

¿Cómo quiero vivir mi propia vejez?

Señora Directora:

Cada 1 de octubre, en el Día Mundial de las Personas Mayores, acostumbramos a dirigir la mirada a las instituciones y autoridades, exigiendo políticas y programas que acompañen el progresivo envejecimiento de nuestra población.

La vejez no es una etapa ajena, sino parte natural del curso de vida. Y lo cierto es que cómo vivamos esta etapa dependerá, en gran medida, de las decisiones y hábitos que cultivemos en el presente. Los factores protectores de una buena vejez —la actividad física, la participación social, la educación continua, los vínculos significativos, la prevención

en salud— no comienzan el día después de cumplir 60 años: se construyen día a día, desde edades tempranas, como parte de un proyecto de vida.

Por eso el llamado hoy es a repensar cómo queremos vivir: ¿Cómo aseguramos futuros cuidados dignos y accesibles? ¿Cómo construimos infraestructuras que inviten a la participación social y al encuentro intergeneracional? ¿Cómo adaptamos la economía digital y los servicios públicos para una inclusión real de las personas mayores? ¿Cómo nos comprometemos a derribar el edadismo que limita la mirada sobre el valor de la experiencia y la trayectoria vital?

Este 1 de octubre, más que exigir a otros, invito a hacerse una pregunta simple y profunda: ¿cómo quiero vivir mi propia vejez? La respuesta, estoy convencida, será el motor de un cambio cultural que necesitamos comenzar ahora y que en tiempos de elecciones puede hacer la diferencia.

Alejandra Arriagada
Directora Escuela de
Kinesiología UDP