|  |  |
| --- | --- |
| Live Long | Vive mucho |
| What really extends lifespan? | ¿Qué es lo que realmente prolonga la esperanza de vida? |
|  |  |
| STRENGTH OF SCIENCE | CONTUNDENCIA DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA |
| Suggestive | Sugerente |
| Good | Buena |
| Strong | Sólida |
|  |  |
| male / female specific | específica a hombres/mujeres |
|  |  |
| -10 | -10 |
| -5 | -5 |
| YEARS | AÑOS |
| +5 | +5 |
| +10 | +10 |
| +15 | +15 |
| +20 | +20 |
|  |  |
|  |  |
| Sleep too much | Dormir demasiado |
| Be optimistic | Ser optimista |
| *Women with highest levels of cynical hostility are 16% more likely to die earlier* | *Las mujeres con los mayores niveles de hostilidad cínica tienen un 16% más de probabilidades de morir antes* |
| Get promoted | Obtener un ascenso |
| *Managers & those with more professional responsibility live longer than those with more ‘routine’ work* | *Los gerentes y las personas con más responsabilidad profesional viven más tiempo que quienes tienen un trabajo más de ‘rutina’* |
| Live in a city | Vivir en una ciudad |
| Live in the country | Vivir en el campo |
| Eat less food | Comer menos comida |
| *Seen 10–20% lifespan boost in rats & monkeys…not yet proved in humans* | *Se observó un incremento del 10-20% en la esperanza de vida de ratas y monos... aún no se probó en humanos* |
| Have a long-lived maternal grandfather | Tener un abuelo materno que vivió muchos años |
| Hang out with women – a lot! | Pasar mucho tiempo con mujeres |
| *Men who spend a lot of time with women in their formative years* | *Los hombres que pasan mucho tiempo con mujeres en sus años formativos* |
| Be conscientious | Ser meticuloso |
| *Includes reliability, non-impulsivity & being neat & orderly* | *Incluye confiabilidad, no ser impulsivo y ser limpio y ordenado* |
| Have more orgasms | Tener más orgasmos |
| *Shoot for 350 a year!* | *¡Apunta a tener 350 por año!* |
| With close friends | Con amigos cercanos |
| *Loneliness equivalent to smoking 15 cigarettes a day* | *La soledad equivale a fumar 15 cigarrillos por día* |
| Be polygamous, maybe | Ser polígamo, quizás |
| *Men with more than one wife live 12% longer* | *Los hombres con más de una mujer viven un 12% más* |
| Go to church regularly | Ir a la iglesia con regularidad |
| Sit down | Sentarse |
| *No matter how much you exercise, sitting too much raises your risk of death* | *Sin importar cuánto ejercicio hagas, sentarse demasiado incrementa el riesgo de muerte.* |
| More pets | Más mascotas |
| *Cat owners are 30% less likely to have a heart attack, especially in the elderly* | *Los dueños de gatos tienen un 30% menos de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco, especialmente los ancianos* |
| Eat red meat | Comer carne roja |
| Avoid cancer | Evitar el cáncer |
| Avoid heart disease | Evitar enfermedades del corazón |
| Be alcoholic | Ser alcohólico |
| Get health checks | Realizarse controles médicos |
| *When aged 30–49 years* | *Cuando se tiene 30–49 años* |
| Get married! | ¡Casarse! |
| Be rich | Ser rico |
| *Poorer people die 5–10 years earlier than their privileged peers* | *Las personas más pobres mueren 5–10 años antes que sus pares con mayores privilegios* |
| Be a woman | Ser mujer |
| Suffer severe mental illness | Sufrir una enfermedad mental severa |
| *25 years shorter life expectancy* | *esperanza de vida 25 años menor* |
| Become obese | Ponerse obeso |
| Keep smoking | Seguir fumando |
| Quit smoking | Dejar de fumar |
| *10 years gained if you quit age 25; 5 years gained if you quit between 45–59* | *10 años ganados si dejas de fumar a los 25 años; 5 años ganados si dejas entre los 45 y los 59 años* |
| Eat healthy | Comer sano |
| *Mediterranean- & Japanese-style diets* | *Dietas de estilo mediterráneo y japonés* |
| Live healthily | Vivir de manera sana |
| *Obviously, combine diet & exercise* | *Obviamente, combinar dieta y ejercicio* |
| Have a long-lived sibling | Tener un hermano que viva muchos años |
| *If your siblings are long-lived, you probably will be too* | *Si tus hermanos viven muchos años, tú seguramente también* |
| Exercise more | Ejercitarse más |
| *150+ mins brisk walking per week* | *+150 minutos de caminata ligera por semana* |
| Live at a high altitude | Vivir en altura |
|  |  |
| ULTIMATE RECIPE | LA RECETA FINAL |
| Married happy-go-lucky outdoors-loving sex-mad hippy party-girl in senior management with a cat | Mujer casada, que le gusta las fiestas y la naturaleza, optimista, hippie, le encanta el sexo, trabaja en alta gerencia y tiene un gato |
|  |  |
| Sources: Khaw KT (2008), Marmot M (2005), Kern et al (2008), Perlman RL (2008), BBC News, New York Times, New Scientist, The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health, | Fuentes: Khaw KT (2008), Marmot M (2005), Kern et al (2008), Perlman RL (2008), BBC News, New York Times, New Scientist, The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health, |
|  |  |
| Data: bit.ly/IIB-Livelong | Datos: bit.ly/IIB-Livelong |
|  |  |
| David McCandless | David McCandless |
| informationisbeautiful.net | informationisbeautiful.net |