

HÁBITOS SALUDABLES PARA LA LONGEVIDAD:

# La batalla por la autonomía

EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE ES LA CAPACIDAD DE MANTENER UN ESTADO FÍSICO Y COGNITIVO ESTABLE. DISTINTOS EXPERTOS AFIRMAN QUE LA CLAVE NO ES SOLO INCLUIR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA CONSTANTE, SINO QUE TAMBIÉN CUIDAR LA SALUD MENTAL Y LAS RELACIONES FAMILIARES Y DE AMISTAD. “LA ESTIMULACIÓN CEREBRAL QUE OFRECE LA CONVERSACIÓN ES ALGO MUY VALIOSO”, DICE UN NEUROCIENTÍFICO.

POR Claudia Ávila Bravo. ILUSTRACIÓN: Francisco Javier Olea

**N**o es necesario que modifique su rutina para hacer ejercicio. Caminatas largas por las mañanas, ir al almacén o a la farmacia caminando, es una forma de incluir en las rutinas diarias el ejercicio físico. Si las condiciones físicas se lo permiten, seguir cocinando, regar las plantas o entretenerse con cosas del hogar es una forma de vivir la autonomía en las personas mayores —dice Felipe Court, director del Centro de Investigación en Envejecimiento y Longevidad Saludable (GERO) de la Universidad Mayor y profesor del Buck Institute for Aging Research en Estados Unidos.

—Prolongar la vida mientras se asegura el bienestar físico, mental y social permite envejecer con dignidad y satisfacción —explica Court. Para él y otros expertos en longevidad, uno de los objetivos clave en esta etapa de la vida es vivirla de manera autónoma.

Chile es el país con mayor esperanza de vida de Sudamérica y el número 28 del mundo. Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), la esperanza de vida promedio de las mujeres es de 83 años y 78 para los hombres. En el Centro de Investigación en Envejecimiento y Longevidad Saludable estiman que en 2032 la población sobre los 65 años superará a la de niños menores de 14 años.

La longevidad trae nuevos desafíos que según expertos deben ir siempre acompañados de una calidad de vida saludable. Los ejes más importantes son: cuidar la actividad física, alimentación saludable, estimulación cognitiva y las relaciones sociales.

Para los especialistas, asistir, por ejemplo, a talleres de manualidades (bordado, mosaico, artesanías) o baile son actividades que mantienen el cuerpo y la mente saludable, porque esas instancias permiten crear relaciones sociales mientras las personas mayores disfrutan de sus pasatiempos favoritos.

—No es lo mismo jugar ajedrez en el computador que ir a un club de ajedrez —enfatisa Felipe Court, quien recomienda, además, una alimentación balanceada y respetar las ocho horas de sueño.

—Esas son formas sencillas de tener una mejor calidad de vida. Y también son formas de construir relaciones sociales que estimulan la parte cognitiva —afirma el especialista y agrega:

—Evitar hacer actividades solitarias. Si las personas gustan de leer es recomendable asistir a un club de lectura y socializar con más personas. La estimulación cerebral que ofrece la conversación es algo muy valioso.

Junto con las actividades es recomendable seguir una rutina de alimentación:

—Una dieta balanceada, el cuidado de la salud mental y la prevención de enfermedades crónicas llevan a experimentar una longevidad plena.

## JUVENTUD Y HÁBITOS

Carolina Delgado, neuróloga, magíster en Neurociencia e investigadora de la Universidad de Chile, recomienda cuidar las rutinas positivas y mantenerlas a lo largo de la vida. La especialista afirma que la niñez y adolescencia son etapas fundamentales en lo que luego será la calidad de vida.

—En la juventud es cuando se establecen los hábitos. Las personas suelen pensar igual que a los quince años. Si desde jóvenes hacen actividad física y comen saludable, es más fácil mantenerlo el resto de la vida —dice Delgado.

Según la especialista, es clave el consumo de vegetales verdes, que fortalecen el sistema inmunológico y bajan la presión arterial.

El consumo de las frutas de temporada y de grasas saludables, asegura que hace un gran cambio en la calidad de vida de las personas.

—Los chilenos suelen tener la presión arterial y el colesterol en índices muy altos, por eso es fundamental cuidar la alimentación —afirma la neurocientífica.

Según la encuesta Pulso Ciudadano realizada en 2023, el 53% de los chilenos no hace actividad física de forma regular. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para las personas adultas hacer por lo menos 150 minutos de ejercicio moderado o intenso a la semana.

—Caminar 30 minutos todos los días es una forma de cubrir esta cuota —dice Carolina Delgado.

Al igual que el doctor Court, Delgado señala que la estimulación intelectual es fundamental. Las conexiones sociales y los entornos amigables para adultos mayores son muy importantes para estimular el intelecto.

—Si la mente está mal, el cuerpo también y viceversa. Ambos son igual de importantes. El envejecimiento saludable es algo integral y estimular intelectualmente a una edad avanzada es una prioridad —dice la neurocientífica.

**“Me duermo a las 10 de la noche todos los días. Levanto pesas y juego softball. Intento no comer 3 horas antes de acostarme”, dice el genetista Michael Snyder, de Stanford.**



—Es recomendable fortalecer los lazos de amistad y familiares, o asistir a talleres que impliquen un trabajo intelectual. De esta forma se estimula el cerebro —afirma Delgado.

La experta en envejecimiento dice que hay hábitos difíciles de crear en personas mayores, pero es importante cuidarse en cualquier etapa de la vida.

—Nunca es demasiado temprano ni demasiado tarde para empezar a cuidarse y tener mejor salud —acota Carolina Delgado.

## NO TODO ES GENÉTICO

La esperanza de vida ha aumentado en todo el mundo. Según los expertos esto se debe a los avances en la medicina y a las mejoras en la calidad de vida de los países. Según especialistas, para mejorar la esperanza de vida solo el 20% se relaciona a factores genéticos, mientras que el 80% estaría influido por el ambiente y la calidad de vida.

El profesor de Genética del Departamento de Genética de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford, Michael Snyder, que estudia el genoma humano, descubrió que la vejez llega por etapas. Los cambios moleculares que determinan el envejecimiento se desregulan en dos años clave: a los 44 y 60 años. Desde California, Snyder habla de su propia experiencia a sus 70 años:

—Me duermo a las 10 de la noche todos los días. Levanto pesas todos los días y juego *softball*. Tengo una alimentación baja en carbohidratos, como proteínas y grasas. Intento hacer mi comida más importante temprano en el día y no comer 3 horas antes de acostarme —resume.

El genetista californiano aconseja, además, eliminar los alimentos ultraprocesados. Dormir de 7 a 8 horas por noche y tener una buena red social.

## LAS REDES FAMILIARES Y LOS AMIGOS

Daniela Thumala, psicóloga de la Universidad de Chile e integrante del equipo realizador de la Encuesta Nacional al Adulto Mayor, afirma que la independencia es un factor decisivo en el envejecimiento saludable.

—La autonomía es algo que influye en el bienestar emocional. Gestionar las finanzas o mantener su hogar son actividades cotidianas que hacen valorar las capacidades de las personas mayores —afirma Thumala.

La capacidad de independencia y autonomía se mide según la capacidad funcional de las personas. Esto engloba a factores físicos y mentales, dicen los especialistas.

Según la Sexta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez efectuada por la Universidad Católica, el 54% de los adultos mayores cree que posee una serie de discapacidades que lo hacen



Carolina Delgado, neurocientífica de la U. de Chile.



Felipe Court, director del centro GERO.



Daniela Thumala, psicóloga clínica de la U. de Chile.



Michael Snyder, genetista de la Universidad de Stanford.



Susana González, gerontopsiquiatra U. Católica.

depender de los demás o se aísla de su entorno social.

Además, el 50% estima que el sentimiento de soledad aumentó en la vejez y un 55% cree que está en riesgo de aislamiento social.

La Séptima Encuesta Exclusión Social de las Personas Mayores realizada por el Senama y la Universidad de Chile reveló que el 88% de las personas mayores considera que está algo o muy marginada de la sociedad.

Daniela Thumala asevera que mantener redes de sociabilidad y vínculos familiares sólidos y significativos es recomendable para una buena calidad de vida.

—Lo complejo en una edad avanzada es que se sufre la pérdida de amigos o familiares. Desarrollar nuevas redes afectivas y reforzar las que ya se tienen es algo importante para mantenerse acompañado en esta etapa —dice la especialista.

—Las interacciones sociales ayudan a reducir el riesgo de depresión, ansiedad y el desarrollo de patologías cognitivas —apunta Thumala, mientras comenta la importancia de un entorno que permita el desarrollo de la vejez en la sociedad:

—Muchos de ellos cuentan con alguna discapacidad física por la edad. Por eso es importante el entorno amigable, que les posibilite desenvolverse con autonomía.

## ACEPTAR LOS CAMBIOS

Uno de los miedos más grandes de las personas es a envejecer, dice Susana González, integrante del Centro de Estudios de la Vejez y Envejecimiento (CEVE) de la Universidad Católica y gerontopsiquiatra.

—La salud cognitiva es muy importante, porque hay una percepción negativa de envejecer. Las personas dicen no querer ser viejas, porque lo ven como algo malo —asevera la especialista.

González afirma que esa percepción lo único que hace es afrontar una etapa de forma negativa. La esperanza de vida en el país aumentó y después de jubilarse los chilenos viven en promedio 30 años más.

—Una persona a los 60 tiene mucha vida por delante. Lo que recomiendo es que puedan diseñar cómo quieren vivir su vejez —comenta Susana González.

Según datos de la Sexta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez, el 62% de las personas mayores entra a la vejez con más herramientas para enfrentar esa etapa. Además, el 73% se siente satisfecho con su vida durante los últimos meses, aumentando 16 puntos desde la primera muestra

en 2007.

La doctora González cree que lo más importante en este momento de la vida es el cambio de actitud:

—Tener una buena disposición para enfrentar esta etapa y no temer a los cambios que vienen con la vejez. ■