

# La Nueva España

2 agosto 2012

## Sánchez-Ocaña: «El 96% de nuestros temores sobre la salud no se cumple»

El periodista asturiano imparte una conferencia a los mayores de Salas sobre cómo envejecer con optimismo



El periodista Ramón Sánchez-Ocaña, en la Casa de Cultura de Salas, momentos antes de su conferencia. I. valdés

Salas, Lorena VALDÉS

«El 96% de nuestros temores no se cumplen nunca». Así lo asegura el periodista asturiano Ramón Sánchez-Ocaña, quien explicó a los mayores de Salas cómo envejecer con optimismo en una charla organizada por el Aula Valdés-Salas, la concejalía de Bienestar Social y el programa «Rompiendo Distancias» del Ayuntamiento de Salas. Sánchez-Ocaña, que presentó con gran éxito, durante una década, el programa de televisión «Más vale prevenir», prepara ahora un libro sobre el proceso de envejecimiento. «La calidad de vida depende de uno mismo», sentencia. A sus 70 años recién cumplidos, el periodista sigue las pautas que recomienda al público que le escucha en sus conferencias para vivir la tercera edad con optimismo y vitalidad. «No se envejece de repente, tenemos mucho tiempo para ir adaptándonos a los cambios. Lo bueno de ser mayor es que, por fin, eres dueño de tu tiempo», explica con satisfacción.

El asturiano, que regresa a su tierra siempre que puede, sobre todo a Tapia de Casariego, donde tiene sus raíces y veranea, estudió periodismo pero ha dedicado la mayor parte de su vida profesional a la salud. «En la actualidad los gimnasios están llenos, nos preocupa mucho la línea y el músculo, cuando en realidad nuestra prioridad debería ser el cerebro, nuestro verdadero ordenador. La gimnasia cerebral es fundamental a cualquier edad», afirma Sánchez-Ocaña.

A los de su quinta y a los un poco más mayores, el periodista les invita a «no obsesionarse». «Hay que ocuparse de la salud, no obsesionarse con ésta, las obsesiones son siempre muy peligrosas», comenta. Además, Sánchez-Ocaña recomienda a los ancianos «llevar unos hábitos saludables en la alimentación, practicar ejercicio de forma regular y disfrutar de las aficiones con gente de todas las edades. Siempre se está a tiempo de hacer cosas, la vida no es sólo trabajo», asegura el asturiano.

Sánchez-Ocaña predica con el ejemplo y disfruta de este verano en Tapia de Casariego con sus pasatiempos preferidos, la pesca y las partidas de mus. «Juego para ganar y siempre lo consigo», bromea. «Es importantísimo disfrutar de las pequeñas cosas que nos ofrece la vida. Hay que poner cariño en todo lo que hacemos. No es lo mismo dar un beso a una persona que tirárselo al aire», concluye.