

# “Por primera vez se ha tratado en Chile de desarrollar una política de envejecimiento”

El médico geriatra Juan Carlos Molina, analiza lo que se está haciendo y lo que falta en nuestro país en términos de un envejecimiento saludable.



ADEMÁS DE LLEJAR A LA VEJEZ EN MEJORES CONDICIONES SE DEBE EVITAR HACERLO EN SOLEDAD.

Germán Palma Pérez  
 cronica@estrellaconce.cl

**D**ueño de un vasto currículum profesional y académico, que incluyó varios años en Concepción, el médico geriatra Juan Carlos Molina es el actual vicepresidente ejecutivo de la Red de Envejecimiento Activo y Saludable; organización sin fines de lucro que promueve el buen envejecer en Iberoamérica. El también máster de Gerontología Social de la Universidad Autónoma de Madrid es voz autorizada para desmenuzar la temática del envejecimiento y entregar importantes consejos para los adultos mayores.

**-Empecemos por Chile. ¿Qué se puede hacer y no se está haciendo en nuestro país en relación al envejecimiento?**

-En Chile por primera vez se ha tratado de desarrollar una política de envejecimiento, que ha pasado ya por dos gobiernos y aún no se consume. Partió como una política de envejecimiento positivo, pero actualmente reposa en la Cámara de Diputados la política de envejeci-

miento digno, activo y saludable, que tiene mucho que ver con nuestra red, porque son los postulados que también nosotros promovemos, que es la inclusión, que es la no discriminación por edad, que es cómo, desde el punto de vista de salud, tenemos que llegar a una medicina preventiva y predictiva, donde se valore cada vez más la salud y no solo reaccionar frente a la enfermedad, y donde se promueva fundamentalmente la autonomía y la capacidad de valerse por uno mismo.

**-Pero, en términos concretos, ¿qué es el envejecimiento saludable?**

-No es otra cosa que se-



**Envejecimiento saludable no es otra cosa que seguir haciendo lo que para ti es importante”.**

Dr. Juan Carlos Molina

guir haciendo lo que para ti es importante. Si eres periodista y quieres seguir trabajando en el periodismo hasta el final de tus días, que lo puedas seguir haciendo. Si eres bailarina, ojalá lo puedas seguir haciendo. Si soy futbolista, que pueda seguir jugando al fútbol, pero adecuado a mi edad y a las condiciones. En el fondo, es tratar de cumplir tus sueños y que nadie te prive de ello, porque la sociedad te impide o te discrimine. Por lo tanto, se entrecruzan factores que tienen que ver con elementos sociales y elementos de salud y no solo del abordaje de la enfermedad.

**-A su juicio, ¿cómo se logra?**

-Hay que desarrollar estrategias que vayan incluso en un enfoque biopsicosocial integrado e integral, en donde hay personajes tremendamente relevantes en la calidad de vida y de muerte de las personas mayores, que son los cuidadores, cuidadores formales e informales, que tenemos que hacerlos visibles y receptores de una red que estén dispuestos a capaci-

tarlos, a acompañarlos, a hacer que ese cuidado sea más humano, más calificado, y que de cierta manera se refleje en que ellos mismos tengan mejor calidad de vida, pero sobre todo las personas mayores que son cuidados por ellos.

**-Además de la discriminación, existe un problema que parece ser aún más grave y es la soledad que enfrentan muchas personas mayores. Hay ejemplos en el mundo donde incluso se han creado Subsecretarías de la Soledad.**

-Claro, como ocurre en Reino Unido. Es que ahí ya hay conciencia de que no solamente hay una afectación por parte de enfermedades en los adultos mayores, sino que también hay un grupo de estos que están llegando a la vejez en mejores condiciones, pero en absoluta soledad. Vale decir que la poca comunicación exacerbada en su momento por la pandemia, elementos de no relacionamiento, no entendimiento, no inclusión, no ocupación de las temáticas a través del curso de vida, nos lleva a la trascendencia de abordar elementos de salud pública indicados con elementos de salud social, en donde tenemos que organizarnos y crear redes solidarias, sociarias, que busquen integrar a las personas mayores, pero no solo a las personas mayores, sino a los seres humanos que cada vez están quedando más aislados y donde todos los necesitamos. Existe un fenómeno que se llama neuronas en espejo, que si yo me río tú puedes reír, si yo lloro tú puedes llorar. Vale decir, nos necesitamos todos. Nuestro computador con wi-fi nos conecta al mundo. Nosotros en una sociedad estamos activados, pero un computador sin wi-fi es solamente una máquina de escribir. Cuando nos aislamos o nos aíslan, dejamos de tener estímulo cognitivo, estímulo del alma, y eso mata tanto o más que el cigarrillo.

**-Con el fin de adelantarse a este fenómeno, ¿qué recomienda en términos de políticas públicas?**

-Es importantísimo el desarrollo de políticas sociales, de cuidado comu-



EL DR. MOLINA FUE INVITADO POR LA UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE SALAMANCA A INTEGRAR LA RED IBEROAMERICANA DE ENVEJECIMIENTO.



LUIS PINCHEIRA (82): "VOY DONDE QUIERO, SALGO Y VIVO FELIZ".



ELSA BAEZA (86): "ESTOY BIEN DE SALUD Y LO PASO MUY BIEN".

nitario, de abordaje y de organizaciones, de políticas públicas que lleguen a las bases y no se queden en las cabezas que determinan las bases. Vale decir, tenemos que llegar a los que tienen sed con el agua y esto pasa mucho más allá que por estrategias digitales o plataformas. Aquí hay que meter músculo de trabajo y músculo cardíaco de amor, en el cual el país tiene que responder con políticas públicas que aborden la solidaridad, que estén prestos al trabajo social y donde ciertamente el saber que tienes a alguien a tu lado es un ser humano que muchas veces tiene 10 hijos, pero los 10 están fuera de Chile o fuera de la ciudad o ninguno se ocupa de ellos. Puede tener 10 hijos y na-

die es preocupado de ellos, y la soledad es un hecho trascendental.

**-¿Qué hacer entonces?**

-Generar más centros de día, lugares de participación, clubes de adultos mayores son instancias fundamentales. El pertenecer a algo salvará la vida de muchas personas. El ser parte de algo es fundamental. Si no lo hacemos, nos quedamos solos y la soledad mata.

**INTERNACIONALIZACIÓN**

**-¿Cómo se gesta el interés de un grupo de personalidades del área social y de la salud por ampliar fronteras y conocimientos y llegar a Salamanca, España, para dialogar sobre envejecimiento activo y saludable?**

-Participamos de este encuentro hispanoamericano convencidos de que

el camino es unirnos en la búsqueda de un envejecimiento digno, activo y saludable. Fuimos parte de un grupo de personas de distintas partes del mundo que analizamos el escenario futuro, concluyendo con la redacción del Manifiesto de Salamanca. Sumado a eso, creamos la Red Iberoamericana de Envejecimiento Activo y Saludable (RIES), en septiembre de 2024. La actividad tuvo lugar en la Universidad Pontificia de Salamanca y participamos como alumnos del curso de neuropsicología que se dictó.

**-¿Cuál es el objetivo de conformar la RIES?**

-Esta Red busca acortar los tiempos de comunicación entre las distintas áreas de desarrollo para, justamente, hacer más

factible y real la posibilidad de un envejecimiento activo y saludable. Es por esto que el ícono es la Universidad Católica de Salamanca, donde el director del programa, Antonio Sánchez Cabado, ilustre psicólogo que se ha dedicado gran parte de su vida a desarrollar un tema relacionado con las personas mayores, ha impulsado las universidades de la experiencia.

**-Interesante la universidad de la experiencia. ¿En qué consiste?**

-En palabras de Antonio Sánchez Cabado, el envejecimiento es inevitable, pero llegar en mejores condiciones depende en parte de una cultura que incorpore cambios de vida en favor de la integración de las personas mayores, lo que se tradu-

ce en un necesario énfasis sobre la no discriminación. Por lo tanto, la universidad de la experiencia es un espacio para facilitar el acercamiento de las personas mayores a la cultura y a la ciencia.

**TESTIMONIOS**

A pesar de su pelo completamente cano que denota ya sus 72 años a cuestas, Germán Palma Bustos es un penquista que representa de manera fiel lo que es vivir una longevidad saludable. De sonrisa permanente y actitud resiliente, no se priva de sus gustos y predilecciones; siendo una de ellas su querida moto. "Considero que, pese a mis años, me mantengo bien y super activo. No porque uno sea de edad, se tiene que privar de las cosas que le gustan, como por ejemplo salir a andar en moto. Otra de mis actividades es bailar cueca, que me encanta y que me ha hecho vivir lindos momentos, como mi participación en el campeonato de cueca del adulto mayor que se hizo en Tomé y donde tuve una decorosa participación", comentó.

Luis Pincheira, por su parte, es un tomechino que en abril cumplirá 83 años, edad que lleva con dignidad y alegría gracias a un excelente estado de salud físico y mental. "Voy donde quiero y hago lo que quiero, por ejemplo, visito mucho la playa, salgo a comer con mi familia, llevo una vida tranquila, salgo a bailar y cantar cueca a un club del adulto mayor de mi comuna, es decir, vivo feliz", aseguró.

Su esposa, Elsa Baeza, tiene 86 años y se autodefine como una mujer alegre y tranquila. Dice que le gusta ayudar a la comunidad, actividad que realiza desde hace muchos años. "Antes fui deportista, específicamente jugué básquetbol, también baby fútbol y en cuanto al tema de la solidaridad, debo decir que se concentra en la entrega de enseres y víveres a gente necesitada en Tomé. Junto a mi marido participo en conjuntos folclóricos, así que estoy bien de salud y considero que en mi vejez la paso muy bien", destacó. ☺