

Envejecimiento acelerado: en dos décadas más, un tercio de la población será mayor de 60 años

EXPERTO ALERTA. El rápido crecimiento de la población adulta mayor plantea desafíos sociales, económicos y culturales que requieren respuestas urgentes y un cambio de paradigma, según el geriatra Juan Carlos Molina. La Araucanía tiene alrededor de 168 mil personas mayores.

Carolina Torres Moraga
 carolina.torres@australtemuco.cl

75 años

y más es el grupo de personas mayores que más crece y ya supera el millón de personas, existiendo además siete mil centenarios en el país, según el geriatra de Clínica MEDS.

El envejecimiento en Chile avanza a un ritmo acelerado y sus cifras son contundentes: en solo 25 años, una de cada tres personas en el país será mayor de 60 años, edad que en Chile marca el inicio de la condición de persona mayor, a diferencia de Europa, donde se considera a partir de los 65 años.

Así lo explica el doctor Juan Carlos Molina Yons, geriatra de la Clínica MEDS y vicepresidente ejecutivo de la Red Iberoamericana de Envejecimiento Activo y Saludable "Ries Gaudium", quien participó en el Coloquio Regional de Gerontología realizado en la Universidad Católica de Temuco (UCT), el que fue organizado por la Facultad de Ciencias de la Salud de la citada casa de estudios.

Molina explicó que el país ya puede ser considerado envejecido desde el punto de vista demográfico, y que esta realidad plantea enormes desafíos sociales, económicos y culturales. "Las políticas públicas aún están anacrónicas, no consideran la formación de expertos en envejecimiento, y ven a las personas mayores más como un

gasto o un problema que como una oportunidad", advierte el especialista, quien al mismo tiempo destaca la necesidad de superar el paradigma binomial centrado solo en pensiones y salud para abordar un proceso mucho más complejo y multidimensional.

En su opinión, el desafío pasa por derribar prejuicios y estereotipos, como el edadismo (o discriminación por edad) —que él denomina "viejismo"—, que afecta a las personas mayores en diferentes ámbitos, incluso dentro del Estado, una de las instituciones más eadistas según sus palabras.

EN LA ARAUCANÍA

A juicio del doctor Molina, la Región de La Araucanía, con su diversidad cultural y condiciones socioeconómicas particulares, enfrenta un reto aún mayor, donde la pobreza y la soledad agravan la discriminación hacia



DE MANERA URGENTE, CHILE DEBE PREPARARSE PARA SER UN PAÍS DE PERSONAS MAYORES.

las personas mayores.

En tal sentido, las cifras del último Censo 2024 indican que el porcentaje de personas mayores de 65 años en La Araucanía es de 15,2%. Esta cifra podría elevarse por sobre el 20% si se considera a los mayores de 60 y que en otras investigaciones han cifrado en 168 mil, de los cuales 30 mil serían mayores de 80 años.

Por esta razón, Molina enfatiza en el rol fundamental de las

universidades y la academia en preparar profesionales de la salud y otros sectores para atender este fenómeno con una mirada biopsicosocial y comunitaria.

"No puede existir ninguna carrera en salud que no incorpore la temática del envejecimiento", afirma, señalando la necesidad de adaptar ciudades, viviendas y políticas para que sean centradas en las personas y no en intereses económicos o

modelos obsoletos.

Según indica, es fundamental repensar la jubilación y el rol del adulto mayor en la sociedad, promoviendo un envejecimiento con dignidad y actividad, y reconociendo la sabiduría acumulada como un recurso valioso, no un motivo para la exclusión. "El proceso de envejecimiento es único y heterogéneo, porque no todos envejecemos igual. Mi mensaje es que no es opción ser sedentario. El so-

Actividad física previene en un 50% el Alzheimer

El envejecimiento trae consigo un aumento de enfermedades crónicas degenerativas, como artrosis, diabetes e hipertensión, y un preocupante incremento en problemas de salud mental, además de algunas formas de demencia como el Alzheimer. A juicio del doctor Molina, combatir el sedentarismo es un factor clave en la prevención de demencias como el Alzheimer, pudiendo prevenirlo hasta en un 50%. "Caminar, mover el cuerpo y el alma, aprender cosas nuevas, tener un propósito, querer y ser querido son los motores de la prevención de la dependencia", sostiene Molina, quien también destaca la importancia de mantener la identidad y la autonomía como pilares del envejecimiento activo.

lo hecho de hacer actividad física y hacer 8.000 pasos al día determina tu posibilidad de tener demencia reducida en un 50%, convirtiéndose en el mejor fármaco contra la demencia", concluyó el geriatra.