





Momento de conferencia

- 'Mente joven' toda la vida, para aprender a cómo controlar el estrés y la ansiedad, por la doctora María Trinidad Herrero, catedrática y directora del Instituto de Investigación sobre Envejecimiento de la Universidad de Murcia.

También **se trataron los diferentes desafíos de la salud mental en los mayores** en una mesa redonda llamada "Envejecimiento Activo, Saludable y Conectado", en la que intervinieron: Jesús Martí Esquitino, jefe de Servicio de Programas Asistenciales de Adultos y Rehabilitación. Director General de Salud Mental, Carmelo Gómez, presidente de la Sociedad Murciana de Enfermería Geriátrica y Gerontológica y Delia Tophan, vicepresidenta de la Federación de Salud Mental de la Región de Murcia.



Mesa redonda

Terminado con un **TESTIMONIO** de una historia de éxito: 60 años aprendiendo de las abejas, de la mano de José Martínez, fundador de Marnys, primer laboratorio de complementos alimenticios de jalea real en el mundo

**Se continuó con “CORPORE SANO”: Claves para prevenir la fragilidad**, bajo las ponencias: Cómo mantener la buena salud física en las personas mayores, de Aurora Tomás Lizcano, subdirectora de continuidad de cuidados de enfermería, y Francisco Javier López Román, médico de familia, investigador del IMIB Pascual Parilla y gestor del programa ACTIVA-Murcia.

**La última mesa redonda institucional se llamó “Desafíos de la salud física en mayores”**, formada por Pilar Torres, concejala de Bienestar Social, Familia y Salud del Ayuntamiento de Murcia, Juan Francisco Guillén Ros, director de la residencia de personas mayores de San Basilio (IMAS) y José Miguel Marín, presidente de ADERMUR (Asociación de la Dependencia de la Región de Murcia).

**Las conclusiones a las que se llegó en este simposio fueron:**

- 1.- Que las enfermedades cardiovasculares y el estrés dañan las neuronas y aumentan el riesgo de demencia.
- 2.- Que el ejercicio físico es vital para evitar la fragilidad en personas mayores.
- 3.- Que hay que conseguir más autonomía durante más años como reto de la sociedad para cuidar a nuestros mayores.



**Mesa de conclusiones**