

UNAB

## Vejez y buena salud: Una quimera que no es imposible

Esta década ha sido declarada por la Organización Mundial de la Salud como la década del envejecimiento saludable, aunque suene contradictorio unir en un mismo concepto la buena salud con la vejez, cuando sabemos que los achaques físicos, el deterioro mental y otras patologías graves son frecuentes en los adultos mayores.

Según la OMS "el envejecimiento saludable puede ser una realidad para todos, pero para ello hay que dejar de ver el envejecimiento saludable como la mera ausencia de enfermedades y fomentar en cambio la capacidad funcional que permite a las personas mayores ser y hacer lo que ellas prefieran".

Para los que transitamos ya la cuarta edad -y seguro también

para los que están en la tercera-, es una idea seductora esto de "ser y hacer lo que prefiramos". Claramente no basta con las ganas. Se necesitan actividades que de verdad ayuden a los adultos mayores a enfrentar el desafío de mantenernos activos física y emocionalmente. No es fácil.

No todos los "viejitos" tienen a su alcance las redes de apoyo familiar, el acompañamiento o los recursos para mitigar las consecuencias del inevitable envejecimiento, y no me refiero a comprar cremas caras para las arrugas o poder pagar a especialistas que nos ayuden con la pesada mochila del paso de los años.

El mundo está envejeciendo rápidamente y Chile también. Hoy existen a nivel global más

adultos mayores que niños menores de 5 años. Para 2050, se estima que las personas de 60 años o más superarán en número a los adolescentes y jóvenes.

Por eso es tan valioso y destacable que nuestra Universidad Arturo Prat en Iquique se haya integrado a la red nacional de universidades estatales que está promoviendo programas de envejecimiento saludable. Los "viejitos o viejitas", en mi caso, lo agradecemos, pero pensando sobre todo en las generaciones que vienen (mis hijas e hijos entre ellos), que pueden saber ahora que no estamos condenados a envejecer sufriendo y mal.

Señalan los expertos que la buena salud añade vida a los años. Puedo dar fe de ello. Superé los 90 años gracias a tener buena salud "para

mi edad". Por ejemplo, buena vista para leer, no padecer graves enfermedades y lucidez (aún) me ha dado la oportunidad de seguir informándome sobre temas importantes y escribir ahora estas reflexiones (agradezco el apoyo del diario).

Me gusta que la Universidad se preocupe por nosotros. Leí sobre su proyecto de "Universidad para el Adulto Mayor" y no solo fomenta el aprendizaje continuo, también el bienestar físico, mental, emocional, el uso de tecnología y el arte. Lo necesitamos. También es valioso que sea gratuito porque el 20% de los adultos mayores en Chile vive en extrema pobreza y la mayoría apenas con lo justo, pero podemos retribuir con nuestra experiencia de vida que también tiene valor para la



**MALVA PINTO  
MEDINA**

Profesora Normalista

sociedad.

Gracias a estas iniciativas tener buena salud integral en la vejez ya no será una quimera imposible.

**Los columnistas expresan opiniones absolutamente personales y no**