



NOTA DE PRENSA

Tres de cada diez personas de más de 65 años duerme menos de siete horas al día

No dormir las horas necesarias se asocia al riesgo de sufrir depresión y ansiedad

El Salón de las Personas Mayores de Cataluña abre las puertas del 31 de mayo al 3 de junio con actividades para personas mayores

Talleres para promover una vida saludable y sin enfermedades mentales, eje de las actividades del Departament de Salut en FiraGran 2017

Barcelona, 26 de mayo de 2017.- El 31% de personas de más de 65 años de edad en Cataluña duerme menos de las siete horas diarias recomendadas, frente al 27,1% de la población adulta, según datos de la Encuesta de salud de Cataluña facilitadas por el Departament de Salut, coincidiendo con la celebración de FiraGran 2017, el Salón de las Personas Mayores de Cataluña, que se inicia el próximo 31 de mayo. Las mujeres y las personas mayores son los colectivos que duermen menos.

Entre las personas mayores, las mujeres son las más afectadas por la falta de horas de sueño: el 35,43% duerme por debajo de las siete horas, mientras que para los hombres, el porcentaje es del 26,34%.

Dormir un número insuficiente de horas -a causa de la falta de tiempo para el descanso o por la dificultad a la hora de conciliar el sueño- supone un riesgo para la salud, por ejemplo se asocia a un mayor riesgo de sufrir un trastorno mental.

Un sueño reparador ayuda a mantener una vida saludable y a tener un buen rendimiento y un mayor estado de ánimo durante el día. Dormir profundamente es uno de los pilares de la salud, junto con una alimentación equilibrada y hacer actividad física regular y es un factor protector ante algunas enfermedades mentales.

La prevención de la salud mental es precisamente uno de los ejes temáticos de la edición de FiraGran 2017, el 19º Salón de las Personas Mayores de Cataluña. El objetivo es sensibilizar a todos los visitantes de que existen factores de protección, como el bien dormir, que pueden ayudar a reducir el riesgo de ciertas enfermedades mentales.

Talleres y conferencias para cuidar de la salud en FiraGran 2017

Impulsar hábitos de vida saludable es uno de los objetivos que se marca el Departament de Salut, también en FiraGran 2017. Por este motivo, del 31 de mayo al 3 de junio, en el marco del salón que se celebrará en las Drassanes Reials de Barcelona, se organizarán talleres y conferencias para promover el envejecimiento activo y prevenir enfermedades mentales.

Una de las actividades centrales, promovida por el Departament de Salut y patrocinada por el Grupo Mémora, será la caminata que tendrá lugar el próximo 2 de junio y que recorrerá el Port Vell de Barcelona. El año pasado, esta actividad reunió a más de 500 inscritos mayores de 60 años.

El salón de las personas mayores activas y participativas

Con FiraGran, las Drassanes Reials de Barcelona se convierten en un punto de encuentro para las personas mayores de Cataluña que llevan una activa y participativa y es también un escaparate para todas aquellas entidades e instituciones que a lo largo del año organizan actividades para este colectivo de la población. Está previsto que este año visiten la feria alrededor de 38.000 personas.

Los visitantes, podrán participar en las más de 450 actividades gratuitas que se ofrecen, entre las que destacan la caminata dirigida a mayores de 60 años, una master class de música y movimiento, el tradicional concurso de pintura rápida, un encuentro sardanista y un festival de corales, que reúne 25 grupos de Cataluña. También se ofrecen talleres de sexualidad, yoga, memoria, manualidades, escritura de recuerdos o risoterapia, entre otros.

Esta feria es también una oportunidad para que personas mayores puedan conocer los programas, servicios, iniciativas, soluciones tecnológicas y productos que ofrecen más de 80 empresas, entidades, organizaciones e instituciones para mejorar su bienestar y calidad de vida.

FiraGran 2017, 19º edición del Salón de las Personas Mayores de Cataluña

Del 31 de mayo al 3 de junio de 2017 - Horario: de 10h a 20h

Entrada y actividades gratuitas

Drassanes Reials de Barcelona - Sala Marquès de Comillas

Para más información, entrevistas y declaraciones:

Departamento de prensa de FiraGran 2017

Gemma Bruna 627 51 35 79 · premsa@firagran.com · www.firagran.com