

Destacan la importancia de cuidarse desde etapas tempranas para prevenir la Fragilidad

- En este síndrome que afecta a las personas mayores, se origina una disminución de las reservas fisiológicas y de la función en múltiples órganos y sistemas, lo que puede significar riesgo de sufrir caídas, discapacidad e incluso mayor tendencia a la mortalidad.



Según proyecciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), al año 2050, el porcentaje de los habitantes del mundo, mayores de 60 años casi se duplicará pasando del 12 por ciento al 22%. Esta realidad, en que Chile también es parte, entrega desafíos

para el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES), de las universidades públicas, en la línea de mejorar la calidad de vida de la población.

En este sentido, una problemática que afecta actualmente a las personas

mayores es la Fragilidad, síndrome en el cual se origina una disminución de las reservas fisiológicas y de la función en múltiples órganos y sistemas, lo que puede significar riesgo de sufrir caídas, discapacidad e incluso mayor tendencia a la mortalidad.

“En el Maule, las personas sobre 65 años, el 20% de ellas tiene un nivel de fragilidad y la forma de protegerse de este síndrome, que es reversible dependiendo del grado, se puede lograr con una alimentación saludable y actividad física”, comentó Iván Palomo, director del CIES y académico de la Universidad de Talca.

Al respecto, Palomo, fue invitado a la Jornada de Investigación Interdisciplinaria Prevención y Promoción de la Salud para el Envejecimiento Saludable, actividad organizada por

la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca, en la que explicó la importancia de cuidarse desde etapas tempranas para prevenir la fragilidad, además la sarcopenia; afección que se caracteriza por la pérdida de masa muscular, fuerza y funcionamiento de los músculos.

“Desde los 40 años se empieza a perder masa muscular, pero se puede frenar esa pérdida en la medida que se realiza actividad física, por tanto, el llamado es que desde los más jóvenes hacia adelante se trabaje o se preocupen por un envejecimiento saludable”, aseguró el investigador.

Ejercicios y alimentación
Entre las sugerencias de alimentación se recomienda consumir variadas frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, carnes, entre otros alimentos, ade-

más tomar bastante agua de manera diaria. Respecto a la actividad física, mantenerse en movimiento y en lo posible llevar a cabo ejercicios de fuerza.

“Las personas mayores no tienen que quedarse sentados mirando televisión toda la tarde, tienen que caminar, hacer actividades de fuerza, por ejemplo, utilizar elementos de la casa para que el fenómeno que se llama sarcopenia que es la disminución de la masa muscular, no les afecte”, aseguró.

Según comentó el académico revertir la fragilidad como la sarcopenia es más complejo que protegerse o prevenirlas desde un inicio, entonces la actividad física, alimentación saludable, no fumar y evitar el alcoholismo, son factores muy importantes para proteger la salud.