

DESCARGAS DIDÁCTICAS

activilandia**LOS SECRETOS DE UNA LARGA VIDA**

Información y actividades para disfrutar desde la infancia una vida saludable

www.activilandia.es

Índice:

- Llegaremos a los 100: un pronóstico tan cierto que se ha convertido en noticia
- Si vamos a vivir 100 años... ¡habrá que estar a punto para hacerlo con calidad!
- ¿Cómo será el mundo dentro de 100 años?
- Pasatiempo didáctico 1:
Tu mundo futuro ideal
- Pasatiempo didáctico 2:
Caminando por el tiempo



Llegaremos a los 100: un pronóstico tan cierto que se ha convertido en noticia

Son muchos los estudios que dicen que los niños nacidos en este siglo tendrán una esperanza de vida de 100 años.

¿Alguna vez te has parado a pensar en serio lo que eso supone?

Hasta ahora, conocer a alguna persona que rondara los 100 años era algo excepcional pero, de aquí en adelante puede ser habitual, ya que, según algunas fuentes de información “los niños nacidos a partir del año 2000 que residan en países desarrollados podrán vivir hasta un siglo”. ¡Qué bien!



Imagínate, 100 años llenos de oportunidades que hay que aprovechar al máximo y para los que debes cuidarte por dentro y por fuera.

Las últimas investigaciones relacionadas con la esperanza de vida de las personas, habían sido bastantes pesimistas debido a la gran cantidad de problemas asociados a la obesidad, el aumento de los casos de cáncer y, sobre todo, los peligrosos estilos de vida relacionados con el sedentarismo.

Pero esto podrá cambiar si te cuidas y llevas una vida saludable con todos los consejos y pautas que te estamos dando en Activilandia. ¡Tienes muchas ideas entre las que elegir! Ya sabes que estar activo ayuda a tener un buen envejecimiento.

Si vamos a vivir 100 años... ¡habrá que estar a punto para hacerlo con calidad!

¿Te imaginas poder soplar una tarta con 100 velas rodeado de tus tataranietos cantándote el Cumpleaños Feliz?

Podemos asegurarte que, si todo marcha según lo previsto y está en tus manos que así sea, podrás ser uno de los privilegiados que lo vea hecho realidad. ¿A que te apetece?

Es posible que aún te parezca un poco pronto para pensar en esto, pero los años pasan volando y eso que ahora no te parece importante, con el paso del tiempo lo será. Por eso queremos darte unos sencillos consejos para que lleves una vida de calidad, disfrutando cada momento desde ya mismo.

¡Si tienes los conocimientos, para qué esperar a aplicarlos! Sé inteligente, este es un momento perfecto para empezar.

Una cosa cierta es que, aunque está muy bien poder alcanzar una vida larga, nadie quiere vivir muchos años si es con enfermedades, discapacidad y falta de independencia. Por tanto, ¿qué debemos hacer para tener una vida no sólo larga sino llena de energía, salud y ganas de vivir? ¡Presta atención a todo lo que te contamos a continuación!

Aunque el factor suerte y la genética ejercen un papel importante en la longevidad, incorporar rutinas saludables al día a día influye de forma positiva.

Afortunadamente, la lista de estas rutinas es muy extensa, por eso hemos hecho una selección de las que pueden resultarte más sencillas. Verás que hay de todo tipo, pero es que un pequeño gesto en cualquier faceta de tu vida puede resultar clave. ¡Tu futuro está en tus manos! Seguramente algunas de ellas las estás aplicando ya:

1. Cuidar la alimentación:

Tomar mucha fruta y verduras, cereales integrales, pescados, legumbres, lácteos, alimentos con fibra y pocas grasas, sal y azúcares, pueden añadir años a tu vida. Esto no significa que no puedas darte caprichos de vez en cuando pero ¡regulando su consumo!. Come de forma variada, equilibrada y moderada".

2. Moverte:

Aprovecha cualquier ocasión para moverte. Practica alguna actividad física, ejercicio o deporte regularmente como complemento a esa alimentación sana.

3. Tener alguna afición o hobby:

Está comprobado que disminuyen el estrés y crean una sensación de éxito, que puede asegurar hasta dos años más de vida. (Leer, practicar algún deporte, aprender idiomas, ir a teatro...) ¡Qué interesante!



4. Cepillarse bien los dientes y usar hilo o seda dental después:

Porque ayuda a eliminar las bacterias dañinas que causan problemas de salud, como la inflamación, puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, ganando un promedio de seis años más de vida.



5. Aprovechar bien las vacaciones:

Es necesario dejar a un lado la rutina y vivir momentos de placer y felicidad, en los que casi no haya “obligaciones”. Relajarte y pensar en lo que te apetece en cada momento.

Las situaciones estresantes causan ocho veces más riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.



6. Dormir:

Hay que tomarse en serio las horas de sueño y hay veces que no lo hacemos. Dormir poco dificulta la recuperación de las células en el cuerpo, así que trata de cumplir con las siete u ocho horas de sueño por la noche. Aunque parezca un tópico de esos que dicen las madres, es el tiempo que el cuerpo necesita para descansar, sobreponerse y estar 100% listo para las actividades del día siguiente. Con esto, podrás ganar un promedio

de dos años más de vida.

7. Jugar a juegos que pongan en marcha el cerebro:

Si juegas 30 minutos al día a juegos como por ejemplo el tetris o equivalentes, puedes favorecer mejoras en la concentración y funciones cerebrales. ¿A que es divertido?

8. Intentar tener siempre una mente abierta y una actitud positiva ante la vida:

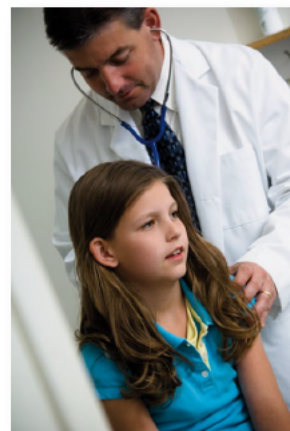
Las personas que alcanzan los 100 años, en general son personas de mentes abiertas, es decir, que se adaptan fácilmente a los cambios y a las distintas situaciones de su entorno. Las personas obsesivas difícilmente podrán vivir mucho tiempo, ya que siempre están muy estresadas. ¡Levántate siempre con una sonrisa!

9. Decir NO al tabaco, el alcohol o las drogas:

Ya que son los principales enemigos de la buena salud y a veces causan enfermedades.

10. Prevención y cuidado:

A la actitud positiva ante la vida es necesario sumarle la prevención y los cuidados de la salud. Es decir, hay que adoptar hábitos de vida que prevengan enfermedades y promuevan la salud, y de vez en cuando hay que ir al médico, hacerse revisiones, para comprobar que todo está en orden y, en caso contrario, ponerle solución. ¡Tener nuestro cuerpo bajo control es muy importante!



11. Superar los desafíos y vivir con plenitud:

Es necesario dejar a un lado la rutina y vivir momentos de placer y felicidad, en los que casi no haya "obligaciones". Relajarte y pensar en lo que te apetece en cada momento.

Las situaciones estresantes causan ocho veces más riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.



12. Estimulación intelectual

Es muy importante para la salud trabajar la mente. Para ello, se pueden realizar actividades creativas de interés como pintura, danza, música, escribir... ¿Cuál de estas actividades va más contigo?

13. La risa:

Reír en los momentos más difíciles ayuda a superarlos. El buen humor es la clave, por ello la risoterapia es tan exitosa y previene

enfermedades, ayuda a liberar tensiones...

14. El cariño de la familia:

Los adultos mayores que están rodeados de hijos, nietos y por qué no tataranietos son mucho más activos y saludables y viven mucho más que los que están solos o en residencias de ancianos. Socializar es clave para los adultos mayores, sin embargo la soledad es muy dura y poco a poco les va apagando. Ya sabes ¡cuida de los tuyos y haced cosas juntos! Familia solo hay una...

15. La amistad:

Se trata de uno de los tipos de relación entre personas que más enriquecen. Ten en cuenta que a los amigos los eliges tú y si los cuidas, pueden durarte toda la vida. Como dice el refrán "quien tiene un amigo, tiene un tesoro". Socializa, comparte y serás mucho más feliz.

¿Cómo será el mundo dentro de 100 años?

En este apartado tenemos que jugar a imaginar, porque nada de lo que digamos es completamente seguro. El caso es que siempre hay alguien que hace predicciones, deducciones examinando las tendencias. Y es lo que vamos a compartir a continuación.

Por ejemplo, dos revistas norteamericanas de tecnología realizaron una encuesta a sus lectores para tratar de imaginar cómo será el futuro a través de predicciones.

De las puestas en común entre ellos y sus lectores, éstas fueron las predicciones seleccionadas para los próximos 110 años.

Para comprender un poco mejor sus posibilidades y proximidad, las dividimos en tres periodos diferentes: de 2013 a 2022, de 2023 a 2062 y de 2063 a 2120.

Seguramente algunas te pueden resultar más difíciles de entender, pero hemos preferido incluirlas para aquellas mentes inquietas que quieran investigarlas.

Según las vayas leyendo, trata de pensar un poco sobre cada una para crearte tu propia opinión. Hacer este ejercicio te servirá para una de las actividades que te proponemos al final de esta pieza informativa.

Puede ser buena idea que las leas con algún adulto para que te explique cualquier duda que te pueda surgir.

2013-2022

Las personas hablarán más idiomas

Muchas empresas trabajan perfeccionando la traducción instantánea para que sea más sencilla la comunicación entre culturas o países diferentes. ¡Menos barreras!

Se podrán predecir atascos de tráfico a través de software

Sensores de tráfico, GPS y muchas otras herramientas serán capaces de anticipar atascos. Hay empresas que ya está manos a la obra y alguna ya ha podido hacerlo una hora antes de que suceda el atasco.



Los tratamientos para muchos de los cánceres y otras enfermedades serán más efectivos

Hay muchas líneas de trabajo en terapia: nanopartículas, dianas terapéuticas, tratamientos personalizados...

Parece que se podrán tratar con la dosis más ajustada y directamente a las células cancerosas, y así el dolor y las consecuencias de la quimioterapia actual se reducirán considerablemente.

¿Cómo serán los coches? Eléctricos, rápidos y autónomos

Habrán cargadores en autopistas extensas, de forma que podrán circular por ellas sin correr el riesgo de quedarse a medio camino.

Los coches podrán estar conectados con todo

Teniendo en cuenta lo que se ha avanzado en comunicaciones inalámbricas, los coches podrían, por ejemplo, conectarse con luces de tráfico para crear optimizaciones en tiempo real de la fluidez del tránsito. Además interactuarían con otros vehículos para prevenir accidentes o podrían detectar estaciones de gasolina o de carga. También podrían notificar la presencia de algún ladrón y tomar imágenes del sospechoso.

¿Seguiremos usando contraseñas? Lo más seguro es que queden obsoletas

Los avances de la tecnología permitirán que, por ejemplo, se pueda escanear la retina masivamente a través de smartphones, latidos de corazón, impresiones de voz o el uso de huellas digitales.



Otras predicciones para este período:

- Los medicamentos podrán ser testados en órganos artificiales, por ejemplo, de silicona u otro material de bajo costo y similares a los humanos, por lo que por fin dejaremos de lastimar y matar a los animales.
- Los drones* y robots ayudarán a realizar muchas tareas y labores técnicas y también, por ejemplo, a proteger las especies en peligro haciendo guardia todo el día.
- Para el 2020, los edificios se podrán "autolimpiar" para luchar contra la contaminación atmosférica.
- La cantidad de datos ya no se medirá en gigabytes, sino en zettabytes.

1 gigabyte: 1.000.000.000 bytes

1 zettabyte: 1.000.000.000.000.000.000 bytes

**Aeronaves que vuelan sin tripulación humana a bordo, también conocidas en español como vehículos aéreos no tripulados (VANT).*

2023-2062

¿Y si las lentillas o las gafas pudieran darnos supervisión?

Por ejemplo, rayos-X. Ya hay algún primer prototipo basado en LED que podría permitir tener visión nocturna, hacer zoom y tener datos visibles en nuestro campo de visión. ¡Nos lo pasaríamos genial, seguro!

Podría haber abogados y asistentes virtuales, por ejemplo:

Oficinas artificiales que nos indicarán qué hacer y nos administrarán información de todo tipo al instante.

Y sobre los alimentos... a lo mejor el atún y otros pescados podrían ser criados o el café podría ser descafeinado desde su cultivo

Por un lado, las "piscifactorías" o granjas de pescado podrían ser cada vez más utilizadas en el mundo para paliar la cada vez más creciente falta de alimentos orgánicos.

Por otro lado, para el café se están haciendo estudios y pruebas sobre la cosecha de granos de café descafeinado, para conseguir también evitar un proceso productivo posterior.



¿Y si encontrásemos vida fuera de la Tierra?

Puede que no falte tanto, pues ya están en curso nuevos procesos de detección de células y una supercomputadora recorriendo Marte mientras una cámara fotográfica gigantesca navega el espacio exterior.

130 millones de libros podrán estar digitalizados

En los próximos 50 años podríamos tener la biblioteca de la humanidad en algo así como 124 discos de 3 terabytes y podremos meterla dentro de una maleta. Por cierto ¿has leído ya algún libro digital?

Otras predicciones para este período:

- ¿Casas o edificios domóticos?
- Posibles chips que permitirán hacer las actividades de un teléfono inteligente directamente en nuestra mente.
- Las neveras podrían realizar los pedidos de alimentos.

- Medidores electrónicos podrían ayudar a monitorear los niveles de consumo de energía.
- El termostato podría aprender de memoria nuestras preferencias y establecerlas en cuanto entremos en casa.

2063-2122

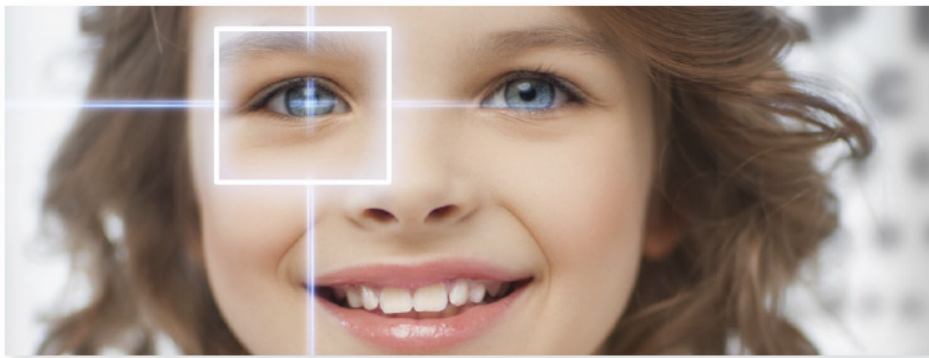
Y ya dejando volar nuestra imaginación al máximo... te seguimos contando cosas de lo más interesante:

Podríamos llegar a Alpha Centauri

Según predicciones, un motor en base a iones de gas de xenón acelerado por un campo eléctrico llegará hasta la estrella más cercana. Eso sí, sin tripulantes.

Nuestro cuerpo podrá estar conectado con todo

Llegar a 150 años no es fácil y por eso, el cuerpo humano deberá estar muy "vigilado". Se conectará a los médicos para que sus signos vitales estén controlados en todo momento. También habrá chips para controlar dietas desde nuestro estómago, la parálisis se resolverá con implantes de espina y los cerebros con chip podrán adquirir información mientras duermen.



¡Podría haber olimpiadas de robots!

¿Te imaginas a tus deportistas favoritos pero en versión robot? En el futuro, los androides podrían estar tan dotados de inteligencia artificial y agilidad que podría haber olimpiadas robóticas, con torneos tanto de fútbol como de lanzamiento de jabalina pero también de programación y proeza mecánica.

Otras predicciones para este período:

Como ya estamos hablando a muchos años vista, en este periodo vamos a permitirnos fantasear un poco más, pues seguro que ninguno viviremos para comprobarlo. Aquí van algunas predicciones:

- ¿Por qué no decir que seremos capaces de conseguir la paz en el mundo? Si todo tiende a ir mejor, quizá las personas sean más felices en general y lleguen a entender que remando todos en una misma dirección podemos llegar muy lejos.
- Habrá coches que se conducirán solos.
- Ya habremos conocido hace décadas al primer miembro controlado por el cerebro a un nivel casi natural.
- Podremos ver robots asistentes en cada hogar, como los que limpiarán nuestra casa mientras nos vamos a pasear al espacio, destino que ya será mucho más asequible.
- Tendremos una colonia en Marte o en otros planetas.



- Los avances en medicina serán inmensos, los médicos habrán trasplantado un corazón humano creado en el laboratorio.
- Los nanobots (robots pequeñísimos) realizarán operaciones dentro de nuestros cuerpos y la energía renovable será quien dé la energía para hacerlo.
- Quizá pueda tener lugar nuestro primer contacto galáctico.

Estas predicciones son sólo resultado de la imaginación y de algunas proyecciones de las investigaciones actuales, poniendo además por delante todo el optimismo del mundo. Porque lo que sucederá de aquí a 110 años no lo sabe nadie. Por supuesto, hay que estar abiertos a que el futuro decida sorprendernos y que las cosas finalmente no sean como pensamos.

Cierto es que en la actualidad tenemos fuentes y caminos óptimos para informarnos que hacen que nuestras predicciones sean más acertadas que las de generaciones anteriores y así sucesivamente.

Lo que debemos hacer porque tenemos poder para ello - y debemos ser estrictos - es utilizar toda esa información a la que somos capaces de acceder para fines que sirvan para construir y mejorar el mundo y la humanidad con ética, respeto a los derechos humanos, tolerancia, paz y sostenibilidad de la Tierra. Y no lo contrario.



Pasatiempo didáctico 1

Tu mundo futuro ideal

Todas las predicciones que te hemos dado en el apartado 3 están relacionadas con la ciencia y la tecnología y basadas en predicciones de estudios e investigaciones actuales. Eso sí, haciendo uso de la imaginación y siendo, sobre todo, muy optimistas.

Este es tu momento para que te pares a pensar un rato cuál es tu opinión. No acerca de cómo crees que será el mundo dentro de un siglo sino cómo te gustaría que fuese.

Siempre imaginamos que el futuro va a ser mejor que el presente por las continuas mejoras, las innovaciones, la tecnología pero ¿estás de acuerdo con esa afirmación? ¿Crees que estamos haciendo las cosas lo suficientemente bien ahora para recibir los frutos en el futuro? Quizá sería bueno que convocaras en casa una reunión con tu familia para charlar del tema y que escuches con atención, porque sus opiniones y su visión pueden ser muy interesantes y enriquecerte mucho.



Pasatiempo didáctico 2

Caminando por el tiempo

Saca el periodista que llevas dentro y concierda una entrevista con una persona mayor que no conozcas (puedes visitar alguna residencia, proponérselo a alguien espontáneamente en el parque...).

Hablad sobre los años que ella vivió y tú no, sobre cómo veis cada uno el presente que ahora compartís, provocad un debate acerca de lo que será posible o no en los próximos años... dos personas con tantas generaciones de diferencia pueden dar unas conclusiones muy curiosas.

