

Consolidación del envejecimiento

El aumento de personas mayores en la sociedad nos invita a ampliar nuestra mirada sobre la salud.

Hace pocos días conocimos los primeros resultados del Censo 2024. Uno de los datos más relevantes –y que no debería pasar desapercibido– es la consolidación del envejecimiento poblacional. Hoy, el 14% de los chilenos tiene 65 años o más. Hace tres décadas, ese grupo apenas superaba el 6%.

Este no es solo un dato demográfico. Es un llamado a prepararnos mejor como sociedad para acompañar a las personas que vivirán más años, y también a cada uno de nosotros, que probablemente viviremos etapas más largas que generaciones anteriores. Pero la verdadera pregunta no es cuántos años vamos a vivir, sino cómo queremos vivirlos.

Hablar de salud hoy implica ir mucho más allá del tratamiento de enfermedades. Según el médico Fernando Terré, director de Clínica Terré, significa pensar en calidad de vida, en bienestar real y en cómo

Hablar de salud hoy implica ir mucho más allá del tratamiento de enfermedades.

llegar a cada etapa con energía, dignidad y sentido.

Ese bienestar comienza mucho antes de cualquier intervención médica. Parte en casa, en los hábitos que cultiva-

mos cada día. Dormir bien, alimentarse con conciencia, cuidar los vínculos afectivos, moverse con regularidad, tener propósitos pequeños y grandes. Todo eso configura una base emocional y física para atravesar el tiempo con mayor estabilidad.

Una dimensión clave de ese cuidado es la preventión. Y dentro de ella, la nutrición consciente y la supplementación alimenticia cumplen un rol fundamental. El aumento de personas mayores en nuestra sociedad nos invita a ampliar nuestra mirada sobre la salud. Necesitamos soluciones que integren lo físico, lo emocional y lo estético con naturalidad y respeto. Porque la belleza no es perfección. Es autenticidad, armonía y bienestar real. Y si vamos a vivir más años, que sean buenos años. Llenos de energía, de propósito, de conexión y también de alegría al mirarnos en el espejo.