

## NOTA DE PRENSA

**“Ejercicio físico, actividad cognitiva, emoción positiva y buena alimentación” son las ‘reglas de oro’ para el buen envejecimiento**

Rocío Fernández-Ballesteros participa en el Curso de Verano de la Fundación de la Universidad Rey Juan Carlos “Fortalezas y desafíos de la atención a la dependencia: Cómo cuidar del cuidador”

En su conferencia sobre la prevención a la dependencia, la Catedrática emérita de la Universidad Autónoma de Madrid ha resaltado los elementos clave sobre los que llegar bien a la vejez. La intervención de Fernández-Ballesteros se ha desarrollado en el Curso de Verano de la Fundación de la Universidad Rey Juan Carlos “Fortalezas y desafíos de la atención a la dependencia: Cómo cuidar del cuidador” que se celebra estos días en el Real Sitio de Aranjuez.

La Catedrática emérita ha destacado que “la dependencia se puede evitar” y que se puede envejecer con salud. Para no ser dependiente, en palabras de la ponente, “hace falta ser consciente de que uno lo puede hacer, es decir, estar convencido de que uno puede envejecer bien”.

Fernández-Ballesteros ha explicado cuáles son las “reglas de oro” para vivir con salud: “Ejercicio físico, actividad cognitiva, emoción positiva y buena alimentación”. Respecto al ejercicio físico, ha señalado que hay que hacerlo “mucho más intenso de lo que nos imaginamos, es decir, a nivel cardiovascular y aeróbico”. Asimismo, ha afirmado que la socialización, la interacción entre personas así como la regulación emocional y una dieta con bajo valor calórico son esenciales para llegar bien a la ‘edad de oro’. “Se puede envejecer bien”, ha añadido.

Rocío Fernández-Ballesteros también ha hecho referencia a las últimas estadísticas que existen sobre dependencia. “Los datos de la UE establecen que España en el 2040 llegará a una tasa de dependencia cerca del 60%”. Además, también ha hablado sobre la Ley española de dependencia: “Sirve para tratar de resolver algo inminente, no para prevenir”, ha agregado.

**Gabinete de Prensa**

Tel.: 91 488 73 22

[www.fundacionurjc.com](http://www.fundacionurjc.com)

Sede de los cursos: Instituto Domenico Scarlatti. C/ Valeras, 22. Aranjuez