LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: Caminar hacia la vejez: el paso firme hacia una vida más saludable y activa

Pág. : 7
Cm2: 894,8
VPE: $ 1.075.589

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Especial 17 Años

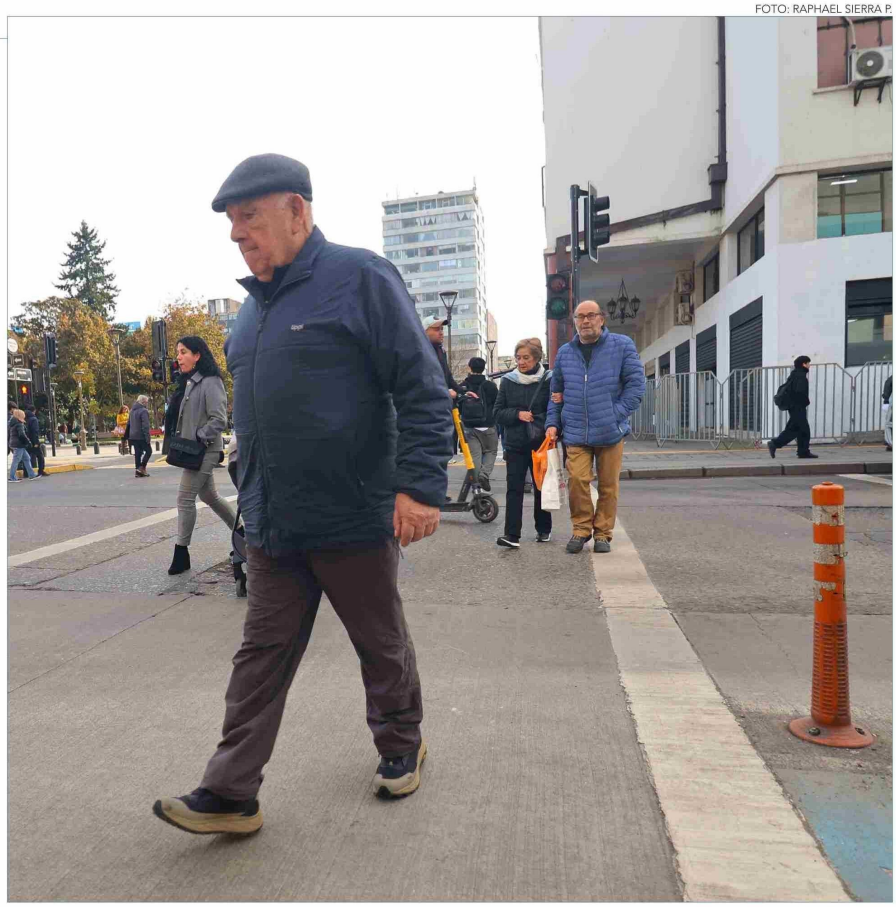
VEJEZ ACTIVA

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

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.*

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.

"La caminabilidad y un entorno urbano amigable juegan un papel fundamental en el envejecimiento activo y saludable", subraya Janine Albarrán, coordinadora regional del Servicio Nacional del Adulto Mayor (Senama) en el Biobío.

Los múltiples beneficios de caminar

Claudia Troncoso, gerontóloga 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 mayores, 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

LITORALPRESS

Fecha: 31-05-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción - Edición Especial
Tipo: Noticia general
Título: Caminar hacia la vejez: el paso firme hacia una vida más saludable y activa

Pág. : 8
Cm2: 650,0
VPE: $ 781.309

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

extremos, ya que, en personas mayores, tanto el exceso como el déficit de masa corporal suponen riesgos.

"Más que bajar de peso, lo importante es mantener una composición corporal adecuada, con masa muscular suficiente para enfrentar el desgaste físico y prevenir caídas", señala Troncoso.

Una ciudad poco amigable

Pese a todos estos beneficios, caminar no siempre es una opción segura o atractiva para las personas mayores, ya que, las veredas en mal estado, los obstáculos urbanos, el transporte público deficiente y la falta de baños accesibles son solo algunas de las barreras que enfrentan diariamente en la ciudad penquista.

"Las mismas veredas de Concepción, muchas veces rotas o con desniveles, representan un riesgo constante de caídas", expresó Troncoso.

Agrega que, a nivel de país, hace falta una mirada gerontológica transversal, no solo en salud o asistencia social, sino también en áreas como la arquitectura, el urbanismo, el transporte y hasta la informática, "no tenemos una cultura de formación gerontológica. Es fundamental que todas las profesiones integren esta mirada para diseñar entornos inclusivos para todas las edades".

Albarrán, desde Senama, coincidió que "una política nacional, regional e incluso ordenanzas municipales que promuevan espacios y actividades para personas mayores será clave para enfrentar el envejecimiento de la población en los próximos años".

El mayor desafío, aseguran las expertas, no está solo en las condiciones del entorno, sino en el cambio de mentalidad. "La primera barrera es romper con la inactividad física. Desde los 40 o 50 años, incorporar ejercicios como caminar, yoga, baile o ejercicios de fuerza puede marcar una diferencia enorme a futuro", afirmó Troncoso.

FOTO: RAPHAEL SIERRA P.

Programas

Desde Senama, se han implementado diversos programas que buscan fomentar el envejecimiento activo. Entre ellos, destacan los Centros Diurnos, la Escuela de Formación, la Escuela de Dirigentes y el Voluntariado País de Mayores. También el programa Vínculos, en conjunto con el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, y el Fondo Nacional del Adulto Mayor.

"La actividad física regular es fundamental, pero aún enfrentamos desafíos de alcance y continuidad", reconoció Albarrán. Por esto, se propone avanzar en normativas locales que favorezcan espacios públicos seguros, accesibles y diseñados para incentivar la participación de las personas mayores en sus comunidades.

Una oportunidad para el territorio

Concepción tiene todo para convertirse en una ciudad ejemplar para envejecer bien, pero no basta con enfoque en infraestructura, también se necesita de una cultura que respete la vejez.

Troncoso enfatiza que las personas mayores no son un grupo homogéneo: "No es lo mismo una persona de 60 que una de 90. Las necesidades son distintas y las políticas públicas deben responder a esa diversidad", concluye.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepción.cl

> *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.*
>
> ***Claudia Troncoso,***
> *gerontóloga y académica UCSC.*