



Aldivia, el artista Sergio Zapata expone sus úntes a pintar, a plasmar a algún trazo en ear, en pleno centro de la capital regional. **RDA**

Ese niño, con el tiempo, liberó a su pueblo y encontró la tierra prometida. “Todo lo que soy, o espero ser, se lo debo a mi ángel madre” (Abraham Lincoln)

*Luis Omar Sepúlveda Navarro
 doncoyosepulveda@gmail.com*

Envejecimiento saludable

El aumento sostenido de la esperanza de vida en Chile constituye un logro social indiscutible, pero también plantea un desafío central: no basta con vivir más años, es fundamental vivirlos con bienestar, autonomía y sentido.

En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propone el concepto de envejecimiento saludable, entendido como el proceso de desarrollar y mantener la capacidad fun-

cional que permite a las personas ser y hacer lo que valoran a lo largo de su vida, lo que no necesariamente implica estar libres de enfermedades.

La capacidad funcional surge de la interacción entre las capacidades físicas y mentales de las personas y los entornos en los que viven. Por ello, el envejecimiento saludable no depende únicamente de decisiones individuales, sino también de condiciones sociales, comunitarias y estructurales que acompañan este proceso a lo largo del curso de vida.

Una de las claves centrales es la mantención de la autonomía y la independencia. Promover la actividad física regular, adaptada a cada etapa de la vida, contribuye a preservar la movilidad, prevenir caídas y a favorecer la salud mental. Del mismo modo, la estimulación cognitiva y el aprendizaje continuo fortalecen funciones como la memoria, la atención y la toma de decisiones, favoreciendo una vejez activa y participativa.

Otra dimensión fundamental es la participación social significativa. Mantener vínculos, sentirse parte de una comunidad y contar con oportunidades para aportar a otros fortalece el sentido de propósito y reduce el riesgo de aislamiento y soledad no deseada, factores que inciden directamente en la calidad de vida.

La salud mental es inseparable del envejecimiento saludable.

Verónica Guerra Ibáñez
*Académica de Terapia Ocupacional,
 U.Central*

cartasaldirector@australvaldivia.cl

