



## Especialista explicó la importancia de cambiar la forma de pensar sobre el envejecimiento y la vejez

“No se preocupe de ese dolor, es propio de su edad” o “ya no está en edad de hacer esas cosas”, son frases que se utilizan constantemente en el trato con las personas mayores. Esta forma equivocada de mirar la vejez, entre otras actitudes y conceptos, fueron explicados por Robinson Cuadros, médico geriatra y presidente del Comité Latinoamericano y del Caribe (COMLAT) de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatria (IAGG). “Erradicar el edadismo, la discriminación por edad partiendo desde el lenguaje, la comunicación y el periodismo, cómo normalizamos la vejez en las universidades, organiza-

ciones culturales, participación política y cómo generamos acciones en hospitales, centros de salud, hoteles, restaurantes y centros de bienestar”, aseguró el especialista, quien participó de una conferencia realizada en la Universidad de Talca y que fue organizada por el Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES) a la que asistieron estudiantes de pre y postgrado, académicos y académicas de universidades, profesionales de la salud, personas mayores y público general.

El experto explicó el marco de las estrategias que se pueden desarrollar para implementar los Ejes de la Década

del Envejecimiento Saludable 2021-2030, declarada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). “Hay 4 líneas de trabajo importantes en la Década. La primera es transformar la forma en cómo vemos y comprendemos la vejez, la segunda es centrar nuestra mirada en las capacidades de las personas mayores, es decir que se empoderen de sus talentos y potencialidades, ofrecerles servicio de atención diferenciales centrados en la persona y acceso a la atención a largo plazo”, comentó.

“Es muy importante relevar los objetivos principales de la Década del Envejecimiento Saludable y cómo debemos pensar, sentir, actuar frente a las personas ma-

yores y ese es un tremendo desafío en Chile y en todo Latinoamérica”, aseguró Iván Palomo, director del CIES y académico de la UTalca.

### Estrategias

El especialista internacional se refirió diversas estrategias que se pueden poner en marcha como son promover la funcionalidad e independencia desde la nutrición y actividad física, rutas de equipo de detección temprana del deterioro cognitivo y enfermedad mental, teleasistencia y atención domiciliaria con atención psicosocial, además de rehabilitación basada en la comunidad

y prevención del maltrato y el abandono.

A esto sumó la necesidad de considerar 8 factores para un envejecimiento saludable: comer sano, ser más activo, dejar de fumar, dormir lo suficiente, controlar el peso, el colesterol, la diabetes y mejorar el lenguaje o cómo referirse hacia las personas mayores.

“Hace 50 años la gente vivía hasta los 60, hoy, hasta más de 80 años, por tanto el envejecimiento es una preocupación que tenemos que abordar desde todos los ámbitos de la sociedad, comentó el Dr. Roberto Bächler, director Médico del Servicio de Salud del Maule, quien asistió a una de las conferencias.