LITORALPRESS

Fecha: 14-09-2023
Medio: El Heraldo Austral
Supl. : El Heraldo Austral
Tipo: Noticia general
Título: Cultivar una afición mejora la salud de los mayores: ¿Cómo desarrollarla?

Pág. : 2
Cm2: 261,1
VPE: $ 108.618

Tiraje: 1.500
Lectoría: 4.500
Favorabilidad: No Definida

# Cultivar una afición mejora la salud de los mayores: ¿Cómo desarrollarla?

Un metaanálisis que publicó la revista Nature Medicine, asegura que cultivar una afición mejora la salud de los mayores. Pero para que una persona mayor se anime a cultivar una afición, hay muchas condicionantes que entran en juego, y que es importante tener identificadas con el fin de promover su desarrollo.

En primera instancia, las aficiones o hobbies son importantes en la vejez, porque son las actividades, adicionales a la rutina que son altamente significativas y satisfactorias, por lo tanto, "permiten diversificar el desempeño cotidiano, brindando mayores demandas físicas, cognitivas, sociales, emocionales e incluso sensoriales a nuestro organismo", menciona la académica de la Escuela de Terapia Ocupacional de la Universidad de los Andes, Antonia Echeverría.

Las aficiones, explica Echeverría, son en sí mismo un beneficio, porque permiten a las personas mayores, llenar tiempo libre y de ocio. "Cuando las personas dejan de trabajar, el mayor desafío está en la reestructuración de la rutina, gatillando muchas veces alteraciones psicoemocionales tras la pérdida del rol laboral", comenta la académica.

Entre las barreras que limitan los comportamientos de ocio de las personas, existen factores como la vinculación y participación que tengan los adultos en sus ambientes significativos; por tanto, "si la persona mayor pasa el día escuchando radio y viendo TV, es decir, dos actividades sedentarias, solitarias y sin demanda motora, ni social, entonces la musculatura y la cognición comienzan a deteriorarse, y afectará la capacidad funcional de esa persona", explica Echeverría.

A continuación, la académica entrega una serie de recomendaciones para desarrollar o mantener una afición:

- Para quienes las tienen incorporadas, invitarlos a seguir desempeñándolas, y quizás, aumentar la cantidad de veces que las hacen durante la semana.
- Para quienes las tuvieron alguna vez y las perdieron: retomarlas. Al principio, será más difícil y tedioso, pero en la medida que se vuelva la habituación en el hacer, el desempeño cada vez será más efectivo y satisfactorio.
- Para quienes no han tenido aficiones nunca, es importante buscar qué actividades son de interés para la persona, y explorarlas. Buscar tanto en internet, como la oferta del Municipio o centros comunitarios y motivarse para al menos probar durante un tiempo.
- Si al probar no le gustó, bueno, no importa: tengo que probar con otra actividad que sea de mi interés o que me llame la atención.