

Fueron identificadas en estudio de Corporación Ciudades y Caminatas Paso a Paso: Proyecto destaca 13 rutas caminables y aptas para adultos mayores en el Gran Santiago

Los recorridos están en 11 comunas y se ubican en zonas con áreas verdes, equipos para hacer ejercicio y servicios, como comercios y baños, según la iniciativa que busca promover un envejecimiento activo.

JANINA MARGANO

Se espera que hacia 2035 las personas mayores de 65 años representen el 19% de los habitantes del Gran Santiago, proyección lejana al 11% que eran hace tan solo siete años.

Se trata de datos que dan cuenta del acelerado envejecimiento que experimenta el país. Ante estos cambios, la Corporación Ciudades y la organización Caminatas Paso a Paso se unieron para crear la iniciativa "Santiago Sin Prisa", en la cual se realizó un estudio de la capital para identificar rutas caminables para adultos mayores.

La idea del proyecto, indican desde las instituciones, es impulsar el envejecimiento activo en este grupo etario, promoviendo la movilidad peatonal, y también aumentar el contacto social por medio de encuentros entre personas mayores.

Con la investigación se identificaron 13 rutas caminables para adultos mayores en 11 comunas: Independencia, Lo Prado, Estación Central, Maipú, El Bosque, La Granja, San Joaquín, La Pintana, La Florida, Macul y Peñalolén (ver detalle en infografía).

Los autores de la iniciativa explican que las rutas se seleccionaron a partir de criterios como el área de concentración, es decir, que el sendero se ubique en el interior o colindante a un área de concentración de personas mayores de sectores vulnerables.

También se tomaron en cuenta la presencia de áreas verdes (por lo menos un parque urbano o cuatro plazas por ruta), además de servicios y equipamientos, esto es, acceso a servicios higiénicos y presencia de instrumentos para descansar y hacer ejercicio.

Finalmente, se analizó la accesibilidad, lo que se traduce en cercanía a servicios y comercio y que las

Trayectos para pasear



Las rutas consideran:



Áreas verdes

Presencia de por lo menos un parque urbano o 4 plazas.



Servicios

Acceso a baños, comercios y equipos para hacer ejercicio.



Accesibilidad

Ancho de veredas de 2 metros en gran parte de la ruta, o al menos de 1,2 m.

Comuna	Las zonas para transitar
Independencia	1. Barrio Los Castaños y Barrio Hipódromo Chile.
Lo Prado	2. Barrio Blanqueado, Población Arturo Prat, Golda Meir y Manuel Rodríguez. 3. Villa María Luisa Bombal, Población Miraflores y Parque Santiago Amengual.
Estación Central	4. Parque La Pergola, Villa Francia y Villa O'Higgins.
Maipú	5. Barrio Plaza de Maipú Centro Cívico. 6. Barrio Templo Votivo y Parque Tres Poniente.
El Bosque	7. Villa Francia, Transportistas, Bonilla y Población Eduardo Frei Montalva.
La Granja	8. Villa Toronto, Museo Interactivo Mirador (Parque Brasil) y Parque Estadio.
San Joaquín	9. Barrio Haydn, Villa Joaquín Edwards Bello Sur, Barrio La Castrina y Parque La Castrina.
La Pintana	10. Sector La Pintana Centro y Parque Mapuhue.
La Florida	11. Población Diego Portales y Los Quillayes.
Macul	12. Barrio Los Plátanos, Población Santa Julia y Parque Los Presidentes.
Peñalolén	13. Barrio La Faena, Parque Peñalolén y Barrio Nueva Palena.

Fuente Corporación Ciudades

EL MERCURIO

veredas alcancen dos metros de ancho en gran parte del recorrido.

Fernando Pérez, director de proyectos de Corporación Ciudades, comenta: "Queremos anticiparnos a tener opciones de caminatas para un perfil ciudadano que va a ser aún más importante en diez años más, pensando en que al 2035 serán cerca de un millón y medio de personas en

Santiago que tendrán 65 años o más. La idea es que puedan hacer actividad física y también encantarse con la ciudad".

Ocio y recreación

Caminar es una actividad ideal para quienes buscan cuidar su bienestar durante la temporada más



Caminar es una actividad ideal para cuidar la salud en la temporada de frío. El fortalecimiento muscular y del sistema inmune son algunos beneficios.

fría del año, precisa Rodrigo Beltrán, director de la carrera de Kinesiología de UDLA Sede Viña del Mar. Entre sus beneficios, agrega, están la "activación neuromuscular y cognitiva, manteniendo niveles vigiles de atención permanente a nivel sensorial en todo el trayecto recorrido. A su vez, aumenta el fortalecimiento muscular manteniendo el sistema musculoesquelético saludable y en óptimas condiciones".

Además de ser una excelente manera de combatir el sedentarismo, también mejora el estado de ánimo y fortalece el sistema inmune, dice el experto. Asimismo, "todo movimiento y el caminar, sin excepción, contribuyen al aumento de la temperatura desde el mecanismo fisiológico de la vasodilatación, lo que regula la sensación térmica a nivel psicológico y fisiológico, otorgando una sensación de agrado y confort".

Al respecto, Teresa Palma, cofundadora de Caminatas Paso a Paso, consigna que "los estudios muestran múltiples beneficios de la caminata a nivel cerebral, como mayor creatividad y capacidad de resolución de problemas, pero también como actividad social y eso es lo que queremos llevar a los adultos mayores con esta iniciativa".

En el caso de Independencia, por ejemplo, la ruta cruza el barrio Los Castaños, siendo su foco la oferta de ocio y recreación, en una extensión de cuatro kilómetros que se podrían recorrer en 70 minutos. Ahí destacan algunas actividades como feria libre los martes y viernes, y distintos barrios próximos para observar y conocer.

En Estación Central, en tanto, la opción es la ruta del barrio Villa Francia, que contempla un recorrido de 4,2 kilómetros en 77 minutos de duración y con un total de 29.825 potenciales usuarios.

Geraldine Herrmann, investigadora del Centro de Desarrollo Urbano Sustentable (Cedeus) y académica del Departamento de Urbanismo de la U. de Chile, quien no participó del trabajo, lo considera una buena iniciativa. "Es algo que se viene implementando hace casi veinte años en Europa, donde se ha estado insistiendo sobre la importancia de la caminata considerando su envejecimiento poblacional".

La especialista puntualiza: "Creo que sería muy importante complementar esto o hacerlo parte de un programa, es decir, que haya un acompañamiento de los gobiernos locales para impulsar esta iniciativa y que la gente realmente se sume".