

La reforma de pensiones y la actividad física en personas de la tercera edad

Seremi del deporte Vania Llantén señala que entrega de mayores recursos permite un bienestar más activo de los adultos mayores.

Reforma de Pensiones: Abriendo Puertas al Bienestar Activo de Nuestros Adultos Mayores

Por Vania Llantén Moreno, Secretaria Regional Ministerial del Deporte

La reciente reforma de pensiones en Chile marca un hito trascendental que va mucho más allá de los aspectos financieros. Como SEREMI del Deporte en nuestra región, observo con optimismo cómo esta transformación puede catalizar un cambio profundo en la calidad de vida de nuestros adultos mayores, especialmente en su relación con la actividad física y el deporte.

Cuando disminuyen las preocupaciones económicas, se liberan espacios mentales y emocionales para atender otras dimensiones del bienestar. La incertidumbre sobre el sustento mensual o los gastos médicos imprevistos genera estrés, afectando la salud física y mental. Esta reforma, al ofrecer mayor estabilidad financiera, permite a los adultos mayores enfocarse en actividades que enriquecen su vida social y fortalecen su salud.

Desde la SEREMI del Deporte hemos constatado cómo muchas personas mayores, aun conociendo los beneficios del ejercicio, no participan en programas deportivos debido a preocupaciones cotidianas. Una vecina de 72 años me decía recientemente: "Para qué salir a caminar si tengo que estar pensando en cómo estirar mi pensión?". Este tipo de testimonios reflejan cómo la inseguridad económica puede llevar al aislamiento y al sedentarismo.

Aquí radica una gran oportunidad. Con menos estrés financiero, podemos invitar a nuestros adultos mayores a aprovechar la amplia red de programas deportivos gratuitos disponibles en la región. El Instituto Nacional de Deportes (IND) ofrece el programa Adulto Mayor en Movimiento, que incluye actividades como yoga, pilates y acondicionamiento



Pensionados de distintas edades participan de los programas destinados a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.



Seremi del deporte Vania Llantén.

físico, impartidas en recintos regionales y juntas de vecinos. A esto se suman los programas municipales de actividad física para adultos mayores, disponibles en diversas comunas de la Región de Tarapacá, donde se desarrollan desde gimnasia kinésica hasta

talleres acuáticos. También destaca el Centro Integral Ariel Standen (CIAS), un referente regional en la promoción de estilos de vida saludables, con espacios seguros y adaptados para adultos mayores. Además, existen actividades acuáticas y de rehabilitación



El Centro Integral Ariel Standen, recibe a diario cientos de adultos mayores que participan en los programas de prevención a través de la práctica de ejercicios.

coordinadas entre los centros de salud familiar y los municipios, especialmente diseñadas para personas con movilidad reducida o en proceso de recuperación. Estos programas, dirigidos por profesionales y completamente gratuitos, representan una inversión del Estado en la salud preventiva y el bienestar integral. Sin embargo, su impacto depende de que las personas puedan liberarse de preocupaciones urgentes y enfocarse en el autocuidado.

La evidencia es clara: la actividad física regular no solo prolonga la

vida, sino que mejora su calidad. Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalece el sistema inmunológico, previene la pérdida de masa muscular y ósea, y combate la depresión y el aislamiento. Pero, sobre todo, genera comunidad.

Una participante del programa de natación adaptada del CIAS me contaba: "Antes vivía encerrada, pensando en cómo me alcanzaría para los remedios. Ahora vengo a la piscina dos veces por semana, tengo amigas y nos juntamos a tomar té después de la clase.

Mi médico dice que estoy mejor que nunca." De manera similar, una beneficiaria del taller de yoga del IND compartía su experiencia: "Recuperé movilidad y ahora puedo caminar sin miedo a caerme. Antes tenía dolores constantes, pero con los ejercicios adecuados, mi cuerpo ha cambiado. Me siento más fuerte y segura." Testimonios como estos refuerzan la importancia de conectar seguridad económica con oportunidades para una vida activa y socialmente enriquecida.

Como región, tenemos la responsabilidad de tender puentes entre esta nueva realidad previsional y los programas deportivos existentes. Desde la SEREMI del Deporte, nos comprometemos a ampliar la difusión de nuestras iniciativas, acercando la información a los espacios donde los adultos mayores reciben orientación sobre sus pensiones. Queremos que quienes experimenten el alivio de una mayor seguridad financiera sepan que hay un lugar esperándolos para moverse, compartir y vivir plenamente.

La imagen del jubilado solitario, confinado por temores económicos y falta de actividades accesibles, puede transformarse. Visualizo comunidades de adultos mayores recorriendo activamente nuestras instalaciones deportivas, llenando talleres municipales y creando redes de apoyo basadas en intereses compartidos.

En definitiva, la reforma de pensiones no solo otorga mayores recursos, sino que abre puertas a un envejecimiento más digno y activo. Invito a todos los adultos mayores de nuestra región a informarse sobre los programas deportivos gratuitos disponibles. La puerta está abierta, los profesionales están esperando, y ahora, con mayor estabilidad, es el momento ideal para dar el primer paso hacia una vida más plena. Porque envejecer con dignidad significa también envejecer en movimiento.