

*«Viejo, ¿yo?»*

# MANUAL para VENCER el PASO de los AÑOS

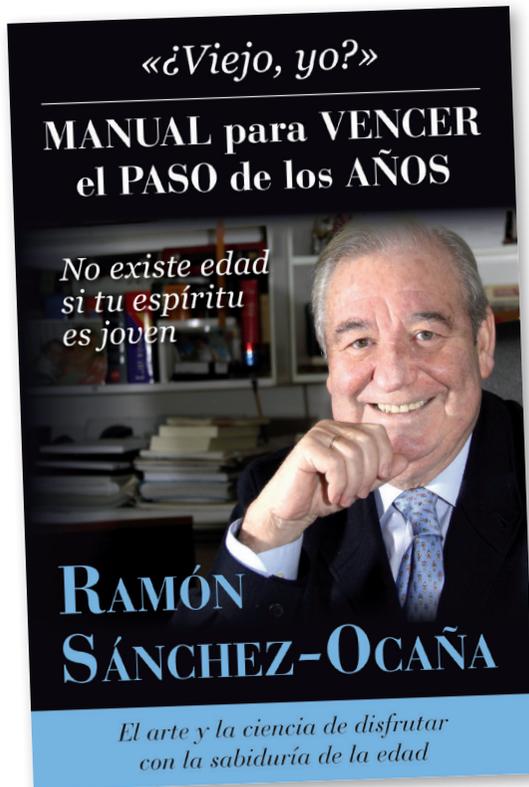
---

*El arte y la ciencia de disfrutar  
con la sabiduría de la edad*



*No existe edad  
si tu espíritu  
es joven*





# «Viejo, ¿yo?»

## MANUAL para VENCER el PASO de los AÑOS

*Reconocer el paso del tiempo nos lleva a una etapa vital más activa, saludable y llena de experiencias.*

*Aunque todos creemos ser conscientes del paso del tiempo, no nos gusta reconocerlo. Es cierto que no amanece un buen día y, al mirarnos al espejo, nos descubrimos con arrugas. Es un proceso paulatino que vamos ignorando, arrinconando para más tarde, pese a que los días nos van dejando una huella tangible: la comida no sabe igual, el sexo no es lo mismo, cambia nuestro timbre de voz, vamos perdiendo visión, se nos reseca la piel, artrosis, osteoporosis, pérdidas de memoria... Reconocerlo y poner remedio nos permitirá tener una vejez más activa, más saludable, más hermosa y llena de vida. Ese es el propósito de estas páginas: tomar conciencia de que los días nos anuncian lo que vamos a ser.*

### RAMÓN SÁNCHEZ-OCAÑA



**Ramón Sánchez-Ocaña** (Oviedo, 1942) es periodista especializado en temas sanitarios. Es uno de los más conocidos divulgadores científicos a través de sus colaboraciones en prensa, radio y, sobre todo, en televisión donde su programa *Más vale prevenir* estuvo más de 10 años ocupando los primeros lugares en la preferencia del público. Fue jefe del área de Sociedad y Cultura del diario *El País* y profesor del *Máster de Periodismo El País* en la Universidad Autónoma. El Ministerio de Sanidad y Consumo le concedió la *Encomienda de la Orden Civil de Sanidad*.

La Asociación de la Prensa de Madrid le otorgó el premio *Javier Bueno* a una trayectoria sobresaliente en la información especializada.

Actualmente, colabora en distintos medios. Tiene publicados más de 20 libros de divulgación.

Salud «¿Viejo yo?» Manual para vencer el paso... Editorial Arcopress



Editorial  
ARCOPRESS

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

Prensa y comunicación:

**José María Arévalo**

639 14 98 86

957 46 70 81

[jarevalo@editorialalmuzara.com](mailto:jarevalo@editorialalmuzara.com)

«¿Viejo yo?» Manual para vencer el paso de los años

IBIC: V - VFJG

ISBN: 978-84-16002-69-6

Rústica • 14,5 x 22 cm

352 páginas

PVP: 19,95 €

