

C Columna

Ilse Cápona
Académica Facultad de Artes Liberales, Universidad Adolfo Ibáñez



Escritura y envejecimiento activo

La población que supera los 60 años se ha extendido considerablemente en las últimas décadas y todo indica que esta tendencia seguirá en aumento. Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), se estima que para el año 2050 las personas mayores de 60 años representarán cerca del 32% de la población chilena. El fenómeno del envejecimiento poblacional plantea desafíos sociales, económicos y culturales trascendentes. Entre los principales retos se encuentran la inequidad social, el deterioro de las redes de apoyo familiar, las limitaciones en el acceso a una salud integral, la invisibilización y la falta de actividades recreativas que les permitan mantenerse activos física, mental y emocionalmente.

Numerosos estudios en el ámbito de la psicología del envejecimiento y la geriatría coinciden en que mantener las funciones cognitivas activas, junto con la actividad física y la vida social, son elementos esenciales para una vejez saludable. Actividades como caminar, bailar, leer, participar en grupos sociales, realizar crucigramas, tocar un instrumento o aprender un idioma contribuyen a preservar la autonomía y el bienestar. La falta de información adecuada sobre los beneficios de estas actividades contribuye a un entorno influenciado por la inactividad física y mental.

Una de las prácticas más efectivas (y a veces subestimada) es la escritura a mano, una actividad que implica procesos neurológicos complejos y profundamente estimulantes. Según el especialista Alejandro Andersson, director médico del Instituto de Neurolo-

gía Buenos Aires (INBA), "escribir a mano podría ser beneficioso para reentrenar el cerebro, preservar la función cognitiva y contrarrestar o prevenir el deterioro asociado al envejecimiento. Es como un ejercicio cognitivo similar a los que se hacen en los talleres de memoria". Por su parte, la neurocientífica Marieke Longcamp, de la Universidad Aix-Marseille, afirma que "la escritura a mano es probablemente una de las habilidades motoras más complejas de las que es capaz el cerebro". Estas actividades no sólo refuerzan la utilidad de esta práctica, sino que revalorizan un ejercicio ancestral que sigue siendo profundamente significativa.

En este contexto, fomentar instancias que propicien la escritura, la creación artística y el diálogo es clave. Afortunadamente, en distintas comunas del país ya se están desarrollando acciones en este sentido. Por ejemplo, en Viña del Mar y en Valparaíso, las municipalidades ofrecen talleres, cursos y charlas gratuitas para personas mayores, fomentando la socialización, la autonomía y el aprendizaje continuo.

Sin embargo, aún queda mucho por hacer. Promover el envejecimiento activo requiere comprender que la adultez mayor no es una etapa de declive inevitable, sino una fase de la vida que puede estar marcada por el crecimiento personal, el aprendizaje y la participación social. Actividades como la escritura no sólo contribuyen a la estimulación cognitiva, sino que permiten a las personas mayores reconstruir sus memorias, resignificar sus vivencias y proyectarse hacia el futuro con esperanza.