

Fecha: 13-09-2023

Medio: El Mercurio

Supl.: El Mercurio - Salud & Bienestar

Tipo: Noticia general

Título: Rejuveneciendo con ritmo: La cueca y sus beneficios para las personas mayores

Pág.: 3

Cm2: 933,3

Tiraje:

Lectora:

Favorabilidad:

126.654

320.543

■ No Definida

TANTO EL BAILE COMO LA MÚSICA TIENEN
UN IMPACTO POSITIVO EN LA VEJEZ

Rejuveneciendo con ritmo: La cueca y sus beneficios para las personas mayores

No todos los seniors encuentran satisfacción en la práctica de deportes convencionales, como correr, nadar u otras actividades físicas, por lo que el baile se presenta como una excelente alternativa para mantenerse en forma y, al mismo tiempo, disfrutar de un momento divertido y enriquecedor en compañía de otras personas. Y en el Mes de la Patria, la cueca es una buena opción.

PAMELA CASTELLANO

La llegada de Fiestas Patrias marca un período de días festivos que están intrínsecamente relacionados con alegrías y jubilosas celebraciones, aderezadas con decoraciones festivas y actividades que promueven la diversión y el esparcimiento tanto en el seno familiar como en compañía de amigos. Este período no solo representa una oportunidad para disfrutar de momentos memorables, sino que también nos invita a rendir homenaje y preservar las tradiciones que conmemoran esta fecha patria. En este contexto, hay personas mayores más entusiastas que se aventuran a participar del baile de la cueca, contribuyendo así a enriquecer aún más la experiencia festiva.

Ximena Cabezas (89) vive en Viña del Mar junto a sus dos mascotas. Cada año, el 1 de septiembre pone la bandera en la ventana de su departamento y saca su caja con guimaldas de la bandera chilena con las que decora cada rincón de su hogar. "A mí las Fiestas Patrias me alegran, me ponen de buena. Escucho música chilena desde la mañana a la noche, y me dan ganas de hacer empanadas y chilenitos. Y cuando se acerca el Dieciocho, no veo la hora de ponerme mi traje de huasa para ir a las fondas con mi vecina, con quien bailamos hasta que nos duelen los pies. A nosotras nos gusta la cueca pituca y la bailamos muy bien", señala.

Así como relata Ximena, es un hecho que bailar aporta numerosos

beneficios a la salud física y mental, y si se practica con frecuencia, también ayuda a la prevención de enfermedades cardiovasculares, reduciendo el nivel de colesterol, mejorando la presión arterial y previniendo el deterioro de las articulaciones.

Según Carolina Gutiérrez, neuropsicóloga de Clínica Dávila, "el baile puede mejorar de manera significativa la capacidad aeróbica, la resistencia, la fuerza y flexibilidad de la masa muscular. Además, aporta en la agilidad y equilibrio, reduciendo los riesgos de caídas y patologías cardiovasculares".

La especialista señala que el baile, al ser un activador social, ayuda también a mermar la sensación de soledad, reduciendo el nivel de estrés y ayudando a conciliar el sueño. Esto, dice, considerando que en los mayores son comunes los trastornos del sueño y necesitan regularlo para así reponerse, agregando además que "bailar nos hace bien a todos, siempre nos va a sacar una sonrisa y tiene múltiples beneficios tanto para la salud mental como física y emocional. Dedicar unos minutos al día a bailar, claramente, va a optimizar la calidad de vida de todos".

Asimismo, para la neuropsicóloga el baile es terapéutico para nuestro cerebro, ya que se activan áreas como el hipocampo, que está relacionado con la coordinación del cuerpo. "Ejercitamos funciones cognitivas como la memoria, concentración y atención, ya que estamos obligados a centrarnos en la coreografía, memorizar los pasos, manteniendo la coordinación en todo momento y mejorando así la flexibili-

dad física y cognitiva", puntualiza.

La cueca, como muchos otros bailes, es recomendada como un ejercicio para cualquier edad. Se sabe que el baile, en general, está estrechamente vinculado a la longevidad, pues previene enfermedades, mejora la calidad de vida, protege los músculos y las articulaciones, y favorece las relaciones sociales. "Además, como tenemos que bailar con una pareja, fomenta el desarrollo de la paciencia, la tolerancia y la resiliencia para adaptarnos al aprendizaje del otro", dice Gutiérrez.

Práctica entretenida

Dado que la cueca es inherentemente una actividad grupal, su práctica ofrece una oportunidad única para establecer conexiones sociales significativas. Al participar en este baile tradicional, se abre la puerta a conocer a una amplia variedad de personas, lo que contribuye a la expansión del círculo social y a la creación de vínculos más sólidos y enriquecedores de lo que podría lograrse en otros tipos de actividades sociales. Esta dimensión social de la cueca no solo brinda la posibilidad de hacer nuevos amigos, sino que también fortalece las relaciones existentes y genera un sentido de comunidad que puede resultar especialmente valioso en la tercera edad, coinciden los expertos.

Las oportunidades para aprender y disfrutar de este baile popular, especialmente diseñadas para adultos mayores, son fácilmente accesibles en una variedad de lugares. Numerosas municipalidades, juntas de vecinos y centros culturales, escuelas de baile, en general, ofrecen programas que incluyen la cueca.

Ramón Campos, docente y director de la Academia Nacional de la Cueca Chilena, comenta que son muchos los mayores que asisten todo el año a los talleres que se imparten en la academia. "Para ellos y



Luisa Rubilar (66) y su marido David Sierra (67) bailando cueca. En 2015 decidieron aprender este baile popular chileno.

ellas, las clases de cueca significan mucho más que solo ir a bailar, es una manera de autorrealizarse, asumir nuevos desafíos, alcanzar metas que antes por no tener tiempo u oportunidades no lo hicieron. Acá nosotros les otorgamos espacios protegidos donde se sienten valorados e integrados y se conectan a través de la cueca con sus raíces y sus tradiciones que muchos de ellos vivieron cuando niños", explica.

El profesor señala que las personas mayores que practican cueca son perseverantes, comprometidas y entusiastas, "sobre todo cuando alcanzan logros que antes parecían complejos, especialmente en nuestros espacios donde favorecemos la cultura del reconocimiento. Muchos están solos, ya criaron a sus hijos, terminaron en parte su vida laboral y ahora tienen tiempo de hacer lo que siem-

pre soñaron, como bailar cueca chilena".

Ese es el caso de Luisa Rubilar (66), quien junto a su marido David Sierra (67) ganaron el primer

lugar del Campeonato Nacional de Cueca Adulto Mayor 2023 de la comuna y de la provincia de Melipilla. La pareja aprendió a bailar cueca en 2015 en la escuela de Ramón Campos, donde durante un año asistieron a clases dos veces a la semana. Hace cuatro años se trasladaron desde Santiago a Melipilla, donde hoy son parte del grupo folclórico Zapateando la Cueca. "Entramos a la escuela de Ramón Campos sin saber absolutamente nada de bailar cueca, con las ganas nomás. A mi marido le gustaba tanto la cueca y sentía vergüenza de no saber bailar. Se propuso el año 2015 que íbamos a aprender a bailar y buscó donde aprender, y lo hicimos", señala Luisa.

Además, comenta que "como pareja ha sido muy buena esta actividad, ya que siempre estamos dispuestos a salir a bailar, pues donde

haya cueca, ahí estamos. Lo tomamos como un deporte que también nos une como pareja. Es nuestra entretenimiento y lo recomendamos a todos los adultos mayores que lo quieran realizar, porque se pasa muy bien bailando, ayuda a conocer gente y a no estar solos cuando los hijos ya se fueron de la casa".

Un antidepresivo natural

Los expertos en salud y bienestar señalan que el baile no debe ser simplemente concebido como una forma de entretenimiento altamente beneficiosa, sino que debe ser reconocido por su profundo y positivo impacto en múltiples aspectos de la salud. El baile, como actividad física, involucra de manera integral todo el cuerpo, lo que se traduce en el trabajo activo de una amplia gama de grupos musculares. Este compromiso físico y muscular no solo contribuye a mejorar la fuerza y la flexibilidad, sino que también genera un efecto sumamente positivo y perceptible en la mejora del equilibrio y la coordinación.

"La cueca es nuestro baile nacional, es importante que desde pequeños lo sepamos bailar, ya que genera un sentido de pertenencia a nuestro país y es algo que deberíamos practicar durante todo el año", señala Renato Muñoz (78), quien vive en Colina hace 40 años y hace clases de cueca desde marzo a diciembre. Agrega: "Todos los chilenos tenemos que saber bailar un pie de cueca. A mí me invitan a bailar a inauguraciones y también a enseñarles a autoridades a bailar, lo cual disfruto mucho".

Renato Muñoz imparte talleres en una escuela de Colina que le brinda las facilidades necesarias para llevar a cabo esta actividad. "Acá llegan muchos adultos mayores estresados y con achaques, y al poco tiempo experimentan los beneficios del ejercicio físico que los ayuda a salir del estrés y a olvidarse de los dolores. Es como que se desestre-

san, me dicen que es como que se olvidan de los dolores, las preocupaciones y que están más motivados, con mejor estado de ánimo y seguros de sí mismos", destaca.

Para Marcelo Blacut, geriatra de Clínica Alemana, "el baile, como el tai chi, logra aspectos que son positivos en lo que es el proceso de envejecimiento, como lo es la coordinación, la agilidad, la fortaleza en el equilibrio y la estabilidad. Ambas prácticas rompen el centro de gravedad vertical y permiten que se usen muchos músculos que no utilizamos en el día a día. Por otro lado, más allá del beneficio de hacer ejercicio, está lo que se llama la liberación de hormonas de la felicidad. En el fondo, fisiológicamente es la liberación de hormonas que producen placer o que generan bienestar en el cuerpo humano, y es por eso que hay personas que son adictas al ejercicio, porque obviamente liberan endorfinas, serotonina y todas estas hormonas que producen bienestar general", sostiene.

El geriatra también destaca que un aspecto que es tremendamente positivo del baile es que, en general, se necesita una pareja, y esa interacción tienen un impacto enorme en lo que es la cognición, la memoria, el mantenerse activo, además de todas las sinapsis neurológicas que se generan desde la coordinación del cuerpo humano hasta sonreír y disfrutar. "Y otro aspecto importante es que para bailar se necesita música y está demostrado que la música tiene un impacto positivo en la vejez".

El especialista añade que si bien existen limitaciones y enfermedades como la artrosis, que afecta mucho a las personas después de los 50 o 60 años y que no les permite bailar, "hay que decir que no necesariamente tenemos que estar de pie para bailar y escuchar música y disfrutar un buen momento. Se puede bailar estando sentado o con pocos movimientos con moderación, igual se disfruta, igual se genera un placer y un bienestar enorme en todo sentido", asegura Blacut.

"Para ellos y ellas, las clases de cueca significan mucho más que solo ir a bailar, es una manera de autorrealizarse, asumir nuevos desafíos".

Ramón Campos, director de la Academia Nacional de la Cueca Chilena.