



Editorial

# Envejecimiento saludable

Una de las claves centrales es la  
mantención de la autonomía y la  
independencia.

**E**l aumento sostenido de la esperanza de vida en Chile constituye un logro social indiscutible, pero también plantea un desafío central: no basta con vivir más años, es fundamental vivirlos con bienestar, autonomía y sentido. En este contexto, plantea Verónica Guerra, académica de Terapia Ocupacional de la Universidad Central, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone el concepto de envejecimiento saludable, entendido como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad funcional que permite a las personas ser y hacer lo que valoran a lo largo de su vida, lo que no necesariamente implica estar libres de enfermedades.

La capacidad funcional surge de la interacción entre las capacidades físicas y mentales de las personas y los entornos en los que viven. Por ello, el envejecimiento saludable no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de condiciones so-

**Es un proceso que se  
construye a lo largo  
de toda la vida.**

ciales, comunitarias y estructurales que acompañan este proceso a lo largo del curso de vida.

Una de las claves centrales es la mantención de la autonomía y la independencia. Promover la actividad física regular, adaptada a cada etapa de la vida, contribuye a preservar la movilidad, prevenir caídas y a favorecer la salud mental. Del mismo modo, la estimulación cognitiva y el aprendizaje continuo fortalecen funciones como la memoria, la atención y la toma de decisiones, favoreciendo una vejez activa y participativa.

Otra dimensión fundamental es la participación social significativa.

La salud mental es inseparable del envejecimiento saludable. Reconocer y abordar oportunamente el malestar psicológico, combatir los estereotipos negativos asociados a la vejez y promover una mirada respetuosa hacia las personas mayores resulta esencial para su bienestar.

Envejecer saludablemente es un proceso que se construye a lo largo de toda la vida. Reconocerlo hoy es clave para asegurar un mañana más justo, inclusivo y humano para todas las generaciones.