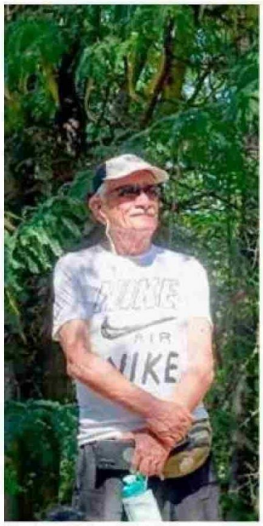
LITORALPRESS

Fecha: 07-07-2025
Medio: La Prensa de Curicó
Supl. : La Prensa de Curicó
Tipo: Noticia general
Título: **Clave para una vida activa, saludable y feliz**

Pág. : 11
Cm2: 141,8
VPE: $ 183.327

Tiraje: 4.200
Lectoría: 12.600
Favorabilidad: No Definida



Los beneficios del deporte en los adultos mayores son múltiples.

EJERCICIO EN ADULTOS MAYORES:

Clave para una vida activa, saludable y feliz

CURICÓ. La actividad física en personas mayores no solo es recomendable, sino esencial para mantener la salud y la funcionalidad en esta etapa de la vida. A través del ejercicio regular, se fortalecen músculos y articulaciones, se mejora el equilibrio y la coordinación, y se reducen significativamente los riesgos de caídas y lesiones. Además, ayuda a controlar enfermedades comunes como la hipertensión, la diabetes y los problemas cardiovasculares, contribuyendo así a una mayor autonomía y bienestar físico.

Existen múltiples formas de mantenerse activo durante la tercera edad, desde caminatas al aire libre hasta clases de yoga, natación o baile. Estas actividades no requieren gran exigencia física y pueden adaptarse fácilmente a las capacidades de cada persona, lo que las hace seguras y motivadoras. La constancia y el acompañamiento profesional son fundamentales para obtener beneficios duraderos sin riesgos.

Más allá del cuerpo, el deporte también fortalece el espíritu. Compartir en grupo, interactuar con otras personas y mantenerse mentalmente activo mejora el ánimo, combate la depresión y reduce la sensación de aislamiento. Promover la actividad física en adultos mayores no solo es una medida preventiva en salud, sino una forma concreta de apoyar un envejecimiento digno, participativo y con calidad de vida.