

VEJEZ ACTIVA

Caminar hacia la vejez: el paso firme hacia una vida más saludable y activa

Expertas del Biobío coinciden en que la caminabilidad urbana es clave para prevenir enfermedades físicas y mentales en adultos mayores. La actividad permite mejorar la memoria, reducir el riesgo de caídas y reforzar la salud cardiovascular.

Catalina Poblete Sánchez
contacto@diarioconcepcion.cl

En el Gran Concepción, donde la población envejece de forma progresiva, repensar el entorno urbano para que sea más caminable y amable con las personas mayores no es solo un gesto de inclusión, sino que también es una necesidad urgente.

Según los resultados preliminares del Censo 2024, la población de personas mayores en Chile está en aumento y se proyecta que en diez años superará a los segmentos infantil y adolescente.

Caminar no solo mejora la salud física, sino que también aporta significativamente al bienestar mental, emocional y social de quienes superan los 60

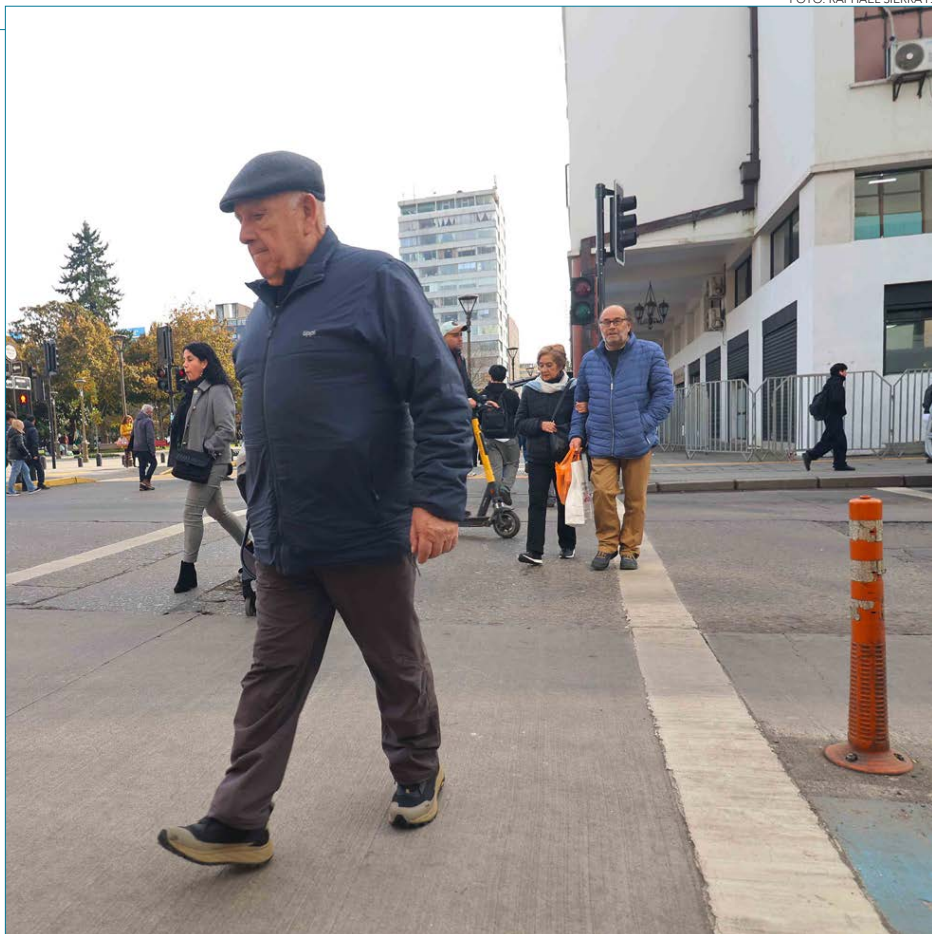


FOTO: RAPHAEL SIERRA P

“ La caminabilidad y un entorno urbano amigable juegan un papel fundamental en el envejecimiento activo y saludable. ”

Janine Albarrán, coordinadora regional del Servicio
Nacional del Adulto Mayor en Biobío.

dora regional del Servicio
Nacional del Adulto Mayor
(Senama) en el Biobío.

Los múltiples beneficios
de caminar

Claudia Troncoso, ge-

rontóloga y académica de
la Universidad Católica de
la Santísima Concepción
(UCSC), explica que cami-
nar es un ejercicio que se
adapta fácilmente a la ma-
yoría de las personas mayo-

res, incluso aquellas que no
han tenido una vida activa
físicamente.

“Entre nada y algo, siem-
pre es mejor algo. Cami-
nar es una forma simple
de romper la inactividad y

comenzar a mejorar la cali-
dad de vida”, sostiene.

Troncoso recalca que el
beneficio no se limita al
cuerpo y que caminar tam-
bién potencia la salud men-
tal y cognitiva.

“Está comprobado que
mejora la memoria, la aten-
ción y reduce el riesgo de
demencias, porque favore-
ce la circulación cerebral
y estimula la neuroplasti-
cidad, es decir, la capaci-
dad del cerebro de formar
nuevas conexiones y neu-
ronas”, detalla.

En lo físico, los efectos
también son evidentes, el
aumento de la masa mus-
cular (especialmente en las
piernas) reduce el riesgo
de caídas, un peligro que
es común para las perso-
nas mayores. Además, se
mejora el equilibrio, lo que
previene accidentes que
muchas veces derivan en
hospitalizaciones o pérdi-
da de autonomía para la
persona.

La Dra. Débora Alvara-
do, jefa del Departamento
de Promoción de la Salud,
explica que “en personas
mayores, caminar regu-
larmente desempeña un
papel clave en la preserva-
ción de la funcionalidad
física. Ayuda a enlentecer
la pérdida natural de masa
muscular (sarcopenia) y
densidad ósea (osteopenia/
osteoporosis), contribu-
yendo a mantener la fuer-
za, el equilibrio y la movili-
dad. Esto se traduce en una
mayor autonomía, reduc-
ción del riesgo de caídas y
una mejor calidad de vida
en la vejez”.

Prevención de
enfermedades crónicas

Enfermedades como la
diabetes tipo 2, la hiperten-
sión arterial, la obesidad o
las afecciones cardiovas-
culares pueden ser preve-
nidas o mejor controladas
a través de una caminata
diaria.

“El ejercicio físico mejo-
ra la función metabólica,
ayuda a regular la glicemia
y reduce la inflamación
crónica, que es una de las
causas subyacentes de mu-
chas patologías”, afirma la
académica.

Este tipo de actividad, ade-
más, permite mantener un
peso corporal saludable, que
no necesariamente implica
bajar de peso, sino evitar los