

Compartir con personas mayores en vacaciones



Lincoyán Fernández-Huerta
Director de Kinesiología
Universidad San Sebastián

Vacacionar con personas mayores es una oportunidad para redescubrir el valor del tiempo compartido y aprender de su experiencia de vida. El verano es sinónimo de descanso, desconexión y, para muchos, la oportunidad de reconectar con la familia. En la película *Cocoon* (1985), un grupo de personas mayores descubre una piscina con propiedades rejuvenecedoras que les devuelve vitalidad y energía. Este clásico aborda la fantasía del rejuvenecimiento, pero también la importancia de mantener conexiones humanas significativas en la vejez. Al igual que los personajes de la película, las personas mayores no necesitan magia para sentirse renovadas; a menudo, basta con un viaje familiar, una conversación profunda o la simple compañía en un entorno diferente para llenar sus días de alegría.

Las vacaciones con personas mayores tienen un doble propósito: Les permiten disfrutar de momentos de descanso y diversión y, al mismo tiempo, fomentan la creación de recuerdos valiosos en familia. En Chile, donde el verano invita a explorar desde las playas de la costa hasta las montañas del sur, las posibilidades son infinitas. ¿Por qué no planificar un viaje que combine las preferencias de todos los miembros de la familia, incluyendo a los mayores? Las caminatas tranquilas, los paseos en bote o las tardes de conversación bajo el sol son actividades simples que pueden adaptarse fácilmente a sus necesidades.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia del envejecimiento activo, que incluye la participación social y el acceso a actividades recreativas como parte fundamental del bienestar. Las vacaciones pueden convertirse en un espacio ideal para promover este concepto, ofreciendo a las personas mayores la oportunidad de mantenerse activas y conectadas con su entorno familiar y social. No se trata de grandes aventuras, sino de momentos significativos.

Además, viajar con personas mayores ofrece una lección inesperada: El valor de la pausa. En un mundo que parece moverse cada vez más rápido, los mayores nos enseñan a disfrutar de las pequeñas cosas, a admirar un paisaje o a deleitarnos con una historia del pasado. Como decía John Lennon, "La vida es aquello que pasa mientras hacemos otros planes". Sus relatos son un recordatorio de que las vacaciones no se tratan de destinos, sino de la calidad del tiempo que compartimos.

Para quienes no tienen la posibilidad de realizar viajes largos, el concepto de vacaciones puede ser igualmente enriquecedor en un entorno cercano. Una visita a un parque, una comida especial o un día de descanso juntos pueden ser igual de significativos. Lo importante es crear espacios donde las personas mayores se sientan valoradas y acompañadas.

En este verano, la invitación es clara: Integremos a las personas mayores en nuestras vacaciones. No solo enriqueceremos sus días, sino que descubriremos en ellos una fuente de sabiduría, paciencia y alegría. Porque, al final, las mejores vacaciones no son las que se miden en kilómetros recorridos, sino en recuerdos compartidos.