La nueva longevidad chilena requiere espacios de desarrollo y autocuidado

Académico de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso destacó la importancia del acompañamiento y la actividad física para mantener una buena calidad de vida en edades avanzadas.

Hace pocos días se entregaron los resultados preliminares del último censo realizado en nuestro país, entre los que destaca que el porcentaje de población mayor se mantiene al alza. Según los datos entregados por el INE, al comparar con años anteriores existe un aumento del porcentaje de personas de 65 años o más, que en 2024 alcanzó el 14%, mientras que en 1992 era de 6,6% (8,1% en 2002 y 11,4% en 2017). Al mismo tiempo, el porcentaje de personas con 14 o menos años cayó desde el 29,4% en 1992 al 17,7% en 2024 (25,7% en 2002; 20,1% en 2017).

Si bien esto refleja que ha ido aumentando positivamente la esperanza de vida en las personas mayores, también invita a pensar cómo abordar y promover el buen vivir de una población que está cada vez más envejecida.

Para Rubén López, jefe del programa Acción Senior de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, lo primero que se debe considerar es que la buena calidad de vida se obtiene ejerciendo acciones de cuidado y autocuidado en todas las etapas de la vida, pues en la medida que una persona se cuida, la salud permanecerá en buenas condiciones y podrá ser funcional en todos los ámbitos. Además, señaló que es importante preocuparse del ambiente que nos rodea “porque como estamos teniendo mejor estado de salud, necesitamos un medio ambiente donde poder vivir y convivir de manera sana y saludable. Esas son medidas que habría que adoptar para que

este aumento en la edad de la población también sea de provecho y se exprese bien".

El académico también se refirió al acompañamiento que puede entregar la familia a las personas mayores, para motivarlos a mantener una buena calidad de vida. En ese sentido, relevó la importancia de darles espacio para que se desarrollen, pero "sin saturarlos con actividades o con el cuidado de los nietos, que son responsabilidades que se les han ido delegando y obviamente muchas veces restringen los espacios y los tiempos de participación. Lugares como los clubes deportivos o las agrupaciones de personas mayores son buenas alternativas, para que los mayores puedan asistir a cursos o viajar".

El ejercicio es también un factor importante para mantenerse en forma y con buena salud, sobre todo cuando la edad avanza. Al respecto, Rubén López señaló que lo recomendable para las personas mayores es caminar distancias largas, pues es un ejercicio de bajo o mediano impacto.

En el caso de las personas con algún diagnóstico, como hipertensión, diabetes o colesterol alto, indicó que se recomiendan ejercicios aeróbicos. "Caminar, subir y bajar escaleras son buenos ejercicios. Jardinear también es un ejercicio bien completo, lo mismo que hacer aseo en la casa y si yo estoy diagnosticado con alguna de esas enfermedades, tengo que hacerlo de manera regular. Lo recomendable son al menos 150 minutos semanales y si es que puedo hacer un ejercicio más intenso, son 75 minutos. Eso puede ser andar en bicicleta, correr, jugar un partido de fútbol o de tenis, que ya requieren mayores exigencias", precisó.

Programa Acción Senior PUCV

Desde la Vicerrectoría de Vinculación con el Medio, la PUCV tiene una especial preocupación por los adultos mayores. Es así como a través de su programa Acción Senior, diseña e implementa diversas iniciativas formativas y artístico

culturales para personas en etapa profesional avanzada o post-productiva, con el fin de contribuir a su bienestar integral.

Actualmente, por ejemplo, atienden a cerca de 100 personas en distintos tipos de talleres y otras 60 participan en los cursos de formación fundamental que imparte la Universidad, tales como arte, filosofía e historia. “Esto permite a la persona mayor estar muy activa de manera cognitiva, social y también física, interactuar con jóvenes, con profesores y estudiar. Significa un estímulo completo, que incluso le permite superarse y también cubrir actividades que a lo mejor estuvieron pendientes en su vida por las responsabilidades”, precisó Rubén López.

“El conjunto de acciones que realizamos apunta a favorecer y estimular todos los procesos formativos, de manera de mejorar su calidad de vida y en definitiva mejorar su nivel de salud. Estamos viendo que la educación es un determinante social estructural que cambia la vida de las personas y las personas mayores no son una excepción”, finalizó el académico.