LITORALPRESS

Fecha: 18-06-2025
Medio: El Lector
Supl. : El Lector
Tipo: Noticia general
Título: Mantenerse activo: Especialistas internacionales entregan claves para envejecer con salud y autonomía

Pág. : 11
Cm2: 312,5

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

Mantenerse activo: Especialistas internacionales entregan claves para envejecer con salud y autonomía

Médicos, equipos de atención primaria, estudiantes y clubes de adultos mayores se reunieron en la Universidad de Talca con el objetivo de compartir información y consejos sobre la importancia del envejecimiento saludable.

Carlos Lillo trabajó como profesor hasta los 81 años, tras jubilarse su rutina cambió y dejó de hacer actividad física. Se trata de un testimonio que refleja una realidad común entre adultos mayores.

"Me ha costado desde que dejé de trabajar, me estacioné, me dediqué a sentarme a leer, pero sin hacer ningún tipo de ejercicio. Y a nuestra edad es necesario", comentó el integrante del Club de Adulto Mayor del Colegio de Profesores de Talca.

Se trata de una experiencia frecuente en personas de la tercera edad, sin embargo, los expertos coinciden que mantenerse activo es clave para envejecer saludablemente. Una temática que fue abordada en la 1era Jornada Científica del Centro de Longevidad Vitalis y 4ta Jornada Científica del CITES (Centro de Investigación en Trombosis y Envejecimiento Saludable) de la UTalca.

"Yo creo que Talca y Chile entero se merece estas jornadas. Son espectaculares. Esta actividad me va a dar fuerzas para seguir adelante y seguir haciendo ejercicio con la rutina que tenía. Hoy mismo empiezo", expresó Carlos Lillo tras la jornada.

"Es bueno porque uno aprende a cómo cuidarse más. Hay que hacer más ejercicio, se necesita porque con la edad uno se pone más rígido, además después uno se siente tan bien", añadió María Basoalto, quien también participó de la actividad.

¿Cómo prevenir la fragilidad?

Durante la jornada organizada por la Universidad de Talca, participaron especialistas internacionales quienes aportaron con información y consejos para evitar los síntomas de la fragilidad, una condición geriátrica caracterizada por la disminución progresiva de fuerza, movilidad y resistencia, que aumenta el riesgo de caídas, dependencia y hospitalizaciones.

"Algunos de los síntomas son: cuando una persona tiene pérdida no intencionada de peso, sensación de cansancio, fatiga y/o comienza a caminar lento. Lo relevante es reconocer que esto no debería ser normal en el envejecimiento y que más bien se deberían prender las alarmas", explicó Diego Chavarro, médico geriatra del Instituto de Envejecimiento de la Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.