Seis claves para lograr un envejecimiento saludable

Actualmente, **la esperanza de vida al nacer en nuestro país es de 81 años**, según los datos y proyecciones entregados por el INE para 2025. En el caso de las mujeres el promedio de edad es de 83 años y los hombres 78 años. Cifras que posicionan a Chile como el segundo país con mayor esperanza de vida en América, después de Canadá. Pero, esto trae consigo desafíos globales y también personales sobre cómo logramos llegar a esa edad tanto física como emocionalmente. Especialistas Uchile entregan recomendaciones para vivir esos años de la mejor forma posible.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define al envejecimiento como "**un proceso gradual de cambios que se inicia en la edad adulta y que lleva a un descenso de las capacidades físicas y mentales**". Asimismo, advierten que en 2030 habrá más de 1.400 millones de personas mayores de 60 años en el mundo frente a los 1.000 millones que había en 2019, lo que supone un incremento del 34% en solo diez años.

En el caso puntual de Chile, la esperanza de vida hoy es de 83 años promedio en el caso de las mujeres y de 78 años en los hombres. Cifra que irá extendiéndose año a año de la mano de la longevidad. El llamado a los especialistas es a tomar conciencia, no solo cuando se inicia esta etapa de la vida, sino que desde que somos niños y niñas, adquiriendo hábitos que nos permitan alcanzar esta edad de la mejor manera posible, con autonomía, movilidad, con una red de apoyo y también cognitivamente en buenas condiciones.

Pero, ¿qué podemos hacer para esto? **Daniela Thumala, académica del Departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la U. de Chile,** plantea que lo idea es qué desde los inicios de la vida, se aborde la importancia de cuidar

nuestro cuerpo para lo que vendrá después.

“Que los niños cuando son pequeños en el colegio, por ejemplo, **tengan conciencia de que la manera en que se alimentan, si hacen o no actividad física, va a incidir mucho en cómo va a ser probablemente en la segunda mitad de su vida,** la que va a ser muy larga”, dice. Y apunta que “tenemos que empezar a hablar más de longevidad que solo de envejecimiento”.

Por su parte, **Lorena Rodríguez, directora de la Escuela de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile,** plantea que “el envejecimiento saludable es algo que se construye a lo largo de todo el curso de vida”.

“No es una cuestión que uno pueda planificar a último minuto, aunque siempre es bueno cambiar hábitos o modos de vida y volverlos más saludables, pero **si uno pudiera anticiparse, es una construcción vital**. Y, esta construcción está conformada por diferentes hábitos saludables”, dice la académica.

En la misma línea el **doctor Felipe Salech, geriatra del Hospital Clínico de la U. de Chile,** quien apunta a la trayectoria de vida de las personas. “La definición de envejecimiento saludable es aquel envejecimiento en el que se preserva la funcionalidad de las personas”, aunque el paciente tenga, por ejemplo alguna enfermedad de base, como hipertensión, o diabetes, si estas están controladas.

Por su parte, la **académica de la Escuela de Salud Pública, Alejandra Fuentes-García,** plantea que “el envejecimiento es un proceso que transcurre durante toda nuestra vida, desde que nacemos estamos envejeciendo”. En ese sentido, dice que “**el tipo de cuidados variará dependiendo del momento que estemos viviendo de nuestra vida**“.

Además, apunta a las políticas públicas, dado que son muy importantes. “Son fundamentales en el caso de vejeces más saludables, puesto que pueden asegurar ciertas materialidades,

como, por ejemplo, una jubilación digna, calles seguras para toda/os, espacios públicos de encuentro intergeneracional, programas de vinculación con otro/as, de ejercicio/ movimiento y de promoción de la salud", asegura Fuentes-García.

¿Cómo logramos tener un envejecimiento saludable? ¿qué medidas podemos aplicar a lo largo de nuestra vida? Los especialistas Uchile entregan claves que nos pueden ayudar y orientar para conseguir una mejor vejez.

1. Alimentación saludable y variada

Lorena Rodríguez de la Escuela de Salud Pública de la Uchile, recomienda "**consumir alimentos variados, ojalá cocinados en casa, eliminar al máximo los alimentos ultra procesados** en especial aquellos que tienen sellos altos en calorías, grasas, en sodio o en azúcares. Y, comer ordenadamente durante el día lo que las necesidades según tu edad o tu estado fisiológico requieran".

"**La nutrición es súper importante porque ayuda a mantener saludable el cerebro, el corazón, los músculos y los huesos**", dice el geriatra Felipe Salech. Y, profundiza señalado que un desayuno "tipo" chileno, consta de una taza de té y un pan con mantequilla y/o mermelada. Sin embargo, con pequeños cambios, como incorporar – dice él – una proteína puede ayudar mucho. "Si ese pancito, por ejemplo, tuviera huevo, queso, quesillo y si sumamos leche para cortar el café o el té, aparecen las proteínas en esa comida".

2.Tener un propósito, un objetivo de vida

Junto con la alimentación otra clave está en "**para qué me levantó todos los días**". Acá la psicóloga Daniela Thumala, especialista en temas relacionados al envejecimiento plantea que "es mucho el tiempo que las personas tienen ahora y que muchas veces no saben qué hacer con él. (…) Las personas necesitan tener áreas de interés a desarrollar, sentir que tienen un propósito".

Asimismo, dice que “muchas (personas mayores) necesitan **sentir que siguen siendo útiles para otras cosas o para otras personas.** Sentir que pueden aportar, que tienen algo que entregar. Para eso hay que preocuparse, ojalá, desde etapas más tempranas en diversificar nuestras actividades”.

3. Actividad física: mantenernos en movimiento

En toda etapa o edad es importante realizar alguna actividad física. Lo más simple, caminar. Realizar caminatas en compañía de otra persona puede ser una buena forma de ejercitar nuestro cuerpo, desde lo físico, pero también lo cognitivo. Sobre qué tipo de ejercicios realizar, el doctor Felipe Salech dice que “hoy día conocemos con mayor precisión el tipo de ejercicios que son más importantes para un envejecimiento saludable y sabemos que son aquellos ejercicios que potencian la fuerza de los músculos, especialmente de los músculos de pecho inferior y del tronco. Sabemos también que aquellos ejercicios que entrenan el equilibrio, que entrenan el balance, también son muy relevantes para un envejecimiento saludable”.

Misma opinión tiene la profesora Rodríguez. “**Un hábito saludable para tener en consideración durante toda la vida es la práctica de actividad física**. Y, no me estoy refiriendo necesariamente a practicar algún deporte, sino a practicar la caminata, a participar en actividades que nos impliquen gasto energético que nos cansen sin lesionarnos (…) es más recomendable la práctica de una caminata diaria, acompañada con algún otro ejercicio durante la semana más que concentrar toda la actividad física en un solo día”.

La psicóloga Daniela Thumala lo grafica así: “**Hay que tratar de llegar con nuestra carrocería en las mejores condiciones porque la vamos a tener que ocupar mucho tiempo**. Y a diferencia de los autos -que uno lo puede cambiar por otro-, acá uno no la puede cambiar. La calidad de vida que tengamos nos guste o no, está muy amarrada como estamos de salud”.

4. Socializar

“**El socializar, tener amigos y redes de apoyo**”, explica el doctor Salech. Y, explica que existen personas mayores que por su personalidad o por otras situaciones prefieren vivir en un ambiente donde están solos, pero esas personas, en verdad, no están realmente solas, si tienen un entorno donde, por ejemplo, hay protección social, donde si les pasa algo son capaces de contactar un servicio de rescate que los apoye y esas redes están presentes, aunque él esté solo hay redes para apoyarlo.

Por su parte, la profesora Thumala pone el énfasis en “**cuidar, fortalecer y generar mayores redes afectivas**. ¿Por qué digo generar? Porque la gente siempre está como con la idea de que la familia nuclear es la que le va a llenar el mundo afectivo, y la verdad que eso es cada vez más difícil”.

Asimismo, la académica Alejandra Fuentes-García señala que es beneficioso “**fomentar relaciones significativas con otro/as, sean estos seres humanos, plantas, mascotas**, y también estar con otro/as”, compartiendo los distintos espacios del día a día.

5. No fumar ni beber alcohol

Los especialistas sugieren llevar una vida “en modo saludable”. Dicha práctica, dice Lorena Rodríguez, debe ser “**favorecida, permitida y garantizada por las políticas públicas**”. Esto significa que los ambientes que rodean a las personas, deben ser ambientes saludables que faciliten la alimentación saludable, la práctica de actividad física y que pongan barreras al consumo de tabaco y alcohol y eso es responsabilidad del estado.

“Leyes como la Ley de Etiquetado, dan una información clara respecto a lo saludable que puede ser un alimento, además prohíbe la venta de alimentos no saludables en las escuelas, y de la publicidad dirigida a niños, son cuestiones que

facilitan las mejores decisiones y proveen de un ambiente o de un entorno saludable”, dice la académica.

6. Factor educacional

El doctor Salech apunta a este ámbito. “La educación es un determinante muy duro de cómo va a funcionar el cerebro en edades envejecidas. Esa educación es algo que se va adquiriendo en la trayectoria de toda la vida, no es algo que uno lo empieza a resolver cuando es mayor”, dice el especialista. Y, apunta a que es necesario generar estrategias desde edades tempranas, tomar conciencia de que envejeceremos y que depende solo de nosotros y nosotras en qué condiciones lo haremos.

Leer diariamente o escribir de las mismas experiencias o situaciones vividas en el presente o en tiempos pasados, puede ser una estrategia siemple que nos puede ayudar a mantener nuestro cerebro en buenas condiciones, dicen los especialistas.