



Patricia Echeñique (82) lleva más de cincuenta años practicando deporte. Camina, nada, practica pilates y, cuando puede, se sube a un kayak. Su vida ha estado marcada por el movimiento. Sus días pasan entre las caminatas de cinco kilómetros que realiza a la orilla del mar, cerca de su casa en La Herradura, Región de Coquimbo, los ejercicios de pilates que hace dos días a la semana, y nada cada día en verano entre diez a quince minutos. Dice que lo hace por gusto y no por obligación. Que fuera beneficioso para su salud lo fue descubriendo con el tiempo. Aunque hoy ha reducido las distancias y el ritmo por recomendación médica, sigue moviéndose, convencida de que el cuerpo necesita seguir en actividad.

—Todo esto sirve para sacar fuerzas, disminuir los riesgos (de salud) y vivir mejor. Uno de mis objetivos es prepararme para estar lo mejor posible y no ser carga para los demás —dice Echeñique.

El caso de Patricia Echeñique refleja los hallazgos de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Virginia, la Universidad de Bristol y la Universidad Estatal de Arizona, publicado en noviembre del año pasado en el *British Journal of Sports Medicine*. Tras revisar una serie de estudios que incluyeron a casi 400 mil personas de mediana edad o mayores, se determinó que no estar en forma podía duplicar o triplicar el riesgo de muerte, independiente de la edad o el índice de masa corporal. Así, los resultados mostraron que tener sobrepeso u obesidad no aumentaba el riesgo de muerte si la persona estaba en forma. Sin embargo, las personas sin condición física, sin importar su peso, tenían un mayor riesgo de mortalidad.

Emilio Jofré, director de la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física de la Universidad San Sebastián, lo reafirma:

—La actividad física permite el mantenimiento de la función en nuestro cuerpo, y esa es la clave de una longevidad saludable.

A CUALQUIER EDAD

En Chile, el aumento de la población mayor ha sido una tendencia de los últimos años. Según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) consignadas en el informe sobre distribución geográfica del Centro de Conocimiento e Investigación en Personas Mayores (Cipem) de la Facultad de Gobierno de la Universidad del Desarrollo, en 2024 la población de 60 años o más alcanzó los 3.857.662 habitantes, equivalente al 19,2% del total del país, cifra que en 2050 alcanzaría un 32,1% de la población.

Un estudio de investigadores de la Universidad de la Frontera y de la Universidad Maastricht (Holanda) explica que durante el envejecimiento se produce una disminución del rendimiento físico, lo que merma la capacidad para realizar actividades de la vida diaria e impacta en la calidad de vida. Así, en un reporte publicado por Cipem en enero de 2024 sobre la actividad física, constataron que la tasa de inactividad de los adultos mayores es de un 41%, donde los factores que explicarían esto sería la falta de espacio para realizar actividad física, el impacto de la pandemia y posibles problemas de salud.

Sobre esto último el académico Jofré plantea:

—Esas barreras existentes pueden ir disminuyendo en la medida que estas personas mayores se puedan asesorar por profesionales preparados, porque en la medida que se dosifica bien el ejercicio, que se genere un programa de actividad física podrían tener solamente beneficios.

Pedro Paulo Marín, geriatra de UC Christus agrega que la edad tampoco es un impedimento y que con una correcta hidratación y

asesoría también es posible practicar la actividad física que no necesariamente debe entenderse como la realización de un deporte.

—A cualquier edad, incluso a los 95 años, está demostrado que se puede recuperar la fuerza y la masa muscular.

La rutina de Gladys Fernández (67) contempla ejercicios de fuerza. Desde hace dos años, ella y su marido de 78 años se inscribieron en clases de *fitness* en el Club Providencia. Aunque al principio no estaba muy entusiasmada con la idea y prefería quedarse en el centro donde realiza su taller de bordado mexicano, decidió asistir con su marido al gimnasio donde llega cada martes y jueves por las mañanas a ejercitarse en la caminadora y luego en una rutina de pesas, donde entrenan con personas de distintas edades.

—Es increíble cómo los jóvenes nos miran cuando hacemos los ejercicios, porque al principio decían “no creo que sean capaces de hacerlos”, pero lo hicimos —recuerda Fernández.

En esa línea, los especialistas de la Universidad de La Frontera y la Universidad Maastricht demostraron que el entrenamiento prolongado con ejercicios de resistencia aumenta la masa muscular, la fuerza y el rendimiento físico tanto en grupos sobre 65 años y grupos sobre 85 años, evidenciando que es posible optimizar y mantener actividades físicas independiente de la edad.

LA RUTINA

Para Daniela Thumala, psicóloga y académica de la Universidad de Chile, el envejecimiento suele verse como algo que preocupa a partir de cierta edad. Sin embargo, cree que esta idea es errónea, ya que, con una vida cada vez más larga, es importante cuidar la salud desde la infancia y mantener hábitos que favorezcan el bienestar a lo largo del tiempo.

De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos, se debe realizar al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana o 75 minutos de ejercicio de alta intensidad cuando esté casi sin aliento.

El geriatra Pedro Paulo Marín advierte que en el caso de las personas mayores, si nunca han hecho actividad física, deben tener cuidado de hacerlo de forma brusca o

intensa.

—Si nunca hizo ejercicio, debe empezar hacerlo de forma progresiva, semana a semana, cada vez con más exigencias. El ejercicio se asocia a varios beneficios, incluso a la reducción de la demencia.

En ese sentido, Emilio Jofré plantea que es fundamental enfocarse en ejercicios de fuerza orientados a las extremidades inferiores.

—Las piernas son las que van a sufrir más el impacto del sedentarismo, y podríamos incluso decir que comenzamos a morir por nuestras piernas. Entonces, a medida que nos vamos quedando quietos, al no utilizar las fibras musculares, comienzan a degradarse y a perder su funcionalidad, entonces cada vez cuesta más ponerse de pie o hacer una actividad física.

Cada jueves, Violeta Bustamante (68) llega al Parque Espejo del Sol en el sector de Las Compañías en La Serena para iniciar un recorrido de una hora junto a su grupo de caminata. Todos llevan la misma indumentaria, una polera blanca y un reloj que les permite llevar la cuenta de sus pasos y otros indicadores de salud. Cada uno va a su ritmo, pero entre todos comparten una camaradería que luego de la caminata acaba en desayunos o en espacios de conversación entre los asistentes.

El acercamiento de Bustamante con la actividad física fue hace tres años, cuando participó en una clase de gimnasia motivada por el

“Las actividades físicas son más efectivas cuando resultan placenteras y se realizan en pareja o grupo, ya que fomenta las relaciones sociales y ayuda a la constancia”.



La pérdida de masa muscular está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas.



personal de salud que la atendía en su consultorio. Al sumarse a esta y a medida que el grupo crecía, representantes de la Fundación Caminata Paso a Paso los contactaron, ya que buscaban impulsar una iniciativa de caminatas en la ciudad y ella decidió ser parte. Desde entonces, dos veces a la semana (una jornada de elongación y otra de caminata) recorre las seis cuadras de distancia que hay entre su casa y el parque para esta actividad comunitaria. Además se ha acostumbrado a hacer elongaciones en su día a día, mientras trabaja con las plantas, cuando hace aseo o incluso cuando está frente a un espejo después de bañarse.

Violeta Bustamante ha visto el cambio. Su salud ha mejorado y se siente con más energía, sobre todo cuando debe desplazarse hasta Coquimbo a trabajar en el aseo de una casa particular.

—Yo antes decía “no, es que me duele aquí, es que me duele allá”, pero ahora no. Esto hace muy bien y es lo que me favorece a mí.

En esa línea, para Jofré es fundamental mantenerse en movimiento durante la mayor parte del día, ya que cada minuto de actividad contribuye a preservar la funcionalidad del cuerpo. Explica que este “residuo” de actividad física ayuda a mantener la capacidad motora y la independencia a lo largo del tiempo.

Además, recomienda reservar una hora al día para hacer ejercicios de fuerza, resistencia, cardiovascular y flexibilidad; mantener sesiones cortas de entrenamiento dos veces a la semana, para luego realizar trabajos de mayor duración que ayuden, entre otros aspectos, a la resistencia cardiovascular.

Frente a esto, la geriatra de Clínica Alemana, Macarena Honorato, agrega:

—La actividad física recomendada es multicomponente, es decir, que incluya ejercicios aeróbicos, como caminata o natación, ejercicios

de fuerza muscular como pesas o bandas elásticas de resistencia, y ejercicios de equilibrio y flexibilidad como el yoga.

LA CLAVE EN LA AUTONOMÍA

Emilio Jofré plantea que durante años el peso ha sido considerado el principal indicador de salud, aunque por sí solo no refleja necesariamente el estado físico de una persona y que el foco debe estar en el mantenimiento de la masa muscular.

—A medida que envejecemos, nuestra masa muscular disminuye progresivamente, lo que puede llevar a una pérdida de fuerza, movilidad y función física —añade Honorato y explica:

—La sarcopenia (pérdida de masa muscular) está asociada con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como la diabetes, la osteoporosis, además de poder afectar la calidad de vida y la independencia para realizar actividades cotidianas.

“El consenso global sobre recomendaciones óptimas de ejercicio para mejorar la longevidad saludable en adultos mayores”, una guía publicada en enero de este año en *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, plantea que cuando se combina el ejercicio con el entrenamiento aeróbico y de equilibrio, permite mantener la autonomía y mejorar la calidad de vida, ya que mitiga el riesgo de complicaciones propias de la edad.

En ese sentido, Jofré explica que si bien no se puede evitar la sarcopenia, al ser parte del proceso de envejecimiento, si se mantienen los entrenamientos de fuerza a lo largo de la vida, se puede frenar la pérdida de esta, permitiendo mantener niveles de fuerza adecuados a la masa muscular y al peso, ayudando a la autonomía.

—Hoy el rendimiento físico es un indicador de salud —dice Emilio Jofré.

MÁS QUE UN BENEFICIO FÍSICO

Los adultos mayores que asisten al Centro Integral del Adulto Mayor (CIAM) Santa Isabel tienen un punto de encuentro antes de cada taller físico: la cafetería ubicada en el centro del recinto, en un espacio que llaman “la pérgola”. Allí, entre conversaciones y risas, se preparan para los entrenamientos que forman parte de su rutina. Así lo hace María Antonieta Ayerza (65), una dueña de casa que trabaja vendiendo antigüedades en una feria de emprendedores y que dos días a la semana asiste a clases de Tai Chi. Aunque las clases comienzan al mediodía, cada jornada Ayerza llega quince minutos antes para reunirse con las amigas que ha hecho en el centro en los últimos años, con quien habla de su día y comparte risas antes de encaminarse a la clase.

—Una se siente más joven después de venir —comenta entre risas.

Para la psicóloga Thumala realizar actividad física también tiene un impacto en la salud mental, ya que fomenta la interacción social y ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

—La actividad física ayuda a mantener la funcionalidad de hacer las cosas que se necesitan y quieren hacer, lo que también ayuda a sentirse mejor psicológicamente.

Según la guía publicada en *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, una caminata rápida de dos horas y media reduce en un 25% el riesgo de depresión, mientras que con la mitad de ese tiempo el riesgo disminuye a un 18%.

La geriatra Macarena Honorato refuerza esta idea y señala que las actividades físicas son más efectivas cuando resultan placenteras y se realizan en pareja o grupo, ya que esto ayuda a fomentar las relaciones sociales y a mantener la constancia en el ejercicio. Y esa es la clave a la que apunta la psicóloga Thumala:

—La actividad física debe ser algo que se pueda sostener en la vida cotidiana. ■