

## Académico e investigador del Departamento de Kinesiología de la UCM

# "El envejecimiento funcional es clave para una vida activa y prolongada"

### ¿Cuál es el contexto actual del envejecimiento en Chile?

"Chile está envejeciendo por dos razones principales: la baja natalidad y el aumento de la esperanza de vida. Las mujeres están teniendo menos hijos y a edades más avanzadas, lo que reduce la proporción de niños en la población. Al mismo tiempo, vivimos más años. Hoy, nuestra esperanza de vida supera incluso a la de algunos países desarrollados, como Estados Unidos. Eso cambia la composición demográfica y nos plantea nuevos desafíos".

### ¿Qué se entiende por envejecimiento funcional?

"El envejecimiento funcional es clave para una vida activa y prolongada. Es el proceso en que las personas logran mantener sus capacidades físicas y funcionales a lo largo de la vida. Implica conservar la autonomía y la independencia, ojalá hasta el final de la vida. Desde la kinesiología, trabajamos para promover este tipo de envejecimiento, enfocado en el movimiento y la funcionalidad".

### ¿Qué es el envejecimiento activo y por qué es importante?

"El envejecimiento activo ha sido impulsado por la ONU y la OMS desde los años 80 y busca que las personas mayores mantengan un rol activo en la sociedad. Para lograrlo, no basta con estar físicamente bien, también es importante tener vida social y roles dentro de la familia o comunidad. Para eso, se necesitan políticas públicas que lo hagan posible".

Dr. Eladio Mancilla Solorza  
explicó cómo el invierno afecta  
la funcionalidad de las personas  
mayores y entregó recomendaciones

### ¿Cómo se logra acumular reservas funcionales para envejecer bien?

"Lo ideal es empezar desde la infancia y especialmente hasta los 27 años, que es cuando el cuerpo alcanza su máximo potencial funcional. Si logramos acumular buenas reservas en esa etapa, podremos enfrentar mejor el paso del tiempo. Pero no basta con eso: hay que seguir cuidándose y manteniéndose activo durante toda la vida".

### ¿Cómo afecta el invierno a la salud física y emocional de las personas mayores?

"El frío impacta la fisiología, especialmente las vías respiratorias. Las personas mayores con enfermedades crónicas como EPOC o asma pueden verse más afectadas y llegar incluso a hospitalizarse. Por eso es clave evitar cambios bruscos de temperatura, usar mascarilla si hay síntomas respiratorios y mantenerse abrigados. También hay un mayor riesgo de contagios, como influenza o COVID-19".

### ¿El frío también influye en la movilidad?

"Sí. En invierno hay más humedad, hielo y superficies resbaladizas, lo que

aumenta el riesgo de caídas. Además, el cuerpo tiende a estar más tenso y menos flexible con el frío. Muchas personas reducen su actividad física, lo que provoca pérdida de masa muscular y funcionalidad. El movimiento es fundamental para mantener una buena salud".

### ¿Qué se puede hacer en casa para evitar este deterioro?

"Se pueden realizar ejercicios simples como pararse y sentarse de una silla, caminar en el lugar o usar bandas elásticas y objetos de peso similar a una mancuerna. Lo importante es moverse todos los días y evitar pasar mucho tiempo en cama, ya que eso debilita rápidamente la funcionalidad".

### ¿Qué señales de alerta deben observar las familias o cuidadores?

"La red social más cercana, especialmente la familia, debe estar atenta a si la persona mayor comienza a aislarse o a moverse menos. En invierno, muchas veces dejan de asistir a reuniones, salir a comprar o participar en actividades sociales. Es clave acompañarlas, visitarlas y fomentar el vínculo social para evitar el deterioro funcional".



### ¿Qué políticas públicas necesitamos en Chile para enfrentar este desafío?

"Aunque existen programas que promueven el envejecimiento activo, muchos tienen baja cobertura y financiamiento limitado. Lo ideal sería contar con programas estables en todas las comunas. También podríamos incorporar tecnologías que ya se usan en Europa, como el acompañamiento telefónico o por videollamada a personas mayores que viven solas. Eso les permite mantenerse activas y socialmente conectadas, con rutinas de ejercicios guiadas incluso a distancia". ●