LITORALPRESS

Fecha: 25-06-2021
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Salud & Bienestar
Tipo: Actualidad
Título: **Hobbies en la tercera edad fomentan estilos de vida dinámicos y minimizan probabilidades de problemas de salud**

Pág. : 4
Cm2: 1.288,8

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

EXPERTOS RECOMIENDAN 10 ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR EN PANDEMIA:

Hobbies en la tercera edad fomentan estilos de vida dinámicos y minimizan probabilidades de problemas de salud

Tocar un instrumento, ejercitar el cerebro, meditar, viajar... por internet, escribir y cocinar son solo algunos de los pasatiempos que las personas de 65 años en adelante debieran realizar de forma recreativa, pues reportan múltiples beneficios para su bienestar.

DANIELA PALEO

Los *hobbies* si bien son actividades importantes en todas las etapas de la vida, durante la tercera edad adquieren una relevancia aún mayor por ser esenciales para mantener una vida funcionalmente activa.

Las razones, según Francisco Sfeir, coordinador del Servicio de Kinesiología de Clínica Universidad de los Andes, están a la vista, pues, por ejemplo, posterior al cese de la actividad laboral se dispone de mayor tiempo para realizar actividades de ocio. "Asimismo, el desarrollo de estas actividades son un importante medio de lucha contra cambios asociados al envejecimiento que podrían traer un desmedro en las habilidades motrices e intelectuales de las personas mayores", dice Sfeir.

Lo cierto es que mantener un pasatiempo permite continuar con un estilo de vida dinámico y minimiza las probabilidades de padecer problemas de salud. En este sentido, Paula Torrico, directora de la carrera de Terapia Ocupacional UC, señala que las personas de 65 años en adelante necesitan realizar actividades recreativas, las que reportan múltiples beneficios. "En lo físico, los *hobbies* favorecen las funciones musculares, cardiorrespiratorias y óseas; en lo mental, cognitivo y emocional, reducen el deterioro cognitivo (memoria, atención, concentración), la incidencia de la depresión, controlan los niveles de estrés, evitan el aislamiento y enseñan cosas nuevas", afirma Torrico.

En efecto, María Soledad Cáceres, geriatra de Clínica Dávila, indica que el individuo que practica en forma constante algún *hobby* (independiente de cuál sea) asegura una mayor reserva funcional, pues requiere más que unas simples actividades básicas de la vida diaria para poder realizarlo y a la vez fomenta su autoestima.

¿Cuáles son las actividades más recomendadas por los expertos? A continuación, una lista de estas.

10 *hobbies* y actividades para lograr una buena salud sénior

Tocar un instrumento musical. Escuchar música puede disminuir la tensión y el dolor, pero ¿qué se gana al tocar algún instrumento? Carolina Méndez-Orellana, profesora de la carrera de Fonoaudiología UC, asegura que al tocar guitarra, piano, batería o cualquier otro objeto, involucramos más de un sentido. "Representa un desafío de coordinación y un modo de frenar el deterioro cognitivo. Mientras se divierten, aplican técnicas de respiración, movimientos y ritmo, de acuerdo con lo elegido", dice.

> ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Gimnasia para el cerebro. Existe una gran variedad de actividades lúdicas y hoy están más accesibles que nunca. Por ejemplo, videojuegos, jugar al ajedrez, armar rompecabezas, hacer crucigramas y sudokus. Para Torrico, estas actividades estimulan la salud mental. "Además, se pueden conectar a internet y jugar una partida de ajedrez contra el computador, o en línea, con cualquier persona del mundo", señala. Según estudios, estas prácticas enlentecen el envejecimiento neuronal.

Realizar cursos. Actualmente se pueden encontrar muchísimos cursos y tutoriales en internet, afirma Méndez-Orellana. Los talleres de pintura y manualidades, por ejemplo, contribuyen a ejercitar la capacidad de atención, retención y resolución de problemas, como también sirven para expresar la creatividad y estimulan la concentración, además de otras funciones cognitivas.

Cuidar una mascota. Adoptar un animal es una buena decisión para hacerse compañía. Para los especialistas, si bien no es un *hobby* propiamente tal, significa una responsabilidad y la oportunidad de reconfortar espacios vacíos, en tiempos de duelo como puede haber sido en la pandemia. Con una mascota es difícil aburrirse, porque invierten horas y energía en atenderla.

Manualidades con objetos del reciclaje. En tiempos de pandemia tenemos más tiempo para pensar en los distintos usos que podemos dar al reciclaje. En ese sentido, se recomienda realizar manualidades con instrumentos que ya están en la casa. "Aquellos que se atrevan a nuevas ideas pueden buscarlas en sitios web de 'Hazlo tú mismo'. No es necesario seguir instrucciones, sino que dejarse llevar por las ideas de las imágenes y ponerse a buscarlas en casa", dice Torrico.

El tejido y la costura. El mantener la función activa de tejer es recomendable, ya que fortalece la secuenciación y un ritmo que agrada al cerebro, generando una sensación de relajación. "Si bien antes se consideraba como una limitante para personas con problemas de articulación, hoy en día se venden palillos más ergonómicos que favorecen la postura de las manos sin tensión de muñecas y dedos", indica Méndez-Orellana. Para aquellas personas que se quieren aventurar en nuevos proyectos, se recomienda partir por los que se pueden lograr en corto tiempo como una funda de cojines, baja de piso de algodón, pantuflas de casa, etc. Así se disminuye la frustración en el proceso y aumenta la motivación en lograr una meta viable.

Viajar hoy día... por internet. Una recomendación fuera de lo común en pandemia y que podría convertirse en *hobby* es viajar *online*. "Pueden armar una lista con los lugares que siempre soñaron conocer y organizar la ruta para darse el gusto de visitar cuando la situación sanitaria lo permita", recomienda Torrico. Después de dedicar gran parte de la vida al trabajo, una buena recompensa es regalarse la oportunidad de conocer el mundo.

Sopas de letras. Según Cáceres, existe la creencia de que para poder realizar este ejercicio se debe tener buena memoria. Sin embargo, esto es un mito, pues el tipo de memoria que se requiere es específico: memoria semántica. Este pasatiempo es muy útil para mantener la capacidad cognitiva operativa. "Lo que sí es cierto es que el dejar de realizarlo es indicador de una posible afectación de salud y su capacidad de reserva funcional y mental", dice.

Participar en actividades o ceremonias religiosas. Para Sfeir, asistir a ceremonias religiosas se hace cargo de una necesidad espiritual muy relevante en los adultos mayores, etapa en la cual aspectos asociados a la religiosidad presenta una exacerbación respecto a fases más tempranas en la vida de las personas. Sentir tranquilidad respecto a temas de religiosidad resulta muy relevante para un segmento etario que reconoce estar cursando la etapa final de su vida", indica.

Jardinería. Dicen que es un *hobby* adictivo para la tercera edad, debido a que se cultivan plantas y paciencia como virtud.

Dedicar al menos una hora a cortar el pasto, regar las plantas y otras actividades al aire libre baja el estrés, fomenta destrezas y la resistencia física. En caso de tener plantas dentro de la casa, se pueden observar los cambios que estas van desarrollando en su crecimiento y eso refuerza la capacidad de proyección y de asombro.

Francisco Urrejola, jefe de Kinesiología Clínica Santa María, comenta que es una actividad que desafía y genera satisfacción de hacer algo útil y, además, desarrolla la creatividad.

Recomendaciones en pandemia: huir de la cama, caminar e hidratarse

¿Qué hacer (o no hacer) en pandemia? Sfeir llama a tener en cuenta ciertas actividades en confinamiento, por ejemplo, levantarse temprano y salir a caminar, ya sea en la calle, el patio o dentro de la casa. "Es esencial que rehúyan de la cama durante el día", afirma.

Si es posible, sugiere realizar ejercicios de brazos con resistencia de bandas elásticas o pesos de un kilo, por ejemplo con una botella de bebidas o similar, hacer sentadillas, levantarse de una silla y sentarse, etc. Todo esto en series de 10 y con tres repeticiones, una vez al día. Lo ideal sería alternar estas rutinas con ejercicios de baile con música alegre, comenta el especialista. "Si se puede, tener en casa una bicicleta estática o trotadora. Además, no olvidar la importancia de hidratarse, consumiendo más de dos litros de agua al día", precisa.

Entendiendo los pasatiempos desde la psicología

Para los expertos es un error considerar a los *hobbies* como pasatiempos enfocados exclusivamente en la diversión, ya que también tienen un efecto determinante en la mantención de las habilidades de los adultos mayores y de su bienestar emocional. Así, desde un plano más profundo, Tahina Chiang, psicóloga especialista en psicogerontología de Clínica Universidad de los Andes, explica que la persona mayor es un ser "deseante" y que el lugar de la recreación en su vida debe ser un medio para poder mantener la pulsión de vida. "El sénior debe permitirse espacios creativos, recreativos y flexibles para desplegar el potencial del individuo, recuperar el deseo y conectarse con la vitalidad existente, sin perder de vista las posibles limitaciones o más bien siendo consciente de la realidad corporal, estados de salud, etc., de una manera integradora y no que lleve a la victimización", comenta la especialista. En ese sentido, agrega Chiang, tener un pasatiempo es una experiencia de autoconstrucción y de autonomía, es decir, un espacio único, propio, donde es uno mismo el responsable de la manera de transitar ese espacio de la vida.

La jardinería y tejer son dos actividades que aportan no solo al estado físico de las personas, sino también al relajo y manejo del estrés y la depresión que muchas veces suelen aparecer en esta etapa de la vida. Aquí la paciencia es un eje central.