



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

Ese niño, con el tiempo, liberó a su
 pueblo y encontró la tierra prometi-
 da. "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 esperan-
 za de vida en Chile constituye un logro
 social indiscutible, pero también plan-
 tea un desafío central: no basta con vi-
 vir 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 saluda-
 ble, entendido como el proceso de de-
 sarrollar 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 impli-
 ca estar libres de enfermedades.

La capacidad funcional surge de la
 interacción entre las capacidades fisi-
 cas y mentales de las personas y los
 entornos en los que viven. Por ello, el
 envejecimiento saludable no depen-
 de únicamente de decisiones indivi-
 duales, sino también de condiciones
 sociales, comunitarias y estructurales
 que acompañan este proceso a lo lar-
 go del curso de vida.

Una de las claves centrales es la
 mantención de la autonomía y la inde-
 pendencia. Promover la actividad fisi-
 ca regular, adaptada a cada etapa de
 la vida, contribuye a preservar la mo-
 vilidad, prevenir caídas y a favorecer
 la salud mental. Del mismo modo, la
 estimulación cognitiva y el aprendiza-
 je continuo fortalecen funciones co-
 mo la memoria, la atención y la toma
 de decisiones, favoreciendo una vejez
 activa y participativa.

Otra dimensión fundamental es la
 participación social significativa. Man-
 tener vínculos, sentirse parte de una
 comunidad y contar con oportuni-
 dades para aportar a otros fortalece el
 sentido de propósito y reduce el ries-
 go de aislamiento y soledad no desea-
 da, factores que inciden directamen-
 te en la calidad de vida.

La salud mental es inseparable del
 envejecimiento saludable.

Verónica Guerra Ibacache
Académica de Terapia Ocupacional,
U.Central

cartasaldirector@australvaldivia.cl