

"La felicidad es un tema de actitud, más que de edad", dice.

Atleta y fundadora de Camina60+

Julia Martínez: “Sería bueno que la sociedad se diera cuenta del valor que podemos aportar”

La periodista vive en Inglaterra, pero viaja cada octubre a Chile para liderar una masiva caminata *senior* que este año convocó a cerca de 3.000 personas. “Se piensa que a cierta edad uno tiene que ocuparse solo en ‘cositas’ para pasar el tiempo, y no necesariamente es así”, opina.

María Florencia Polanco

A sus 82 años, Julia Martínez desafía los límites de la edad: trabaja, camina religiosamente todos los días y, hasta hace poco, corría cinco kilómetros. Esta periodista y académica, que cubrió acontecimientos históricos como la muerte de la princesa Diana y el conflicto de las Malvinas, se ha vuelto una promotora incansable del envejecimiento activo.

Su energía y pasión por el deporte la llevaron a fundar Camina60+, un proyecto que promueve la actividad física *senior* bajo el lema “la meta es tu salud” y que además de reunir a cerca de 3 mil personas en una caminata anual en el campus San Joaquín de la Universidad Católica, ofrece talleres *online* y presenciales para personas mayores.

Hoy, desde Inglaterra, sigue impulsando esta iniciativa (viaja cada octubre para liderar la caminata masiva), la que ya cuenta con presencia en tres países. A su vez, colabora con organizaciones como *Network of International Women’s International Longevity Center*.

También participa en cursos de literatura, grupos de caminata que han ido creciendo de forma espontánea y se ha integrado a comunidades multiculturales, fortaleciendo lazos de amistad y explorando nuevas facetas en su vida. “Ahora es cuando”, es uno de sus lemas.

—¿Cómo se le ocurrió la idea de hacer el proyecto “Camina60+”?

“Fue una casualidad. Yo estaba trabajando

en la Facultad de Comunicaciones de la Universidad Católica como profesora de radio y televisión, y una exalumna vino a entrevistarme, porque había corrido el Maratón de Santiago. Yo tenía 75 años y me pidió una opinión sobre cómo era correr a mi edad. Y le conté que mi sueño era organizar una caminata para los adultos mayores, porque mi hija me había contado que en Europa, el 1 de octubre, se celebra el Día Internacional del Adulto Mayor con caminatas. Lo mencioné, y en seguida me empezaron a llamar: ‘Yo te ayudo, yo te ayudo’, y desde ahí la idea fue creciendo”.

—El poder de las comunicaciones manifiéndose.

“Absolutamente. Lo dije ahí y toda la gente se entusiasmó. Los mismos con los que trabajo ahora son quienes me llamaron hace siete años. Cuando vimos el efecto que tenía en la gente, todos querían participar”.

—¿Cuáles han sido los resultados más palpables de este proyecto?

“En mi caso, los beneficios físicos y emocionales han sido enormes. Fíjate que yo podría estar con bastón o silla de ruedas por una rodilla que tengo mal, pero gracias al ejercicio no lo necesito. Además, la amistad ha sido clave. Creé un grupo de amigas en Inglaterra caminando, y eso ha sido un milagro para disfrutar la vida allá. Porque, aunque viva cerca de mi hija, no puedo verla siempre, pero salgo con mis amigas de la caminata”.



Tres generaciones en el maratón de Ginebra. Hoy no puede correr por un problema en la rodilla, pero sigue caminando a diario.

—Hay estudios que dicen que los lazos de amistad son clave para la longevidad y el propósito de vida.

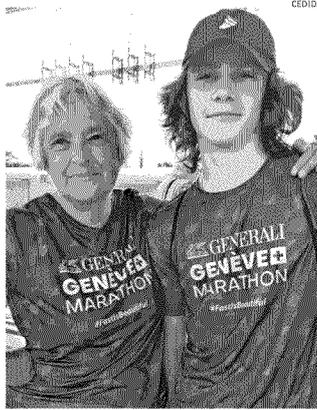
—¡Absolutamente! Yo le digo a una amiga chilena que debería tener más amigas, y me contesta: 'No, con las que tengo estoy bien'. Hay quienes prefieren quedarse solos, pero yo valoro mucho las relaciones. En Inglaterra pertenezco a una ONG de mujeres internacionales. Nos juntamos todas las semanas en la biblioteca de Brighton. Hay mujeres de 67 países distintos, incluso, tengo amigas árabes que apenas hablan inglés, pero nos entendemos y hacemos cosas juntas".

—¿Qué les diría a las personas más tímidas de su generación para que se atrevan a hacer nuevas amistades?

—Les diría que ahora es cuando. Con la edad, uno pierde un poco la vergüenza. Ya no tenemos que estar pendientes del qué dirán. ¡Hay que aprovechar! De repente, una de las cosas buenas de tener más edad es que uno se suelta, pierde esas barreras. Y si hay algo que quisiera transmitir, es eso: sean libres, pero responsables".

—¿Qué iniciativas para los mayores que se hacen en Inglaterra podrían hacerse acá?

—En Inglaterra hay muchas opciones para mayores. Piensa que allá te puedes encontrar personas mayores o con discapacidad trabajando en los supermercados o en los buses. También tenemos pasaje gratis desde los 65. En mi grupo de amigas internacionales hacemos proyectos en conjunto: un día bordamos unas banderas enormes para las bibliotecas, y todas colaboramos. Cada una borda un pedacito. Ese tipo de iniciativas, creo, le dan sentido a nuestra vida, y podrían replicarse en Chi-



Con su nieto Finnbar Rollins, con quien corrió los 5k familiares en el Maratón de Ginebra.



Enérgica liderando la VII Camina60+ "La meta es tu salud", en el campus San Joaquín UC.



Junto al grupo de amigas que formó caminando en Inglaterra.



En el Parque Alberto Hurtado con su club de running.

le, aunque aquí es más complicado reunir personas de tantas partes del mundo".

—Mencionó la idea de mantener la actividad física y la importancia de la salud como algo fundamental. ¿Cómo ha sido su experiencia?

—Yo me cuido mucho. Me doy mis tiempos, duermo cuando tengo sueño, leo cuando estoy desvelada y, si me canso, me tomo una siesta. Si me piden que cuide al perro de mi hija, salgo a caminar con él. Mi rutina es adaptarme a lo que mi cuerpo necesita y ser precavida. Me fijo bien al caminar, me apoyo en alguien si lo necesito, no tengo alfombras peligrosas y cuido mi espacio. Todo eso suma para sentirme bien".

—¿Qué les diría a los más jóvenes sobre la importancia del autocuidado para llegar bien a la adultez mayor?

—Les diría que se cuiden desde ahora. La alimentación y el ejercicio son básicos, pero también es importante tener un estilo de vida libre, pero responsable. Disfruten, pero sin depender del alcohol o el cigarrillo".

—¿Qué piensa sobre la idea de que el trabajo debe terminar a cierta edad? ¿Qué pasa con quienes quieren seguir activos?

—Creo que hay una visión errada sobre eso. Se piensa que a cierta edad uno tiene que ocuparse solo en 'cositas' para pasar el tiempo, y no necesariamente es así. En el extranjero ves adultos mayores trabajando en distintas áreas. Allá hay una lucha constante por el derecho al trabajo de las personas mayores.

No es que el voluntariado esté mal, pero si el adulto mayor tiene ganas y habilidades, debería poder seguir trabajando. Hay quienes necesitan ingresos extra para llegar a fin de mes".

—¿Cómo ha vivido los cambios en la forma de relacionarse, con el auge de lo digital?

—Los cambios son buenos, pero creo que el contacto cara a cara es insustituible. Hay mucha gente, incluso de mi generación, que ahora está pegada al celular, y eso limita las relaciones directas. Yo hago el esfuerzo por mantenerme en lo digital, aunque a veces me cuesta. Pero también trato de cuidar ese contacto directo. Cuando estoy en un bus o en una fila, veo gente que no levanta la vista. A veces, una sonrisa o un 'hola' puede cambiar el día de alguien".

—¿Se valora a las personas mayores?

—Creo que aún falta mucho. En algunos países hay mucho respeto hacia los mayores, como en Japón. Mis nietos me ven tan activa que creo que no se dan cuenta de mi edad (ríe). Me veían corriendo 5 kilómetros a los 80 años, entonces creen que puedo hacer cualquier cosa. Eso es bonito, pero también sería bueno que la sociedad se diera cuenta del valor que podemos aportar".

—¿Qué se necesita para seguir siendo feliz en esta etapa de la vida?

—Creo que la felicidad es un tema de actitud, más que de edad. Con el proyecto 'Camina 60+', con mis amigas y mis grupos en Inglaterra, he encontrado un sentido. No hay que buscar grandes misiones, basta con ayudar o invitar a alguien a almorzar. Los ingleses no suelen hacer eso, son más de invitarte a un pub. Pero yo les digo: 'Si tienes algo de tu casa, tráelo y compartimos'. Esa simpleza hace que el día sea mejor".