

Fecha: 20-04-2025
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Cartas
Título: **CARTAS: Envejecimiento saludable**

Pág.: 17
Cm2: 66,2

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: ☐ No Definida

física, mental y social a medida que envejecemos.

Un envejecimiento saludable permite disfrutar de una mejor calidad de vida y mantener la independencia. Reduce el riesgo de enfermedades: Adoptar hábitos saludables puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la salud en general.

Fomenta la participación social: Los adultos mayores pueden seguir contribuyendo a la sociedad de manera activa y significativa.

Consejos para un envejecimiento saludable: mantén una dieta equilibrada. Una alimentación saludable es fundamental para mantener la salud física y mental.

Realiza ejercicio de forma regular. El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la movilidad.

Cuida tu salud mental. La actividad mental y social puede ayudar a prevenir la depresión y la ansiedad.

Este año 2025, cerca de 27 mil adultos mayores de 50 años ingresaron a las diferentes universidades chilenas, para pensar, crear y cumplir su sueño de juventud y usted qué espera.

Raúl Sandoval Sepúlveda

Envejecimiento saludable

Señor Director:

Chile es uno de los países con mayor cantidad de adultos mayores en la región, lo que plantea desafíos y oportunidades para promover un envejecimiento saludable y activo. El envejecimiento saludable se refiere a la capacidad de mantener la salud