LITORALPRESS

Fecha: 19-05-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: "Falta conciencia de que los mayores todavía somos capaces de hacer muchas cosas"

Pág. : 2
Cm2: 423,6
VPE: $ 5.564.378

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Sonia Guerrero (91), primera mujer ortodoncista de Chile:

"Falta conciencia de que los mayores todavía somos capaces de hacer muchas cosas"

Pionera en la odontología chilena y educadora incansable, sigue enseñando a sus 91 años. Habla sobre el valor de la experiencia, la importancia de mantenerse activo, los prejuicios sobre la vejez y el poder de vivir con propósito. "Nunca hay que perder la juventud del alma", asegura.

María Florencia Polanco

Los 91 años, Sonia Guerrero no solo sigue enseñando, también sigue aprendiendo. Hija única de una madre enfermera, se convirtió en una mujer doblemente pionera: fue la primera ortodoncista de Chile, en una especialidad dominada por hombres en ese entonces, y también fue la primera dentista en obtener un doctorado en el país. Tras varias décadas de ejercicio profesional y académico, este año decidió "dejar el delantal", pero no su mayor vocación: transmitir conocimiento.

Hoy continúa como profesora invitada en la Universidad del Desarrollo, donde dirigió durante años el Diplomado de Ortodoncia y Ortopedia. En esta conversación, desde su departamento en Santiago, habla con pasión sobre el aprendizaje, el respeto, la vejez y, sobre todo, la necesidad de integrar a las personas mayores en todos los espacios.

—¿Cómo inicia esta nueva etapa?

"Estuve 67 años en la docencia. Empecé como ayudante, hasta que llegué a profesora titular. Y este año pensé: 'Quiero darle tiraje a la chimenea'. Ya tengo 91 años, así que renuncié a la universidad (del Desarrollo) y les pasé la posta a mis ayudantes, que habían estado conmigo desde su pregrado. Pero sigo como profesora invitada. Soy educadora de corazón. Es algo que me ha hecho muy feliz".

—Un dolor grande en la docencia es que cumplida cierta edad les piden retirarse. En ese sentido, es una privilegiada.

"Un dolor muy grande. Yo siempre digo: sin docencia no me voy a quedar. Nací docente, me siento docente".

—Cuenta que constantemente está aprendiendo, haciendo cursos, diplomados. ¿Qué la motiva a mantenerse actualizada?

"Que eso me permite transmitir esos conocimientos, que es lo que más me agrada. Y no solo en temas de docencia. He estado estudiando mucho sobre desarrollo personal. Aprender a respetarme a mí misma, poner límites y ser clara en ello. Eso es algo que antes no podía hacer, porque me crié en el siglo pasado, bajo sumisión. Hoy no permito que nadie me pase a llevar y siempre digo que hay que respetar a cada cual como es. Eso es algo que me ha permitido tener un mejor relacionamiento intergeneracional también".

—¿En qué sentido?

"Porque hay muchas personas mayores que critican mucho a la juventud actual, porque es muy diferente a lo que nosotros vivimos, pero el cambio es natural".

HÉCTOR FLORES

"Me siento capaz de aprender cualquier cosa", dice la dentista y docente.

LITORALPRESS

Fecha: 19-05-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: **“Falta conciencia de que los mayores todavía somos capaces de hacer muchas cosas”**

Pág. : 3
Cm2: 859,1
VPE: $ 11.284.613

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

EL MERCURIO

Tras 67 años dedicada a su profesión, optó por darle espacio a las nuevas generaciones, aunque sigue como docente invitada en la U. del Desarrollo.

Lejos de ver la vejez como un ocaso, esta mujer pionera la entiende como una etapa tan valiosa como cualquier otra, siempre que se cultive la conciencia y el autocuidado.

—¿Cómo cree que ha cambiado la perspectiva que se tiene sobre el envejecimiento a lo largo de los años?

“Ha cambiado harto. Yo no me siento vieja, por ejemplo”.

—¿Cuál sería el primer paso para un envejecimiento saludable, en su opinión?

“Lo primero que hay que hacer es conocerte a ti mismo y luego aprender a conocer a los demás. Qué te gusta, qué esperas de ti, de la vida, qué logros quieres alcanzar”.

—¿Desde cuándo se construye ese camino?

“Desde los primeros años en el hogar. Pero para eso tienes que tener padres que se conozcan a sí mismos y sepan dialogar. No que si un hijo les grita lo agarren a cachuchazos. Por eso yo implementaría talleres en todos los colegios del país, en donde les enseñen a las familias a ser padres. Ahí hay una carencia”.

—¿Siente que las personas mayores son valoradas o todavía están relegadas a un segundo plano?

“Falta conciencia de que los mayores todavía somos capaces de hacer muchas cosas. No hay que relegarnos, no somos solo sujetos de cuidado. A veces se nos infantiliza”.

—¿No ha sentido que su voz ha perdido fuerza con los años, en el sentido de que quizás la toman menos en cuenta?

“No, porque yo hablo a partir de mi experiencia, y eso tiene un valor. Y otra cosa importante es que aprendí a escuchar, sin interrumpir o cuestionar”.

—¿Y considera que hay más oportunidades para las personas mayores? ¿O todavía falta?

“Creo que hay más opciones que las que tuvo la generación de mi abuela. En ese entonces cumplías 50 y ya no servías para nada. Yo fui parte de una universidad hasta los 90, aunque también creo que depende mucho de uno mismo hasta dónde uno llegue, ir trazándose ese camino y sobre todo, ser perseverante. Lo otro que es muy necesario es fijarse metas, cualquiera”.

—¿Cuáles son sus metas actualmente?

“Seguir amorosa (ríe), con salud, entregando todo lo que pueda en docencia, en ayudar y servir a los demás en todo sentido”.

Vivir en asombro

Una vida longeva y activa no es fruto del azar. Sonia ha cultivado hábitos fundamentales que hoy recomienda con convicción.

—Para algunos la vejez es una etapa de limitaciones, pero también de más libertades. ¿Cómo la ve usted?

“La veo igual que cualquier etapa. Para mí, lo más gozoso ha sido llegar a cierto grado de madurez, dada la experiencia, las vivencias y los estudios. Hoy día elijo con quién quiero estar, de quiénes me rodeo”.

—¿Qué hábitos considera que han sido fundamentales para llegar bien a esta edad?

“La alimentación, punto número uno. Desde guagua mi mamá, que era enfermera, me alimentó muy bien. Además, tengo un magíster en nutrición humana. Después, está el ejercicio. Todavía hago pilates dos veces a la semana y camino. Y también está la gimnasia mental, por ejemplo, leyendo o analizando las vivencias de tu día. ¿Qué aprendí de esto? Lo positivo, adquirirlo como experiencia a repetir y lo negativo, fuera”.

—¿Ha sentido alguna vez que ha debido enfrentar estereotipos por ser mayor?

“La verdad es que no. Me visto como quiero y hago lo que quiero. Nunca hay que perder la juventud del alma, dejar de asombrarse. Hay que mantener vivo el niño interior. Yo vivo, juego y chacoteo igual que siempre. Debo admitir que a veces paso por una plaza y me pego una columpiada. ¿Por qué no?”

—¿Qué cambios le gustaría ver en el país para su generación?

“Más integración de las personas mayores. Hay tantas personas talentosas que podrían aprovecharse mucho más. Somos una población cada vez más longeva. Conozco cualquier cantidad de gente que ya tiene más de 85 años. Eso tiene que ser reconocido y tomarse en cuenta. Yo, en este momento, me siento capaz de aprender cualquier cosa. Las personas debemos servir hasta que podamos servir, no poner límites o que te digan que a los 65 años ya no sirves. Si las personas quieren seguir trabajando, deberían poder hacerlo, tener esa opción”.

—Uno de los grandes temores de la vejez es la soledad. ¿Cómo convive con ella?

“La soledad pesa, eso es verdad. Yo tengo distintos grupos con los que me junto una vez al mes a almorzar o a tomar un café. Son compañeras de colegio, de universidad y también amigos de profesión. Es importante tener un grupo, juntarse a recordar, reírse”.

—Otro problema tiene que ver con su área: la pérdida de dentadura en la vejez.

“Ese sí que es un problema tremendo. Y no solo ocurre en los estratos más bajos, es algo generalizado. Y esto está pasando porque hay poca educación sobre salud dental. Hoy día pareciera ser un asunto muy secundario en la salud pública, cuando es sumamente importante, no solo físicamente, porque te permite masticar y ser autónomo, sino estéticamente, para seguir sonriendo en la vida. Actualmente, ir al dentista está considerado un lujo y eso no puede ser”.

100 LM Líderes Mayores

RECONOCIMIENTO ANUAL A PERSONAS 75+ QUE IMPACTAN EN LA SOCIEDAD