

# Envejecimiento activo: un concepto cada vez más presente en los adultos mayores

Claudio Aguilar Bulnes. Fotografías de Luis Casanova

Permite optimización las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas inician su camino a la tercera y cuarta edad

**H**ablar de envejecimiento activo es un concepto que busca contribuir a generar acciones que incidan positivamente en una población que va en crecimiento y que no solo aumenta en cantidad, sino que también su expectativa de vida ha generado cambios, aumentando -según la Organización Mundial de la Salud (OMS)- en 4,8 años promedio, por lo cual, representa un sector de alto interés para las políticas públicas.

Por esta razón es que se han coordinado acciones para potenciar el fortalecimiento físico, cognitivo y de salud de este grupo de personas, para de esa manera extender su independencia y autonomía, lo que influye positivamente en su calidad de vida y de su entorno.

María Fernanda Ruiz es académica de la carrera de Enfermería de la Universidad Autónoma y explica que, al considerar que el cuerpo es para toda la vida, es esencial cuidarlo y minimizar los riesgos de enfermedades, por lo cual, adoptar hábitos saludables permite -en edades avanzadas- disfrutar de una buena salud y ajuste físico.

Para que tenga el efecto esperado es que debe considerar cuatro pilares del envejecimiento, como es cuidar el cuerpo a través de hábitos saludables, cuidar la mente a través de la estimulación cognitiva, regular el efecto del estrés, la ansiedad, la angustia y, finalmente, cuidar las interacciones sociales, tanto en redes familiares como también sociales.

La profesional aclara que el autocuidado se convierte en un desafío actual, donde se promueve enfrentar la vida de manera integral: física, mental y social, adoptando medidas para mantener la independencia, durante el mayor tiempo posible.

Para lograr este objetivo, se recomienda efectuar ejercicio regularmente, mantener una dieta equilibrada, evitar hábitos de riesgo como el tabaquis-



El envejecimiento activo es un concepto que busca generar acciones que tengan efectos positivos en los adultos mayores a través de actividades como el ejercicio.

mo y el consumo excesivo de alcohol, mantener una red social activa que incluya familiares y amigos, participar en actividades recreativas y gestionar adecuadamente el tiempo entre trabajo, familia y actividades de ocio. Además, es fundamental realizar chequeos preventivos anuales para monitorear la salud de manera proactiva.

## Actividad física

Para María Fernanda Ruiz "el ejercicio es beneficioso en todas las edades y ha demostrado disminuir la mortalidad y mejorar la sobrevida, ayuda a reducir el estrés y a mejorar la digestión, la conciliación del sueño y a tener una mayor flexibilidad, coordinación y movilidad del cuerpo. Además, tiene efectos positivos en el ánimo y en la autoimagen".

En términos generales, para personas

mayores sin restricciones médicas, las propuestas de la Sociedad Americana de Cardiología (AHA) son los siguientes:

**Ejercicio aeróbico:** realizar 20 minutos cinco días a la semana o al menos 30 minutos durante tres días a la semana, como -por ejemplo- caminar, andar en bicicleta o hacer gimnasia

**Ejercicios de resistencia:** practicar ejercicios para fortalecer los músculos, como ejercicios de fuerza 2 a 3 veces por semana, alternando con un día de descanso entre ellos

**Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:** dedicar 10 minutos a estiramientos después de realizar cualquier ejercicio mencionado anteriormente, o participar en sesiones de yoga, pilates o Tai-Chi.

"Es importante ajustar la carga y la intensidad de los ejercicios según la edad y la capacidad física de cada persona, adaptándolos cada dos a cuatro semanas

según su tolerancia", agregó la experta.

## Políticas de Estado

El Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) define su labor como un trabajo en la promoción de un envejecimiento digno, activo y saludable, mediante la implementación de políticas, programas y la articulación intersectorial, que permitan fomentar la autonomía, independencia y participación de las personas mayores.

Se suma la diversidad de experiencias en torno al envejecimiento y promoviendo la equidad de derechos en hombres y mujeres mayores. Para lograr sus objetivos este servicio tiene tres líneas de intervención: cuidados -Chile Cuida, participación y buen trato a las personas mayores.

Ignacio Salas, coordinador regional de SENAMA, sostiene que cuentan con



**Desde el gobierno a través de SENAMA existen programas de apoyo para fortalecer la independencia, la participación y la autonomía.**

**El cuidado de la Salud mental en los adultos mayores fortalece sus capacidades cognitivas y eso generan una mejor calidad de vida.**

programas como Envejecimiento Activo, Concurso Literario, Vínculos, Escuela de Dirigentes, el Fondo Nacional del Adulto Mayor, Voluntariado País de Mayores, Consejos Asesores de Mayores.

“A través del Sistema Nacional de Apoyos y Cuidados ‘Chile Cuida’, tenemos programas que permiten mejorar la calidad de vida de las personas mayores de acuerdo a sus necesidades, tratando de mantener su autonomía e independencia el mayor tiempo posible, así como también, la pertenencia al territorio y sus redes y entorno. De esta forma, los programas de Centros Diurnos para Personas Mayores, Condominios de Viviendas Tuteladas y Cuidados Domiciliarios entregan una oferta que busca mantener la autonomía y las capacidades de las personas mayores”, agregó Salas.

En la región del Maule existen 15 Centros diurnos comunitarios y uno referencial que permite tener una importante cobertura de las necesidades de los adultos mayores, pero se está trabajando para aumentar esa instalación de nuevos centros con el fin de llegar a toda la región.

Mientras que, en el caso de las viviendas tuteladas que existen en Talca, se da una solución habitacional a 30 personas mayores, donde también reciben el apoyo de un monitor que se encarga de la integración con la red local y entre pares. Además, se espera que en los próximos meses se inicie la construcción de 4 nuevos condominios los que estarán ubicados en San Javier, San Clemente, Hualañé y Licantén.

### Salud mental

La salud mental es parte fundamental en el desarrollo de los procesos de cuidado de los adultos mayores, así lo entiende la psicóloga, María Fernanda González, que se desempeña como profesional en el Centro Diurno Comunitario de San Javier.

Explica que para generar un envejecimiento positivo -que es el objetivo principal del programa- se recomienda generar instancias donde las personas mayores participen, se sientan parte de algo, creen un identidad y un sello en base a lo que se les enseña y que puedan sacar a relucir sus talentos y pasiones, las cuales muchas veces son artísticas, comunica-

tivas o simplemente se les hace agradable tan solo formar parte de algo.

La profesional sostiene que “se recomienda generar estas instancias donde ellos puedan preparar y mostrar diversas habilidades que tienen y que muchas veces se mantienen ocultas por el simple hecho de no tener el espacio para poder mostrar toda su experiencia y lo que ellos saben, lo cual es para nosotras una de las principales ganancias que tenemos, sus anécdotas, sus experiencias y vivencias, ya que es un trabajo en conjunto, así como ellos aprenden de nosotras, nosotras como equipo aprendemos de ellos diariamente”.

González aclara que se debe cuidar la salud mental de los adultos mayores lo cual es fundamental que para generar un envejecimiento positivo, entregando apoyo en cuanto a redes, espacios donde se sientan parte de algo, de un grupo de personas, donde se potencien sus habilidades comunicativas, y se fortalezca su autoestima, al sentirse capaces de realizar diversos proyectos, por pequeños que sean. “En mi experiencia como psicóloga, trabajando con personas mayores, he visto y evidenciado, que gestos tan simples como prestar atención, mantener una escucha activa, saludar con cariño, o aprenderse los nombres de los usuarios marca una diferencia abismante en cuanto a su semblante, el tener un espacio donde puedan llegar cada día, estar seguros, compartir, conversar y despegarse por unas horas de su mundo, los relaja y los ayuda a retomar su vida día a día con un poco más de calma y seguridad”, comentó. “Poder hablar libremente de lo que les pasa, conversar con sus pares, tener profesionales de varias áreas a su disposición, es un espacio seguro para ellos, donde se les brinda refugio y paz, en mi caso, como profesional de la salud mental, esto es infinitamente beneficioso para su salud física también, ya que dejar el estado de alerta diariamente, aunque sea por unas horas, ayuda a nuestro sistema inmune a defenderse de lo que pueda atacarlo, así como también estar en constante movimiento, trabajar sus habilidades cognitivas y tener una red de apoyo fija y sostenible en el tiempo. Todo esto, ayuda a la persona mayor a estar segura, a mejorar sus capacidades que muchas veces se encuentran descendidas” añadió la psicóloga. ●