



Chile envejece más rápido y expertos llaman a adaptar los entornos

Chile avanza aceleradamente hacia una sociedad envejecida. Así lo evidencian los resultados del Censo 2024, que muestran que el 14% de la población tiene 65 años o más, duplicando la cifra registrada en 1992. Al mismo tiempo, disminuyó el grupo de personas menores de 14 años de un 29,4% a 17,7% en el mismo período, lo que refleja un cambio demográfico profundo y sostenido. En este escenario, la necesidad de adaptar las políticas públicas, los servicios y el entorno cobra especial urgencia.

Desde la mirada nutricional, la académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Dra. Claudia Troncoso, enfatiza que “el envejecimiento es un proceso que atraviesa toda la vida, no solo es una etapa tardía”. Según explica, la alimentación es

uno de los factores clave para un envejecimiento saludable. “Puede favorecer o acelerar el envejecimiento celular, especialmente si la dieta es rica en grasas saturadas y pobre en antioxidantes como frutas, verduras y agua. Sin embargo, no es el único factor: el sedentarismo, el estrés y un ambiente contaminado también influyen”, señala.

De acuerdo con el Censo, hoy existen más hogares unipersonales y conformados exclusivamente por personas mayores. Esto coincide con la advertencia de la especialista sobre la importancia de atender sus necesidades fisiológicas específicas. “Las personas mayores requieren menos energía, pero más proteínas de buena calidad. Hay políticas públicas que buscan abordar esto, como el Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor (PACAM),

que entrega alimentos nutricionalmente adaptados”, indica Troncoso, haciendo un llamado a fomentar su consumo.

Junto con los hábitos alimentarios, que muchas veces son adquiridos desde edades tempranas, otro de los retos es social y estructural. “El verdadero desafío es del entorno. La sociedad debe adaptarse a una población que envejece. Desde servicios básicos como baños accesibles, hasta una mirada gerontológica en todas las disciplinas universitarias, todo debe estar pensado en función de estas nuevas realidades”, advierte la académica.

Francisco Fuentes, Director del Centro de Análisis y Debate Público de la UCSC, refuerza esta idea señalando que “una sociedad que envejece debe avanzar hacia un modelo solidario y colectivo, que no deje solos a sus mayores”. Este

fenómeno no solo es un desafío para la salud pública, sino para el diseño de ciudades, políticas de inclusión, tecnología, educación y cultura.

A la luz de las cifras del Censo 2024, el envejecimiento no es un problema del futuro: es una realidad que ya está aquí. Adaptarse a ella no es opcional, es una necesidad urgente para garantizar calidad de vida, dignidad y participación activa a todas las personas, en todas las etapas del ciclo vital.

El Censo 2024 revela que el 14% de la población tiene 65 años o más. Especialista en salud advierten que el desafío no solo es nutricional, sino estructural y social.