

OPINIÓN

Claves para un envejecimiento saludable

Verónica Guerra Ibacache
Académica de Terapia Ocupacional
Universidad Central

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 funcional 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. Reconocer y abordar oportunamente el malestar psicológico, combatir los estereotipos negativos asociados a la vejez y promover una mirada respetuosa hacia las personas mayores resulta esencial para su bienestar. Envejecer no implica, de manera natural, deterioro ni pérdida de valor social, y reforzar esta idea es clave para una sociedad más inclusiva.

Asimismo, la OMS enfatiza la importancia de entornos amigables con las personas mayores, como viviendas seguras, barrios accesibles, transporte adecuado y servicios de salud oportunos y continuos. La posibilidad de participar activamente y sostener la autonomía depende también de los contextos en los que las personas se desenvuelven cotidianamente.