



## Opinión



### Envejecimiento saludable

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento saludable como "el desarrollo y mantención de una capacidad funcional que permita el bienestar en la edad avanzada". Esta capacidad funcional se refiere a poder ser y hacer aquello que valoramos, incluyendo la capacidad de la persona de satisfacer sus necesidades básicas: aprender, crecer, tomar decisiones, tener movilidad, relacionarse y contribuir a la sociedad.

Ante esto resulta clave promover un envejecimiento exitoso, el que requiere tener un entorno y oportunidades que permitan a la persona ser y hacer lo que valora a lo largo de su vida.

Pero, la pregunta es ¿qué hacer para enfrentar el paso de los años? En materia funcional, algunos ejercicios pueden ayudar a prevenir dolores articulares, mejorar la circulación, así como ejercicios aeróbicos de bajo impacto como la natación, bicicleta y caminatas ayudarán a trabajar el cuerpo en forma integral.

Para la fuerza muscular, se pueden realizar pilates, rutinas supervisadas con pesas, elásticos u otros, tales como Tai Chi o yoga, que le permiten mejorar el equilibrio y también hacer movimientos circulares con los puños y pies varias veces al día (ejercicios pasivos).

Además de lo anterior, es importante tener presente algunas sugerencias como: evitar mantenerse acostado por más de dos horas, excepto en el descanso nocturno; mantener horarios fijos para dormir; la siesta no debe superar la media hora; los ambientes ideales son frescos y templados; y la ingesta de comidas debe ser liviana y dos horas antes de ir al sueño nocturno.

De esta forma, estaremos mejor preparados para un envejecimiento saludable. ☺