

Sección de Yoga y Sección de Ciencias de la Salud

Conferencia del Dr. Antonio Sacristán

sobre

Hábitos saludables para vivir mejor y más años

Martes, 25 de abril de 2017. 19.30 horas

Salón Ciudad de Úbeda

CV resumido

Doctor en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid. Especialista en Oncología. Tutor de médicos residentes de Medicina Interna, Geriátrica, Oncología y Medicina de Familia. Profesor Asociado de la Facultad de Medicina de la Universidad de Alcalá de Henares. Docente en Master de Cuidados Paliativos. Participación en Comisiones Nacionales y Autonómicas de Cuidados Paliativos y Tratamiento del Dolor. Licenciado en Ciencias Políticas por la Universidad Nacional de Educación a Distancia.

Resumen de la ponencia en el Ateneo de Madrid

Se revisan aspectos que inciden en el vivir “más y mejor”, es decir factores relacionados con la calidad de vida y con la *cantidad* de vida, con su duración. Se analizan, siempre desde una perspectiva crítica, aquellos elementos que inciden en la salud de las personas, los llamados **determinantes en salud**. Entre estos últimos, destacan cuestiones medioambientales, factores genéticos, hábitos de vida e influencia del sistema sanitario. No todos ellos van a intervenir con la misma intensidad y, tal vez lo que es más importante, no todos son susceptibles de modificación a medio-largo plazo. Esta última afirmación nos obliga a plantear la siguiente pregunta: ¿Hasta qué punto somos dueños de nuestra salud? Una posible contestación a la misma pasa por presentar aquellos factores que en los últimos trabajos presentados más influencia parecen tener en la duración de la vida: el tabaco, el sedentarismo, las relaciones sociales y la pobreza. Finalmente se discutirán cuestiones concretas que ayuden a dejar de fumar, a llevar una vida más activa o a relacionarse de una manera más saludable.