

# Adultos mayores cada vez más autovalentes se olvidan de agosto

**Claudio Aguilar Bulnes**

Para ellos se han creado programas con dedicación exclusiva destinados a extender la independencia de las personas mayores y, de esa manera, reducir los riesgos de enfermedades asociadas a la edad

**T**odos conocen la expresión “Pasar agosto” y saben que se trata de un dicho popular muy recurrente entre los adultos mayores, quienes festejan cuando el calendario marca el 1 de septiembre, ya que se da por entendido que se “venció” al invierno con todas sus complicaciones y se renuevan las esperanzas de una mejor salud con el pronto inicio de la primavera.

Para mucho se asocia a los cambios bruscos del clima en este periodo y que repercuten en la salud de las personas mayores, asumiendo que tienen menos defensas. Sin embargo, de eso solo queda el mito, ya que actualmente los adultos mayores cuentan con una serie de programas para fortalecer su salud física y mental que va de la mano con la extensión de su independencia. A la vez, en algunos casos, recuperan lo perdido por la falta de actividad y sociabilidad.

Ese temor de antaño de “tener que pasar agosto” quedó en el olvido de las personas mayores, así lo demuestran a diario con la energía que llegan a rea-



Luis Casanova

**Adultos mayores se olvidaron de agosto como una fecha a la cual le temían. Ahora son más independientes y autovalentes.**

lizar sus distintas actividades recreativas y deportivas en programas como “MAS Adultos Mayores Autovalentes”

del departamento de salud municipal de Talca, el cual a través de la actividad física, motriz y cognitiva, busca

generar cambios de vida que favorecen afrontar las actividades diarias con autonomía.

**Testimonios**

Esmeralda González Cáceres a sus 73 años se siente una persona altamente activa pese a que reconoce que antes de ingresar al programa no tenía mucha movilidad en su hogar. Ahora explica que “lo paso bien, más es para mi salud donde hacemos harito ejercicio, por sobre todo nos tratan bien donde se preocupan por nosotros porque nos exigen tener nuestros controles al día. Participamos y conocemos a nuevas amigas”.

“Esto nos ha cambiado la vida porque antes pasaba sentada, no hacía nada en la casa, pero ahora no, ahora hago ejercicio, salgo, además tenía poco ejercicio en mis piernas, esto me ha ayudado a caminar más, soy más ágil, hago mis cosas de manera independiente, pese a que para salir a caminar soy un poco floja pero lo hago en algunas ocasiones. Y agosto es un mes más, igual que todos hay que tomárselo con humor, porque uno estando bien no tiene de qué preocuparse”, agregó.

En el caso de Jorge González Adasme a sus 69 años asegura que el ingreso a los programas de salud “ha sido una gran ayuda, porque he aprendido mucho, además he tenido buenos amigos, se ha generado un buen grupo. Además, uno nunca deja de aprender y las profesoras nos ayudan mucho para poder tener mayor actividad física, he notado una diferencia porque yo tenía poca conexión con la demás gente y esto me ha servido para tener más contacto, he hecho amigos acá y por sobre todo me ha cambiado el tema de la salud y la parte física, yo había perdido un poco el equilibrio y con esto me apoyo bien en realidad me ha cambiado para bien”. “Soy jubilado y me retiré de la empresa donde trabajé por 44 años y por un tema de salud tuve que operarme de dos hernias lumbares y el médico me aconsejó que no siguiera trabajando porque de lo contrario sería peor y acá me siento bien, más activo”. Sobre el haber pasado agosto González afirmó que “esos son mitos de la gente antigua, se decía que había que pasar agosto para seguir viviendo pero para mí no corre porque son dichos solo mitos, hay que saber que es un mes normal no creo en esas cosas y no le doy mucha atención y



**La actividad física y la sociabilización son los grandes aliados de contar con una población de personas mayores cada vez más autosuficientes.**

**Requisitos ingreso:**

- Personas de 65 y más beneficiarios de FONASA, inscritos en centros de salud de atención primaria con su examen de salud preventiva vigente.
- Personas entre 60 y 64 años, beneficiarios de FONASA, inscritos en centros de salud de atención primaria, con su examen de medicina preventiva vigente.

**Usuarios intervenidos:**

De enero a la fecha se han intervenido 2036 adultos mayores. Actualmente cada centro está interviniendo mensualmente entre 120-150 usuarios.

menos importancia”, añadió.

**Compromiso social**

El programa “MAS Adultos Mayores Autovalentes” está inmerso en el compromiso social de contribuir a una población mayor cada vez más activa e independiente que reduce sus consultas médicas por afecciones atribuibles a la edad y la falta de actividad física. Marlenne Durán, directora comunal de salud, sostuvo que “estos talleres promueven el envejecimiento activo y saludable y mantienen la capacidad funcional de los adultos mayores. Además, estos contribuyen a un incremento en los niveles de socialización de ellos, en la autopercepción de salud, en el manejo de la salud y en el bienestar psicológico al enfrentar estados depresivos, contribuyendo así a un envejecimiento activo”. Durán indicó que el programa fomenta la independencia de las personas mayores mediante una canasta de múl-

tiples talleres de actividad física y de estimulación cognitiva que se realizan con una periodicidad de dos sesiones semanales de 120 minutos, ejecutado en un periodo de tres meses. Agrega que “estos talleres abordan el ejercicio de la autonomía y las habilidades funcionales del adulto mayor, las que están estrechamente relacionadas con la frecuencia de las actividades físicas y de integración social, favoreciendo la calidad de vida y obstaculizando la aparición de cambios biopsicosociales significativos en la vejez”.

**Adultos mayores autovalentes**

Marlenne Durán explicó que el desarrollo de los talleres sumados a los controles periódicos de salud de la población mayor permite no solo mejorar su calidad de vida y reducir riesgos de enfermeda-

**MÁS Adultos Mayores Autovalentes**

El programa corresponde a una intervención promocional y preventiva para las personas de 60 años y más mediante el trabajo de una red de equipos profesionales que intervienen a las personas mayores, sus comunidades y el trabajo intersectorial, abordando diferentes aspectos como son la práctica de actividad física, prevención de caídas, estimulación cognitiva, habilidades de autocuidado y estilos de vida saludable, mejorando la capacidad individual, organizacional e intersectorial para enfrentar el envejecimiento y la vejez, considerando las características de cada localidad donde se implementa.

des, sino que también se registran cambios importantes en su cotidianidad que favorecen sus relaciones familiares al saber que son un aporte en el hogar. “El concepto de autovalencia está relacionado a la funcionalidad, el cual es el principal indicador de la salud de las personas mayores. El concepto de funcionalidad hace referencia a la capacidad de cumplir acciones requeridas en el diario vivir, para mantener el cuerpo y subsistir independientemente”, afirmó. Explicó que “tener adultos mayores autovalentes incide positivamente sobre factores de riesgo modificables, entre los cuales destacan la actividad física, el abordaje de la hipertensión, diabetes mellitus, el autocuidado en salud y la depresión y muy fuertemente en el involucramiento social y reducción del aislamiento social y soledad”.

**LA ADMINISTRACION CEMENTERIO PARROQUIAL SAN FRANCISCO JAVIER INFORMA**

La siguiente nómina corresponde a terrenos adquiridos