



**ALEJANDRO ESPINOZA WOLLETER**  
 GERENTE GENERAL SENIOR SUITES

## Envejecimiento activo: vivir con sentido más allá de los años

**E**nvejecer no es detenerse. Esa es quizás una de las ideas más importantes que estamos comenzando a asumir como sociedad. Durante décadas, el envejecimiento ha sido visto como una etapa de retiro, fragilidad o resignación. Sin embargo, organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y múltiples estudios científicos han demostrado que la vejez también puede ser una etapa de desarrollo personal, participación social y bienestar integral, siempre que existan las condiciones para ello. Ahí es donde entra el concepto de envejecimiento activo, un enfoque que busca asegurar que las personas mayores sigan teniendo un rol protagónico en su propia vida.

Según la OMS, el envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Implica promover la autonomía, respetar la capacidad de decisión, fomentar la participación social y generar entornos adecuados que faciliten ese proceso.

Un modelo de envejecimiento activo considera múltiples dimensiones:

**Física:** mantener movilidad, fuerza, equilibrio y hábitos de autocuidado.

**Cognitiva:** conservar la memoria, la concentración y las funciones ejecutivas a través de estímulos adecuados.

**Social:** sostener vínculos afectivos, participar en comunidad, evitar el aislamiento.

**Emocional y espiritual:** encontrar propósito, gestionar emociones, mantener conexión con valores, recuerdos y creencias.

Desde talleres de arte hasta caminatas, clubes de lectura, conversaciones grupales, celebraciones o incluso actividades religiosas, todo cuenta cuando el objetivo es seguir participando de la vida.

Varios estudios han mostrado los beneficios concretos del envejecimiento activo:

**Mejora del estado de ánimo** y reducción de síntomas depresivos leves.

**Aumento en la percepción** de autonomía.

**Estímulo cognitivo** que puede ayudar a retardar el deterioro.

**Reducción del sedentarismo** y mejor recuperación post operatoria.

Además, el envejecimiento activo puede ser un factor protector frente a enfermedades crónicas y deterioro funcional, al favorecer estilos de vida más saludables y activos.

Chile es hoy uno de los países que envejece más rápidamente en América Latina. Para 2050, se estima que una de cada tres personas será mayor de 60 años. Frente a esta realidad, el país necesita avanzar hacia políticas públicas, infraestructuras y modelos de atención que dejen atrás la visión pasiva o asistencialista de la vejez.

*“El envejecimiento activo puede ser un factor protector frente a enfermedades crónicas y deterioro funcional, al favorecer estilos de vida más saludables y activos”.*