

A fines de abril de este año, casi dos millones de personas vieron en TikTok el primer video de Alberto Chab. De pie en el balcón de su casa en Argentina, usando una polo manga larga a rayas y muy relajado con una mano en el bolsillo saludaba a la cámara: "Hola, mi nombre es Alberto, soy un médico de 97 años y estoy intentando formar un grupo de siete u ocho personas de más de 90 años para intercambiar la experiencia de cómo hemos llegado a una edad tan avanzada".

Lo que pasó después, cuenta el mismo psicoanalista en otro de sus videos en esa red social, no lo imaginó. Recibió cientos de correos y apenas tenía tiempo para contestarlos, ya que, a pesar de estar jubilado, continúa atendiendo pacientes en su consulta en el barrio Belgrano, en Buenos Aires.

Como las respuestas escaparon a su control, Chab decidió continuar posteando contenido en la plataforma contando lo que, a su parecer como médico, lo ha ayudado a ser longevo y saludable. Entre otras, cada día al despertar masajear el cuerpo para generar endorfinas y tener ganas de salir de la cama; hacer algunos minutos de ejercicios simples para flexibilizar las articulaciones y comer despacio, masticando muy bien cada bocado para tener una buena digestión.

A ciencia cierta

"Todos queremos envejecer de una forma saludable y lo más exitosa posible. Y es que si algo sabemos a ciencia cierta es que todos envejecemos de forma inevitable. Pero es el cómo lo hacemos lo que marca la diferencia", afirma Javier Baquedano, jefe de la Unidad de Geriátrica del Hospital Víctor Ríos Ruiz de Los Angeles y miembro de la Sociedad de Geriátrica y Gerontología de Chile.

Al respecto, advierte que uno de los grandes mitos en torno a este tema es que "inevitablemente la vejez llevará a un mal estado físico, con dependencia e incluso con deterioro cognitivo. Es por esto que desde la geriatría y la medicina preventiva se hace tanto énfasis en los estilos de vida y hábitos saludables. Son múltiples las acciones y hábitos que podemos adoptar para lograr este envejecimiento exitoso y comprimir lo más posible el tiempo de vida con discapacidad o una enfermedad limitante".

Aunque en Chile no hay casos conocidos como el del doctor argentino, quien busca a otros mayores para compartir consejos de longevidad, "El Mercurio" consultó a dos médicos séniors cuáles son, considerando su ámbito profesional, los hábitos de estilo de vida que tienen un mayor impacto en la salud a largo plazo.

Ester Goldsack (76), quien tiene una experiencia de cinco décadas como internista y cardióloga, asegura que en estos años "ha podido constatar que es el ejercicio diario".

De hecho, según información publicada por la Clínica Mayo, la actividad física frecuente ayuda a prevenir o controlar muchos proble-

Sin problemas físicos ni mentales:

Médicos séniors reflexionan sobre el estilo de vida que los lleva a tener una vejez saludable

Ejercicio diario, buena alimentación, así como hacer y conservar amistades son algunos de los consejos que más se repiten entre los entrevistados.

Constanza Menares



100 LÍDERES MAYORES
La doctora Goldsack (76) llama a mantenerse activo.



100 LÍDERES MAYORES
El doctor Ayala (77) valora el descanso y la amistad.



Uno de los mitos en torno al envejecimiento es que inevitablemente la vejez llevará a un mal estado físico, dependencia o deterioro cognitivo.

mas de salud en este segmento etario, tales como la presión arterial alta, la artritis y el riesgo de caídas. Además, también puede ayudar a mejorar la función cognitiva.

"En las personas mayores lo recomendable no es solo el ejercicio aeróbico, como caminatas, trote o bicicleta, sino que el ejercicio multicomponente que incluya ejercicios de fuerza, flexibilidad y equilibrio para asegurar un entrenamiento completo y mantener una adecuada salud osteomuscular", dice Baquedano.

Goldsack, quien fue reconocida dentro de los 100 Líderes Mayores de Conecta Mayor UC, la U. Católica y "El Mercurio", cuenta que "el haber visto a quienes envejecen bien y a quienes sufren al envejecer ha influido claramente en mí y en el cuidado de mis hábitos. Fundamentalmente, son claves el ejercicio cada día y la alimentación saludable, pero también el buscar la manera de mantenerse activa intelectual y socialmente".

En ese sentido, añade la especialista, se debe "enfrentar la vejez como una etapa de la vida en que podemos ser inmensamente felices. Por ejemplo, cultivar la amistad y el amor con un cónyuge a través de caminatas, lecturas y juegos de mesa".

Ricardo Ayala (77) es un médico especializado en cirugía reconstructiva infantil. Al ser consultado si en su experiencia como profesional de la salud ha notado algunos hábitos que prolongan la vida de manera saludable, el experto contesta que "una cosa muy importante que he notado es el descanso. Hay que parar la vorágine del trabajo de vez en cuando, cosa que no hice en mi juventud. Me creía Superman, era trabajador, dormía poco y me alimentaba de forma muy desordenada. Con los años, eso ha ido cambiando".

"El adecuado y reparador descanso, logrando dormir las cantidades de horas suficientes en la noche, esto es, entre seis y ocho horas dependiendo de la persona, es clave también", precisa Baquedano.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, aunque algunas de las variaciones en la salud de los adultos sobre los 60 años se deben a la genética, los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social, como el vecindario y la comunidad, así como características personales como el sexo y la etnia.

En esta línea, Ayala, quien es jefe de la Unidad de Cirugía de Coaniquem en Santiago desde 1988 y fue destacado por esta labor entre los 100 Líderes Mayores, coincide y afirma que en la vejez es muy relevante mantenerse activo socialmente. "Hay que hacer y conservar amigos", advierte.