

Fecha: 30-01-2026
Medio: El Pingüino
Supl.: El Pingüino
Tipo: Cartas
Título: Cartas: CLAVES PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: UN DESAFÍO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

Pág.: 8
Cm2: 353,9
VPE: \$ 424.000

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

5.200
15.600
☐ No Definida

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE: UN DESAFÍO INDIVIDUAL Y COLECTIVO

Director:

El envejecimiento sostenido de la esperanza de vida constituye un logro social indiscutible, pero también plantea un desafío central: no basta con vivir más años, es fundamental vivirlos con autonomía y sentido. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el concepto de envejecimiento saludable 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 la vida, lo que no necesariamente implica estar libres de enfermedades.

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

Una de las claves centrales es la mantención de la autonomía y la independencia. Promover la actividad regular, adaptada a cada etapa de la vida, contribuye a preservar la movilidad, prevenir la pérdida de 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 vida activa y participativa.

Otra dimensión fundamental es la participación social significativa. Mantener vínculos con la familia, la comunidad y contar con redes de apoyo fortalecen el propósito y reducen el riesgo de aislamiento y soledad no deseada, factores que inciden negativamente en la calidad de vida.

La salud mental es inseparable del envejecimiento saludable. Reconocer y abordar los factores de riesgo, como los trastornos de salud mental, los estilos de vida poco saludables y los prejuicios negativos asociados a la vejez, es esencial para su bienestar. Esto implica, de manera natural, fortalecer el valor social, y reforzar esta idea para una sociedad más inclusiva.

Además, la OMS enfatiza la importancia de crear entornos amigables con las personas mayores, lo que incluye viviendas seguras, barrios accesibles, servicios de salud oportunos y adecuados, y servicios de salud oportunos. La posibilidad de participar activamente y sostener la autonomía depende de los contextos en los que las personas viven y actúan.

En definitiva, avanzar hacia un envejecimiento saludable requiere una responsabilidad compartida entre las personas, las comunidades y el Estado. Los roles complementarios en la construcción de condiciones que permitan envejecer con salud y autonomía mejoran la calidad de vida de las personas y fortalecen la cohesión social y el bienestar colectivo.

Envejecer saludablemente es un proceso que ocurre a lo largo de toda la vida, incluso desde la infancia. Reconocerlo hoy es clave para construir una sociedad más justa, inclusiva y saludable para todas las generaciones.

Verónica Guerra Ibacache,
Académica de Terapia
Ocupacional, U. Central

en Magallanes

“Un evento que rescata la memoria y la identidad reuniendo a la comunidad en torno a la historia local.”

Hoy y durante el fin de semana, en Punta Arenas se vive una tradición que une la memoria con el inicio de la Fiesta Costumbrista, un espacio que trasciende lo festivo para convertirse en un verdadero encuentro con las raíces de Magallanes. No es solo una celebración: es un recordatorio de quiénes somos, de dónde venimos y hacia dónde queremos proyectar nuestra identidad.

La fiesta abre sus puertas como un lugar de reunión para las familias, los vecinos y los visitantes que llegan atraídos por la riqueza cultural de la región. Gastronomía típica, música folclórica, danzas tradicionales y artesanías se entrelazan en un mosaico que rescata la esencia de la vida magallánica. Cada stand, cada escenario y cada rincón del evento es una invitación a valorar lo propio, a reconocer la diversidad y a fortalecer el sentido de pertenencia.

que no. con org En tien amena: des locc erige co tural. A regiona historia en gene Es un e: descub los ma; fortalec Más qu abrazo magall y se pre vidar e cada pl cuerde día a día mejor r

LA CULTURA DE LOS INCENDIOS

Señor Director:

Devastador y de comportamientos muy fluctuantes. Así han sido los incendios, con costos inmensos en bienes materiales y pérdidas irreparables en vidas. Nos ha costado transformar estas experiencias dolorosas en aprendizajes. Son pocas las enseñanzas, pocas las acciones preventivas y muy lejano el ideal de generar una cultura del fuego para manejar mejor nuestros instintos cuando nos vemos atrapados por fenómenos extremos.

Pero en Chile tenemos cultura de desastre, los terremotos y los tsunamis son un claro ejemplo. Esto no lo tenemos con los incendios, es indudable que las estrategias de evacuación cuando el fuego está encima no ha resultado o no han existido. Es clave investigar y trabajar con simuladores virtuales para entender el comportamiento, principalmente el cómo las llamas pueden avanzar, hablamos de hectáreas por hora. Tenemos relatos muy precisos de cómo por situación

nes geográf riesgo, más meno del vi rápidamente humedad y

Cómo t permanente pranas edad alertas y de entrenar co nes veloces

Conoce formar en u y, por supue combate de Necesitamo

RECUPERAR EL SENTIDO DEL DEBER

Señor Director:

El anuncio de Pablo Longueira de regresar a la UDI y convocar, el próximo 1 de abril, a un encuentro para reflexionar sobre lo que Jaime Guzmán pedía que hiciéramos hoy por Chile no es un gesto meramente simbólico. Es una invitación a revisar las bases del gremialismo en un momento en que el país enfrenta una preocupante normalización de la mediocridad, la incompetencia y el desinterés por lo público.

Jaime Guzmán concebía la política como vocación de servicio y entendía que una democracia sólida requiere ciudadanos comprometidos, comunidades organizadas y un Estado al servicio de la sociedad y no al revés. El gremialismo nació defendiendo el mérito,

la responsa frente a la c

En los ú Kast supo re en sectores territorial y de las perso orden, esfu truir una m del próxim

En tiem parecen imp bien común

Las cartas publicadas no representan necesariamente el pensamiento de Diario El Pingüino y son de exclusiva responsabilidad del autor. El texto no debe superar 1.500 caracteres y el diario puede omitir o editarlo parcialmente.

• Director Gerente y Representante Legal Pingüino Multimedia:
Alberto Solo de Zaldívar Pérez

• Domicilio: Pdtte. Jose Manuel Balmaceda 753, Punta Arenas • Teléfono: 229
EDITADO E IMPRESO EN PUNTA ARENAS POR PATAGÓNICA PUBLICACION