

Fecha: 14-01-2026

Medio: La Prensa Austral

Supl.: La Prensa Austral

Tipo: Columnas de Opinión

Título: Columnas de Opinión: Nuevo año, nuevas expectativas; mantenerse activos siempre

Pág.: 9

Cm2: 284,4

VPE: \$ 371.766

Tiraje:

Lectoría:

Favorabilidad:

5.200

15.600

☐ No Definida



RAMÓN LOBOS VÁSQUEZ
MÉDICO GERIATRA Y PALIATIVISTA

Nuevo año, nuevas expectativas; mantenerse activos siempre

En esta primera columna del nuevo año, vayan para todos Uds. lectores, un afectuoso saludo y los mejores deseos para este nuevo de ciclo de vida, esperanzados en que este, finalmente sea el año para las personas mayores. Que el cambio de gobierno permita que nuevas ideas tengan asidero en esta etapa. Lo hemos pregonado desde hace tiempo en nuestro trabajo y tienen su relato en las columnas que periódicamente escribimos acá. El tiempo pasa y las necesidades por los problemas que enfrentan las personas mayores va afectando cada vez a más personas; en una sociedad magallánica que va envejeciendo a pasos agigantados y requiere que se pongan en juego diversas acciones por ellos; pero que no llegan y se va profundizando la brecha de necesidades. Se va produciendo un espacio entre lo que hay para los mayores y lo que debiera existir, generando una brecha que cada vez es mas compleja y difícil de abordar.

Esta columna no sólo ha sido de poner el tema y las necesidades de los mayores en la palestra, ojalá en la discusión política y social, si no que también hemos querido ir entregando información y formación en las patologías o situaciones de salud que afectan a los mayores. Así nos hemos transformado en una voz de los mayores, para que cada uno vaya haciendo la diferencia en su propio proceso de envejecimiento o bien lo puedan hacer por sus mayores en el círculo social del que forman parte.

Uno de los temas que siempre me consultan

y preocupan a los mayores y sus familias guarda relación con el progresivo deterioro y la máxima expresión conocida del deterioro cognitivo, la enfermedad de Alzheimer. Es frecuente motivo de angustia el darse cuenta de algunos síntomas y el enfrentarse a la posibilidad que sean manifestación de esta enfermedad, la que es progresiva y muchas veces imperceptible para quien la padece.

Es frecuente perder u olvidar cosas cotidianas, lo que es perfectamente normal y no necesariamente esa pérdida es parte de estar enfermo, como puede serlo por ejemplo constatar que esa persona mayor es incapaz para administrar o realizar un presupuesto con sus ingresos. Eso si es preocupante y señal de que debe actuarse.

A veces tenemos problemas para hilar adecuadamente una conversación, ya que con la edad la capacidad para sostener una conversación se vea alterada. En el deterioro cognitivo la incapacidad para encontrar la palabra deseada llega hasta el punto de no poder sostener una conversación en términos habituales.

En otras oportunidades nos sucede que olvidamos en que día estamos, aunque posteriormente podemos recordarlo, eso es parte del envejecimiento, distinto es no saber en que fecha estamos o no poder recordar la estación del año en que estamos es más un síntoma de la enfermedad y señal que como familia se deben poner en alerta y trabajar para con ese mayor.

En el día a día vamos tomando diversas decisiones tanto en lo que hacemos, como en lo que son nuestros desempeños sociales. Tomar una mala decisión pese a las alertas o señales es consecuencia de la edad, como lo puede ser estar caminando y pasar con un semáforo en rojo. Quienes padecen deterioro cognitivo, sin embargo, la situación se hace más compleja ya que no existe la posibilidad de tomar decisiones, como por ejemplo quedarse pegado en una esquina sin poder vislumbrar cuando es el momento en que debemos cruzar. Esto es lo preocupante y complejo de

esta enfermedad, también tener alteraciones con el juicio que nos hacen cometer errores frecuentes en el desempeño diario, ya sea en lo social como en lo relacional son parte de los síntomas de esta enfermedad.

Se tiene o padece de deterioro cognitivo no porque nos olvidemos de algo, no sepamos que decir en algún momento, tomemos malas decisiones o no resulten las cosas como lo hemos planificado o pensado. Eso es parte del día a día que vivimos, en que el envejecimiento nos puede llevar a tener problemas en nuestro accionar. Por ejemplo no alcanzar a cruzar una calle porque el semáforo cambia antes, porque nuestra velocidad de desplazamiento es mas lenta por ej. esos son problemas cotidianos y habituales que podemos tener como ejemplo de nuestro proceso de envejecimiento, que nos deben llevar a ser mas planificados o estructurados al momento de realizar diversas actividades; es parte de la preocupación familiar cuando notemos que nuestro mayor tiene algunas de estas dificultades: proveer de las ayudas para que siga haciendo sus actividades normales con seguridad y tranquilidad y no sean un problema que los lleve a no realizar acciones diarias que deben mantenerse haciendo. El haber cruzado con rojo en el semáforo, que nos haya pillado la luz roja antes de completar el cruce o hacerlo lentamente no deben ser obstáculos para salir de casa y seguir activos en nuestras calles. Estas señales si son aisladas y bien comprendida son más un aliciente para trabajar para superarlas y seguir siendo activos. Tanto una tarea para cada mayor como para sus familias o círculo social.

Lo importante no es tener problemas, es como vamos superándolos y reaccionando frente a ellas, lo que nos mantiene activos y útiles en nuestra sociedad. Una tarea para los mayores y para todos, seguir siendo activos pese a las limitaciones o problemas que nos interponga la edad. Seguir adelante siempre es la consigna.