

DESDE EL CENTRO DE GEROCIENCIA, SALUD MENTAL Y METABOLISMO:

# Universidad Mayor y Universidad de Chile exploran políticas públicas que promuevan una longevidad saludable

Chile está experimentando una transformación demográfica sin precedentes y las implicaciones son claras: para el 2050, un tercio de la población tendrá más de 60 años, según datos del INE. Desde el Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo (GERO) abordaron esta realidad en un simposio.

De acuerdo a datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE), Chile tiene una esperanza de vida de 83 años para las mujeres y 78 para los hombres, lo que presenta importantes desafíos sociales y económicos dado el aumento de la población mayor. Con una tasa de natalidad de 1,3 hijos, muy por debajo de los 2,1 necesarios para una población estable, investigadores de la Universidad Mayor anuncian que el desafío es urgente. "Debemos asegurar que los adultos mayores sigan siendo miembros sanos, comprometidos, activos y productivos de la sociedad. El mayor desafío de nuestras políticas públicas sobre longevidad es que siguen

Dr. Felipe Court, director de GERO y académico de la Universidad Mayor, dio la bienvenida al simposio "Longevidad Saludable: Recomendaciones para la Política Pública", que reunió a representantes de la academia, del mundo público y privado en el GAM.

fragmentadas y centradas en promedios. Es hora de restarle importancia a la edad cronológica, esa celebración arcaica de las vueltas que da la tierra alrededor del sol, y poner el foco en las edades subjetivas y biológicas. Necesitamos un enfoque que reconozca la diversidad, experiencias y potencial de las personas a lo largo de toda su vida", afirmó el Dr. Esteban Calvo, decano de Ciencias Sociales y Artes de la Universidad Mayor.

Para abordar esta temática se realizó el simposio "Longevidad Saludable: Recomendaciones para la Política Pública", donde se discutieron intervenciones estrategias de salud para aumentar la longevidad saludable, incluyendo la prevención de enfermedades neurodegenerativas y condiciones relacionadas con la edad, además de intervenciones tempranas para retrasar o detener enfermedades comunes del envejecimiento. "Estas iniciativas podrían incluir campañas de salud pública que promuevan estilos de vida saludables, incluida la actividad física constante, la nutrición equilibrada y un sólido apoyo a la salud mental", agregó Felipe Sañe, académico de la Universidad de Chile.

Además, en la instancia, los expertos pre-

sentes hicieron hincapié en la necesidad de mejorar el acceso a las innovaciones biomédicas dirigidas al envejecimiento a nivel molecular y relevaron los aspectos sociales y económicos de una longevidad saludable, poniendo foco en la poca inclusión social de los adultos mayores, la escasez de oportunidades de empleo y el insuficiente apoyo de la seguridad social. "Las políticas que empoderan a los adultos mayores para que desempeñen funciones significativas, como el empleo a tiempo parcial o los puestos de asesoría, podrían mejorar significativamente su calidad de vida y, al mismo tiempo, aliviar las cargas financieras para las generaciones más jóvenes", dijo la Dra. Cecilia Albala, profesora emérita de la Universidad de Chile.

## LONGEVIDAD SALUDABLE

De acuerdo a expertos de la Universidad Mayor, la visión de una longevidad saludable es absolutamente vital para naciones como Chile que se enfrentan a una encrucijada demográfica. "El objetivo va más allá de la mera prolongación de la vida; su objetivo es garantizar que esos años adicionales estén llenos de vitalidad y participación activa en la comunidad. La longevidad saludable trasciende la idea de

vivir más tiempo, abarca la preservación del bienestar físico, mental y social en cada etapa de la vida. La adopción de esta visión requiere un cambio transformador en las políticas públicas, que priorice la prevención, la intervención temprana y unos sistemas de apoyo sólidos que permitan a las personas envejecer con dignidad", explicó el Dr. Felipe Court, director de GERO y académico de la Universidad Mayor. Esto abarca garantizar el acceso a una atención médica de calidad, promover la educación sobre estilos de vida saludables e implementar estrategias económicas que garanticen la estabilidad financiera en los últimos años.

Según explican de la casa de estudios, las políticas públicas deben considerarse como una inversión a futuro. Acciones preventivas, co-

mo la promoción de estilos de vida saludables, el apoyo a la salud mental y el acceso temprano a innovaciones biomédicas, no solo mejoran la calidad de vida de los adultos mayores, sino que también reducen significativamente los costos de salud a largo plazo. El Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo y la academia juegan un papel crucial al proporcionar la evidencia necesaria para guiar estas reformas. "Chile enfrenta un momento crítico: con una población envejecida, es hora de actuar. Transformar las políticas actuales es esencial para asegurar que nuestros años dorados sean largos y plenos de vitalidad, propósito y dignidad. El desafío es considerable, pero la oportunidad de hacerlo bien es aún mayor", aseguró Court.

En el simposio participaron Daniela Thumala, investigadora de GERO; Olga Urrea, presidenta Travesía 100; Claudia Miranda, directora del Instituto Milenio Micare; Esteban Calvo, decano de la Facultad de Ciencias Sociales y Artes de la Universidad Mayor, y Teresa Matus, decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile.



La participación activa con la comunidad es una de las aristas de GERO. A través de iniciativas educativas colaboran con los municipios en la enseñanza de diversos talleres enfocados en la longevidad saludable.



Los asistentes al simposio organizado por el Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo abordaron el tema de que la longevidad saludable gira en torno a las Zonas Azules, regiones específicas del mundo donde las personas tienen una esperanza de vida más prolongada y experimentan un mayor bienestar en sus últimos años.