

Adultos mayores destacan avances y desafíos en bienestar

Salud física. inclusión social y la creación de espacios adecuados, son algunos de aspectos destacados.

Alberto Uribe Miranda
 La Estrella de Arica

En el contexto del Mes de las Personas Mayores, celebrado en octubre, la región de Arica y Parinacota aborda los desafíos y oportunidades que enfrenta su creciente población de adultos mayores. Aunque el énfasis inicial recae en un día específico, las voces locales subrayan que la atención debe ser continua, priorizando un enfoque más integral en áreas como la salud física, la inclusión social y la creación de espacios adecuados.

FLOR DE VIDA

Isabel Ortíz Albornoz, presidenta del Club de Adulto Mayor Flor de Vida, señaló que cada vez hay más oportunidades para que los mayores participen en actividades sociales, culturales y deportivas. "Hemos tenido la oportunidad de participar en grupos de pares, lo que nos ayuda a sociabilizar y a mantenernos activos mental y físicamente. Estas actividades, ya sean caminatas organizadas por



AGENCIA/NO

PARA UNA CIUDAD COMO ARICA ES IMPORTANTE QUE LA INFRAESTRUCTURA SEA AMIGABLE CON LAS PERSONAS MAYORES

el IND o talleres de baile, no solo nos mantienen ocupados, sino que también mejoran nuestra salud mental", destacó. Isabel también mencionó los avances que ha visto en la ciudad de Arica, como rampas y accesos más amigables para los adultos mayores, aunque aún quedan

18,4%

de la población correspondería a personas mayores según la última encuesta Casen 2022. Una cifra importante para la región.

desafíos, especialmente en la mejora de veredas que dificultan el desplazamiento en sillas de ruedas.

Isabel también mencionó los avances que ha visto en la ciudad de Arica, como rampas y accesos más amigables para los adultos mayores, aunque aún quedan desafíos, especialmen-

te en la mejora de veredas que dificultan el desplazamiento en sillas de ruedas.

DEPORTE

Por su parte, Jaime Ordóñez, un atleta senior de 78 años, compartió su experiencia en el ámbito deportivo.

"El deporte es funda-

mental para la salud, tanto física como mental, especialmente para los adultos mayores. A mi edad, seguir corriendo me hace sentir joven. Es importante que se celebren actividades como las del Día del Adulto Mayor, porque nos invitan a mantenernos activos y a seguir participando en competencias", comentó Jaime, quien aún compete en eventos para seniors. También resaltó la importancia de que más personas mayores se sumen a estas iniciativas, ya que el deporte puede transformar su calidad de vida.

Para avanzar en esta dirección, es fundamental que tanto las autoridades como la comunidad sigan promoviendo programas que favorezcan la inclusión y el bienestar de los adultos mayores. De esta manera, se asegura que este grupo etario tenga acceso a actividades que fortalezcan su salud y calidad de vida, y que la ciudad de Arica continúe adaptándose a las necesidades de una población que envejece activamente.