

Sin importar el ritmo que se elija:

Bailar es una forma entretenida de mantenerse activo y saludable en la vejez

El nombre de Sara Nieto (75) es conocido en el mundo de la danza. La bailarina de *ballet*, quien comenzó a estudiar esta técnica a los tres años y la practicó profesionalmente desde los 15 hasta los 48, realizó numerosas presentaciones destacadas junto a artistas de todas partes del mundo.

Y aunque se retiró de los escenarios en 1996, el baile sigue siendo una parte importante de su vida. "Bailé de forma profesional por más de 30 años y ahora enseño en mi academia con casi 300 alumnos y dirijo con mucho entusiasmo y orgullo mi compañía de *ballet* con 30 bailarines profesionales y funciono todo el año. Entrego mis conocimientos y formo bailarines", cuenta.

Al pensar en los beneficios que esta disciplina le ha aportado para envejecer de la forma más saludable posible, Nieto —quien fue reconocida como parte de los 100 Líderes Mayores de Conecta Mayor, la U. Católica y "El Mercurio"— recalca que "el *ballet* es el ejercicio más completo que existe".

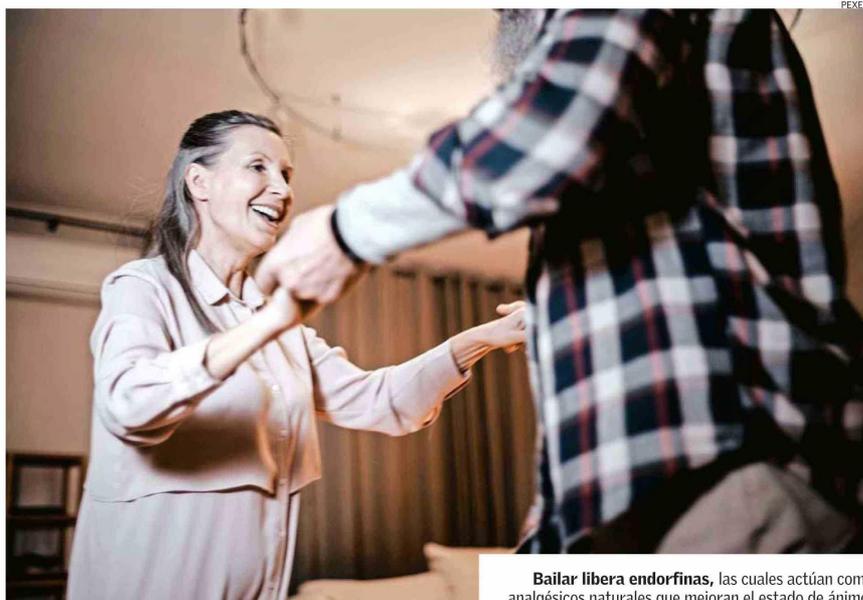
Y detalla: "Para el adulto mayor le da la posibilidad de conocer mejor su cuerpo y poder dominarlo. En mi academia no tenemos límite de edad ni condición física, simplemente decimos que no hay ninguna restricción para ingresar, solo las ganas de bailar. De hecho, he tenido alumnas de más de 60 años".

Los expertos coinciden en los múltiples beneficios que el moverse al ritmo de la música otorga a los séniors.

"El baile, además de ser una actividad divertida y creativa, es una herramienta poderosa para mantener tanto el cuerpo como la mente en óptimas condiciones. Para las personas mayores se recomiendan bailes que sean de bajo impacto y que no exijan movimientos bruscos o excesivo esfuerzo físico. Por ejemplo, se aconseja el vals, el tango suave o una salsa versión lenta", explica Claudia Romero, geriatra integrante de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile.

En esta línea, agrega la experta, "antes de hablar, los humanos bailamos, es algo innato. El baile ofrece numerosos beneficios para la salud física, tales como mejorar la circulación sanguínea, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, aumentar la fuerza y la resistencia, tonificar el cuerpo, ayudar a mantener un peso saludable y mejorar la postura y el equilibrio. Y al ser una actividad de bajo impacto, también ayuda a mantener la densidad ósea y a aliviar el dolor, especialmente en las personas mayores".

Por otro lado, continúa Romero, practicar algún tipo de baile puede ser útil para una sana salud mental: "Bailar libera endorfinas, las



Bailar libera endorfinas, las cuales actúan como analgésicos naturales que mejoran el estado de ánimo.

No solo es una actividad recreativa, también puede ser una herramienta útil para mejorar la salud física, mental y emocional de las personas mayores. Aprender nuevos pasos y memorizar coreografías entrena el equilibrio, ayuda a la función cognitiva y aleja la depresión, entre otros beneficios.

Constanza Menares

cuales actúan como analgésicos naturales que mejoran el estado de ánimo, reducen el estrés y la ansiedad. Asimismo, el baile puede elevar el ánimo y combatir la depresión, gracias a la liberación de hormonas como la serotonina y dopamina. Aprender nuevas coreografías y moverse rítmicamente puede ayudar a la confianza y la autoestima. Y, por último, memorizar y recordar nuevos pasos de baile es una excelente forma de ejercitar el cerebro, mejorando la memoria, la agilidad mental y otras

habilidades cognitivas".

María Paz Guzmán, terapeuta ocupacional de la unidad de Geriatría de la Clínica Santa María, asegura que "cualquier práctica que se haga de forma cotidiana va a generar aprendizaje a nivel cerebral. Si este es sostenido en el tiempo, se transforma en un hábito que finalmente determina nuestro estilo de vida".

La evidencia, señala la profesional, "posiciona al baile como un excelente ejercicio terapéutico que mejora la calidad de vida de las personas mayores".

Factor social

Nieto cuenta que, a pesar de que a veces

siente algún tipo de malestar físico propio de la ejecución del *ballet*, "tengo salud, bienestar y trabajo todos los días en la academia por más de 10 horas con muchas ganas. El baile me ha permitido interpretar todos los grandes clásicos de esta técnica, viajar, conocer y compartir con grandes bailarines, hacernos amigos y seguir disfrutando de la vida".

Este último punto, el factor social que tiene la danza, también aporta a un envejecimiento positivo, comentan los expertos.

Por ejemplo, según Romero, "participar en clases de baile fomenta la interacción social, lo que es beneficioso para mejorar la salud emocional y la soledad. Bailar en grupo o con una pareja activa regiones cerebrales asociadas

con la empatía, la cooperación y la cognición social, reforzando los vínculos sociales y mejorando las habilidades interpersonales".

"Tanto el baile aprendido, como una coreografía, o la danza libre inciden directamente en las esferas cognitivas, anímicas y sociales de una persona. La danza como arte y vía de expresión fomenta la pertenencia y cercanía social en un grupo", agrega Guzmán.

Para quienes sobrepasan los 60 años y quieren comenzar a bailar, las especialistas sugieren consultar a un médico, especialmente si se tienen condiciones de salud preexistentes, tales como problemas cardíacos, respiratorios o articulares. Asimismo, escoger bailes de bajo impacto e ir aumentando gradualmente la velocidad o intensidad a medida que se vaya entrenando; utilizar calzado que otorgue buen soporte y amortiguación; realizar calentamientos suaves antes de ponerse a bailar y estar atentos a señales de fatiga, dolor o malestar.

"Es preferible que los adultos mayores se inscriban en clases diseñadas para principiantes y ojalá con instructores que tengan experiencia trabajando con este segmento etario", advierte Romero.