



Valorando la vejez en su Día Internacional

*Escribe: Carol Saldías,
kinesióloga, directora
carrera de Kinesiología
UST Temuco.*

Cada 1 de octubre celebramos el Día Internacional de las Personas Mayores, una fecha para reflexionar sobre el envejecimiento y cómo crear un entorno que garantice una vida plena.

La gerontología resalta la importancia del envejecimiento activo, que busca no solo prolongar la vida, sino mejorar su calidad. Este enfoque se basa en la salud física, mental y social.

La actividad física, especialmente ejercicios de fuerza y resistencia, ayuda a mantener la independencia funcional. Desde la kinesiología, se promueve el bienestar físico, adaptando el entorno y mejorando la movilidad. A su vez, la salud mental es crucial: mantener una mente activa y gestionar el estrés previene el deterioro cognitivo. Las relaciones sociales también juegan un papel vital en el bienestar emocional. Participar en la comunidad y contar con apoyo reduce la soledad y el aislamiento.

La vejez, desde la gerontología, es vista como una etapa de oportunidades, donde el respeto y la dignidad son esenciales. Es fundamental alejarse de estereotipos, comprendiendo que la vejez es una parte más del ciclo vital que merece ser vivida plenamente.