



HRT advierte que sedentarismo invernal en personas mayores puede causar Sarcopenia

Con la llegada de las bajas temperaturas y el aumento de enfermedades respiratorias, el Hospital Regional de Talca (HRT) advierte sobre otro riesgo silencioso que afecta especialmente a las personas mayores: el sedentarismo invernal. Para abordar este tema, conversamos con la Dra. Fabiola Sepúlveda, geriatra y Jefa de la Unidad de Geriátrica de Agudos del hospital, quien entregó una serie de recomendaciones para enfrentar el invierno sin perder bienestar.

El riesgo del encierro: menos movimiento, más complicaciones

«La disminución de la actividad física durante el invierno puede conducir a la **pérdida progresiva de masa y fuerza muscular**, una condición conocida como **sarcopenia**, que aumenta el riesgo de caídas



y dependencia», explicó la especialista.

Por eso, insistió en que

mantener la funcionalidad diaria es clave, incluso dentro del hogar. «Le-

vantarse, vestirse, moverse por la casa, comer en el comedor... eso ya es actividad física», afirmó.

Actividad física adaptada y rutina diaria

Caminar a diario, asistir a clubes o centros comunitarios cuando el clima lo permita y realizar ejercicios guiados al menos dos veces por semana son prácticas altamente recomendadas. «No hay que restarse de las actividades que se hacen el resto del año. El invierno no es excusa para aislarse», agregó la geriatra.

Buena alimentación: clave para la inmunidad

La Dra. Sepúlveda también abordó la importancia de una dieta balanceada: «Vivimos en una región con gran disponibilidad de alimentos saludables. El consumo de legumbres, frutas

y verduras, así como proteínas de buena calidad, permite fortalecer el sistema inmune y mantener el organismo en equilibrio».

Salud mental y conexión social

El aislamiento y la falta de contacto con seres queridos también pueden pasar la cuenta. La profesional llamó a **fomentar los vínculos sociales** y apoyarse en herramientas tecnológicas para mantenerse conectados. «Las personas que se sienten solas tienen más riesgo de depresión y deterioro cognitivo», advirtió.

Vacunarse y prevenir accidentes

Junto con recordar la importancia de mantener al día las vacunas para prevenir enfermedades respiratorias, la especialista destacó la necesidad de eva-

luar riesgos dentro del hogar. «Hay que estar atentos a fuentes de calor, pisos resbalosos o escaleras. La familia cumple un rol vital en identificar esos peligros», indicó.

Un llamado a las familias y cuidadores

Finalmente, la especialista en geriatría hizo un llamado directo a las redes de apoyo: «No por cuidarlos más debemos mantenerlos en cama todo el día. Eso puede deteriorar su salud aún más. Lo importante es promover la autonomía, con acompañamiento y precaución».

Con estas recomendaciones, el Hospital Regional de Talca refuerza su compromiso con el bienestar de las personas mayores durante el invierno, promoviendo un envejecimiento activo y saludable.