cuerda y descubrir que nuestra disposición es la clave de todo.

Esta obra pretende ayudarnos a descubrir las claves para sortear las limitaciones y ensanchar hasta extremos que desconocíamos nuestro horizonte vital.

Envejecimiento Activo

SALUD PARA TU CEREBRO. Un programa de prevención del Alzheimer

Gary Small y Gigi Vorgan. (Barcelona, 2012. Ed. Paidós Ibérica)



En la actualidad la única forma de actuar contra la enfermedad de Alzheimer es la prevención. En esta obra, el director del UCLA Longevity Center y profesor de Psiquiatría y Ciencias de la Conducta y Gary Small y su esposa, nos presentan un plan semanal de prevención del Alzheimer, tomando como referencia los últimos descubrimientos científicos sobre la enfermedad y las evidencias que demuestran la relación entre el estilo de vida y la probabilidad de padecer la enfermedad. El plan que propone el autor se inicia con una serie de tests para valorar nuestros hábitos y estilo de vida (nuestra memoria, estado físico, dieta y nivel de estrés), y a continuación explica y aporta recomendaciones sobre cómo mejorar nuestra salud cerebral mediante el desarrollo de nuestra memoria, la práctica del ejercicio físico, una dieta sana, juegos para entrenar la mente y fórmulas para reducir el estrés a la vez que fortalecemos nuestras neuronas.

GUÍA ESENCIAL DE PSICOGERIATRIA – Varios autores

(Madrid, 2011. Ed. Panamericana)

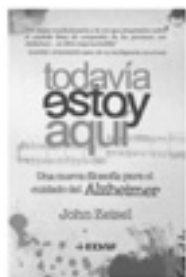


En este nuevo milenio nos hemos acostumbrado a tener, aparentemente, todo el conocimiento del mundo al alcance de un clic de ratón. A la vez, nuestra civilización se abre paso lenta y progresivamente hacia una sociedad longeva. Las múltiples necesidades que este nuevo panorama social está generando, no parecen estar muy claras.

La Psicogeriatría se convierte en el nexo de convergencia en este campo multidisciplinar. Esta guía, proporciona todo el conocimiento esencial para una mejor atención de nuestros mayores, en el ámbito especialmente relevante de su salud mental; garantizándole la mejor atención desde la exploración clínica hasta la atención de urgencia.

TODAVÍA ESTOY AQUÍ: Una nueva filosofía para el cuidado del Alzheimer

John Zeisel. (Madrid, 2011. Ed. Edaf)



El Doctor en sociología John Zeisel, presidente y cofundador de la institución Hearthstone Alzheimer Care, ofrece mediante esta obra, una visión positiva y esperanzadora sobre la enfermedad del Alzheimer y se centra en la conexión con las personas que padecen esta enfermedad, a través de las capacidades que no se ven mermaidas con el tiempo, por ejemplo la respuesta a la música, el arte, las expresiones faciales y el contacto.

El autor, nos enseña que las personas con esta enfermedad son muy creativas y demuestran una poderosa inteligencia emocional. Aprovechando estas habilidades y utilizando ciertas estrategias probadas, los cuidadores pueden forjar una nueva relación que se mantendrá durante todo el progreso de la enfermedad.