



DR. GERARDO FASCE, JEFE DE LA UCAM DE CLÍNICA LAS CONDES:

# “El envejecimiento activo es crucial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores”

El geriatra señala que este enfoque busca maximizar el potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida. Y es que promover un envejecimiento activo ayuda a reducir la carga de enfermedades crónicas y mejora la autonomía y la inclusión social de las personas mayores.

Las personas mayores en Chile han experimentado un crecimiento significativo en las últimas décadas, se estima que hoy son aproximadamente 4 millones quienes tienen sobre los 60 años. En tanto, 80% de las personas mayores en Chile son completamente autovalentes, siendo el tercer país con la expectativa de vida más alta en toda América, después de Canadá y Costa Rica.

El geriatra Dr. Gerardo Fasce, jefe de la UCAM (Unidad de Cuidados del Adulto Mayor) de Clínica Las Condes, señala que este fenómeno se debe a varios factores, incluyendo el aumento de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de natalidad. “Chile se enfrenta a un envejecimiento de la población más acelerado que otros países de Sudamérica, como Brasil, Colombia y Uruguay. Este cambio



Dr. Gerardo Fasce, jefe de la UCAM de Clínica Las Condes.

demográfico presenta desafíos sociales, económicos y sanitarios que deben ser abordados para garantizar el bienestar de las personas

mayores”. El envejecimiento de la población es un fenómeno global, pero en Chile ha adquirido un ritmo más acelerado, lo que requiere una respuesta coordinada a nivel nacional. “Incluso, se espera que la fuerza laboral en Chile sea una de las más longevas de Sudamérica, lo que implica un aumento en la participación de personas mayores en el mercado laboral.

En este contexto, el envejecimiento activo es crucial para mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Consiste en fomentar la participación continua en actividades sociales, económicas, culturales y cívicas, además de mantener una vida saludable y segura. “Este enfoque busca maximizar el potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida. Promover un envejecimiento activo ayuda a reducir la carga de enfermedades



“Chile se enfrenta a un envejecimiento de la población más acelerado que otros países de Sudamérica, como Brasil, Colombia y Uruguay”.

crónicas y mejora la autonomía y la inclusión social de las personas mayores”, explica el Doctor Fasce.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES

Otro aspecto relevante para el bienestar de este grupo etario es la alimentación adecuada. Se recomienda una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros.

Por otra parte, es importante limitar el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio. Además, la hidratación es esencial para prevenir problemas de salud comunes en esta etapa de la vida.

Al mismo tiempo, la participación en actividades diversas y la socialización son esenciales para un envejecimiento positivo. “Estas actividades no solo mejoran la

salud mental y emocional, sino que también fortalecen el sentido de utilidad y pertenencia en la comunidad. La interacción social regular puede prevenir el aislamiento y la depresión, problemas comunes en la vejez”, indica el profesional.

En este camino, las familias pueden desempeñar un papel crucial en el apoyo a las personas mayores. Se aconseja fomentar la independencia, respetar sus decisiones y proporcionar un entorno seguro y accesible. Además, es importante involucrarlos en actividades familiares y comunitarias, y estar atentos a sus necesidades emocionales y de salud.

El doctor Gerardo Fasce subraya que es fundamental cambiar la percepción social sobre el envejecimiento. “Las personas mayores deben ser vistas como un recurso valioso para la sociedad, con experiencia y conocimientos que pueden

contribuir significativamente al desarrollo comunitario y económico. Promover una visión positiva del envejecimiento puede ayudar a integrar mejor a este grupo etario en todos los aspectos de la vida social y económica”.

En tanto, a nivel nacional, dice el geriatra que Chile enfrenta varios desafíos en relación con el envejecimiento de su población. Estos incluyen la necesidad de adaptar el sistema de salud para atender a una población más longeva, garantizar la seguridad económica de las personas mayores y combatir la discriminación por edad. También es crucial mejorar la infraestructura y los servicios sociales para apoyar un envejecimiento activo y saludable. Especialmente, considerando que “se proyecta que las personas mayores serán un tercio de la población del país para el año 2050”.