

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 años.

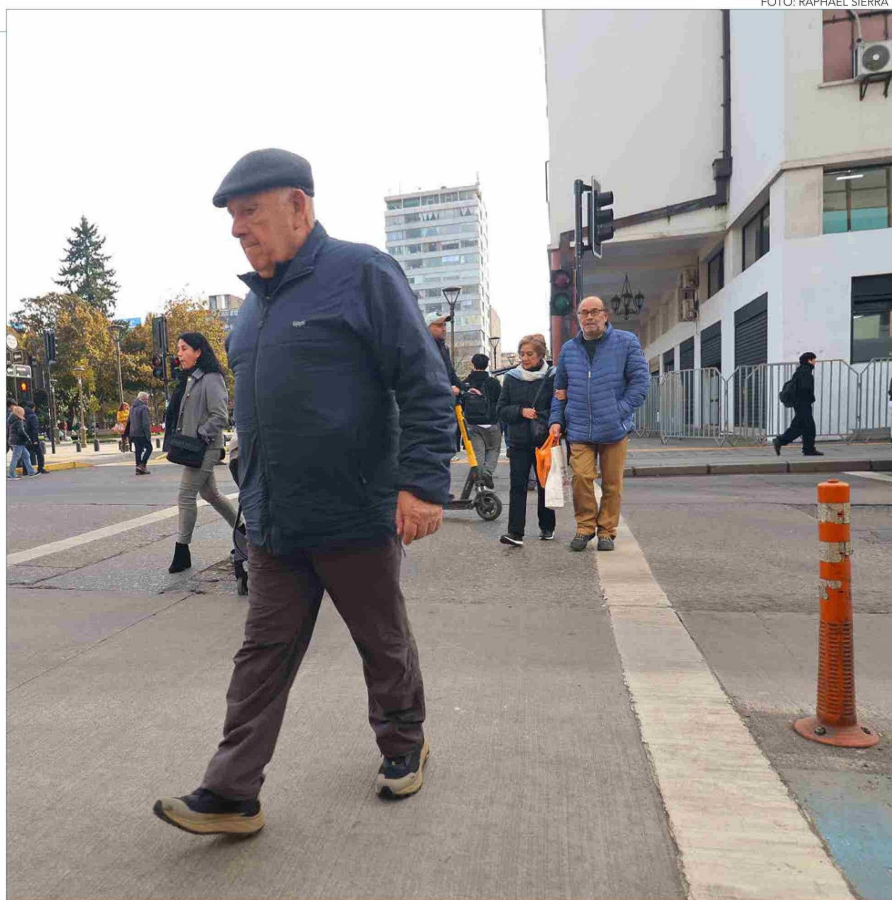


FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

“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 caminar es un ejercicio que se adapta fácilmente a la mayoría de las personas mayo-

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

“Entre nada y algo, siempre es mejor algo. Caminar es una forma simple de romper la inactividad y

comenzar a mejorar la calidad de vida”, sostiene.

Troncoso recalca que el beneficio no se limita al cuerpo y que caminar también potencia la salud mental y cognitiva.

“Está comprobado que mejora la memoria, la atención y reduce el riesgo de demencias, porque favorece la circulación cerebral y estimula la neuroplasticidad, es decir, la capacidad del cerebro de formar nuevas conexiones y neuronas”, detalla.

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

La Dra. Débora Alvarado, jefa del Departamento de Promoción de la Salud, explica que “en personas mayores, caminar regularmente desempeña un papel clave en la preservación de la funcionalidad física. Ayuda a enlentecer la pérdida natural de masa muscular (sarcopenia) y densidad ósea (osteopenia/osteoporosis), contribuyendo a mantener la fuerza, el equilibrio y la movilidad. Esto se traduce en una mayor autonomía, reducción del riesgo de caídas y una mejor calidad de vida en la vejez”.

Prevención de enfermedades crónicas

Enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, la obesidad o las afecciones cardiovasculares pueden ser prevenidas o mejor controladas a través de una caminata diaria.

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

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