



Usar calzado cómodo y adecuado para evitar caídas o lesiones y tomar descansos frecuentes es vital, coinciden los expertos. También es importante mantenerse hidratado y seguir una dieta balanceada.



AUMENTAN LAS BÚSQUEDAS POR ESTE TIPO DE EXCURSIONES:

¿Dónde viajan los mayores de 70?

Escogen destinos que ofrezcan comodidades y cruceros son una de las alternativas favoritas

SOFÍA MALIENDA

Hay cada vez más personas mayores que están retomando sus planes de viaje, sobre todo luego de las restricciones y preocupaciones de salud que presentó la pandemia del coronavirus.

Así, por lo menos, lo han visto en la agencia de viajes Cocha. "La demanda comenzó a recuperarse a medida que las campañas de vacunación avanzaron y las restricciones de viaje se relajaron. Los viajeros mayores siguen siendo más cautelosos, prefiriendo destinos y paquetes que ofrezcan más garantías de seguridad y salud, pero en el último año se ha observado un aumento en la demanda, impulsada por la mayor confianza en las vacunas y protocolos de seguridad y el denominado 'Desire for Travel', o el fuerte deseo de viajar después de un periodo prolongado de restricciones", explica Daiana Mediña, gerente de Brand & PR de Cocha.

"Las personas de 70 años suelen elegir destinos nacionales e internacionales que ofrezcan comodidad, accesibilidad y actividades para su edad", añade. Según su *data*, en Chile los mayores de 70 años prefieren termas y balnearios como las termas de Chillán, Puyehue y Pucón debido a sus propiedades terapéuticas y relajantes. En la costa, destinos como Viña del Mar, La Serena y Pichilemu son visitados por su tranquilidad y buen clima, y otros lugares más rurales como el valle del Elqui y la Región de Los Lagos son apetecidos por sus paisajes naturales y tranquilidad. Puerto Varas es otra zona visitada, y las semanas musicales de Frutillar que convocan a las artes son muy requeridas por este grupo etario, dice Mediña.

"En cuanto a destinos internacionales, Buenos Aires y Mendoza en Argentina son destinos comunes por su cercanía y familiaridad, cultura, y el acceso a buenos *shows* y buena gastronomía. En Perú, Cusco y Machu Picchu son buscados especialmente en *tour*s organizados que ofrecen comodidad y guía, mientras que en Brasil, Río de Janeiro y las playas del nordeste son los más solicitados, aunque con preferencia por paquetes turísticos", complementa Mediña y agrega que para Europa muchas veces toman circuitos grupales, que permiten recorrer varios destinos o regiones, y que van a cargo de un guía que facilita la comunicación en los puntos visitados y va

Las personas de 70 años y más suelen elegir destinos nacionales e internacionales que ofrecen comodidad, accesibilidad y actividades para su edad. Agentes recomiendan vuelos directos y planificar itinerarios, mientras que especialistas de salud hacen hincapié en consultar con el médico tratante prior al viaje, moverse durante el vuelo, hidratarse correctamente y usar calzado adecuado, entre otros.

entregando información relevante.

"Además, cuando se trata de cómo vacacionar, una de las preferencias habituales son los cruceros, así pueden recorrer muchos puntos sin la preocupación que genera un viaje por vía terrestre o aérea. De esta forma, también pueden aprovechar que los *tour*s, comidas y servicios se encuentran para ser accesibles. Además, se fomenta un ambiente social con áreas comunes y actividades grupales", ejemplifica.

Hugo Avilés, *marketing manager* de Viajes Falabella, también dice que las personas mayores de 70 años están mostrando un interés creciente por destinos tanto dentro como fuera de Chile. En su caso, dentro del país, los circuitos por el sur, como las Torres del Paine y el Parque Laguna San Rafael, son especialmente populares. Fuera de Chile, han observado un aumento significativo en los viajes a América Latina, siendo Cusco en Perú y Cartagena en Colombia los preferidos. Además, asegura, Europa sigue siendo un destino atractivo, con ciudades como Madrid, Roma y París liderando las preferencias.

"Tenemos servicios con itinerarios y actividades ya incorporadas para que viajen con todo resuelto", afirma. Como ejemplo, menciona sus "circuitos por el mundo" donde los traslados entre ciudades, el alojamiento, actividades e incluso un guía va acompañando en todo momento y sirve como apoyo en destino. "Otro servicio muy solicitado son los cruceros, que bajo la misma dinámica de conocer más de un destino permiten tener todas las comodidades al alcance y en un ambiente seguro", afirma Avilés. Dice que hay varias razones por las que estos productos son preferidos por la gente mayor a diferencia de

los paquetes "normales" u ofertas, como que los itinerarios de circuitos y cruceros están diseñados para ofrecer tiempos de descanso adecuados entre las actividades.

"Los cruceros incluyen servicios médicos a bordo, menús dietéticos especiales y acceso fácil a todas las áreas del barco. Las actividades y excursiones están adaptadas para ser accesibles. Además, se fomenta un ambiente social con áreas comunes y actividades grupales", ejemplifica.

"La demanda ha aumentado considerablemente en el último año. Hemos visto un incremento del 24% en la demanda de circuitos, especialmente hacia el sur de Chile. Además, vemos que este último tiempo los viajes en crucero y las búsquedas de estos aumentaron en 22% en comparación con el año pasado, lo que demuestra un creciente interés por parte de este segmento en explorar y disfrutar nuevas experiencias", asegura Avilés.

También dice que, en general, tiempo los viajes en crucero y las búsquedas de estos aumentaron en 22% en comparación con el año pasado, lo que demuestra un creciente interés por parte de este segmento en explorar y disfrutar nuevas experiencias", asegura Avilés.

Consejos de los especialistas

Como recomendación general, el ejecutivo de Viajes Falabella aconseja que los mayores de 70 se aseguren de elegir destinos y paquetes de viaje que se adapten a sus necesidades y preferencias. "Es importante considerar factores como la accesibilidad, la calidad de los servicios médicos disponibles,

y optar por itinerarios que les permitan disfrutar sin prisas", dice y agrega que siempre es recomendable contratar un seguro de viaje que cubra cualquier eventualidad.

Mediña, de Cocha, también agrega que generalmente recomiendan agendar vuelos directos o con el menor número de escalas posible para reducir el cansancio del viaje, y contratar traslados privados desde y hacia el aeropuerto para mayor comodidad y evitar el estrés del transporte público. En relación con el alojamiento, aconseja elegir hoteles accesibles, con ascensores y servicios adaptados para personas con movilidad reducida, así como optar por ubicaciones céntricas para facilitar el acceso a atracciones y servicios.

También recomienda armar itinerarios "relajados" con pausas frecuentes en los *tour*s para descansar, y tiempo libre para explorar a su propio ritmo.

"En el caso de viajar con familiares, amigos o en *tour*s grupales organizados, fijarse de que ofrezcan asistencia y apoyo, y en caso de alguna emergencia, llevar una lista de contactos, incluyendo familiares, médico personal y el consultado más cercano", aconseja Mediña.

Y qué dicen los especialistas médicos

En general, dice la doctora Tania Manríquez Flores, subdirectora de gestión clínica ambulatoria de Clínica Dávila, los mayores de 70 años pueden viajar en avión, siempre y cuando no tengan condiciones médicas graves que lo impidan, como insuficiencia cardíaca avanzada, enfermedades pulmonares no controladas, o haber sufrido un infarto reciente. "Aquellos que usan oxígeno de forma crónica deben consultar con la aerolínea sobre la

provisión de oxígeno durante el vuelo. Además, si se ha tenido una cirugía reciente, como una cirugía abdominal o de tórax, puede ser necesario esperar antes de volar", dice la especialista.

Antes de viajar, "es fundamental que las personas mayores de 70 años realicen una consulta médica, especialmente si tienen enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes o enfermedades cardiovasculares. Un chequeo general ayudará a evaluar si están en condiciones de volar y si necesitan algún ajuste en su medicación. Además, se recomienda llevar una lista con los medicamentos y un informe médico resumido, en caso de emergencia", agrega.

Durante el vuelo, dice, "es esencial que las personas mayores utilicen medias de compresión elástica para prevenir la trombosis venosa profunda, una condición a la que son más susceptibles debido a la inmovilidad prolongada". También aconseja realizar ejercicios simples de estiramiento, como mover los tobillos, flexionar y extender las piernas, o caminar por el pasillo del avión cada una o dos horas. Además, hace hincapié en la importancia de la hidratación: "Deben beber agua con frecuencia y evitar el alcohol y la cafeína, ya que pueden contribuir a la deshidratación".

Una vez en el destino, recomienda usar calzado cómodo y adecuado para evitar caídas o lesiones. "Tomar descansos frecuentes es vital", especialmente si se va a caminar largas distancias o realizar actividades físicas. Para mitigar el *jetlag*, sugiere exponerse a la luz natural durante el día y ajustar los horarios de las comidas y del sueño según la zona horaria del destino lo antes posible. También es importante mantenerse hidratado y seguir una dieta balanceada para apoyar la adaptación al nuevo entorno.

Mario Grossman, geriatra de Clínica Santa María, también reitera la importancia de consultar al médico tratante antes de viajar, ya que este conoce la historia médica, estado de salud actual y riesgos potenciales del vuelo. Además, dice que es importante consultar las inmunizaciones solicitadas (vacunas) según el destino elegido. También recomienda preparar adecuadamente los medicamentos requeridos para el viaje tanto en la maleta como en el bolso de mano, con la receta respectiva que los avale y considerar viajar acompañado ante cualquier eventualidad.

"Un chequeo general ayudará a evaluar si están en condiciones de volar y si necesitan algún ajuste en su medicación".

Tania Manríquez Flores, subdirectora de Gestión Clínica Ambulatoria de Clínica Dávila.

"Una de las preferencias habituales son los cruceros, así pueden recorrer muchos puntos sin la preocupación que genera un viaje por vía terrestre o aérea".

Daiana Mediña, gerente de Brand & PR de Cocha.