

EL DATO

Seis consejos de expertos

① ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VARIADA

Lorena Rodríguez, de la Escuela de Salud Pública de la U. de Chile, recomienda “consumir alimentos variados, ojalá cocinados en casa, eliminar al máximo lo ultraprocesado, en especial aquello que tiene sellos altos en calorías, grasas, sodio y azúcares. Y hay que comer ordenadamente durante el día, según las necesidades que determinen la edad o el estado fisiológico”.

“La nutrición es súper importante, porque ayuda a mantener saludable el cerebro, el corazón, los músculos y los huesos... Un desayuno tipo chileno consta de una taza de té y de un pan con mantequilla y/o mermelada, pero con pequeños cambios, como incorporar una proteína, hay un avance. Si ese pan tuviera huevo, queso, quesillo, y si sumamos leche para cortar el café o el té, aparecen las proteínas en esa comida”, dice el geriatra Felipe Salech.

② TENER UN OBJETIVO DE VIDA

Otra clave está en para qué uno se levanta todos los días”. Y la psicóloga Daniela Thumala, especialista en envejecimiento, plantea que “es mucho el tiempo que las personas tienen ahora, y a veces no saben qué hacer con él. Por eso hay que manejar áreas de interés, sentir que se tiene un propósito”. “Muchas mayores necesitan sentir que siguen siendo útiles para otras cosas o para otras personas. Sentir que pueden aportar, que tienen algo que entregar. Para eso hay que preocuparse, ojalá, desde etapas más tempranas en diversificar nuestras actividades”, matiza.

③ MANTENERSE EN MOVIMIENTO

En toda etapa o edad es importante realizar alguna actividad física. Lo más simple es caminar y hacerlo

junto a otro puede ser una buena forma de ejercitar nuestro cuerpo, desde lo físico, pero también desde lo cognitivo.

El doctor Salech dice que “hoy conocemos con mayor precisión el tipo de ejercicios que son más importantes para un envejecimiento saludable. Son los que potencian la fuerza de los músculos, especialmente de los músculos del pecho inferior y del tronco. Sabemos también que los ejercicios que entrenan el equilibrio también son muy relevantes para un envejecimiento saludable”. Y Daniela Thumala lo grafica así: “Hay que tratar de llegar con nuestra carrocería en las mejores condiciones, porque la vamos a tener que ocupar mucho tiempo. Y a diferencia de los autos, que se pueden cambiar, acá ello no es posible”.

④ CONTAR CON REDES DE APOYO

“Socializar, tener amigos y redes de apoyo, es primordial”, explica el doctor Salech. Y, explica que existen personas mayores que por su personalidad o por otras situaciones prefieren vivir en un ambiente donde están solos, “pero en verdad no están del todo solas si tienen un entorno donde, por ejemplo, hay protección social, o bien si les pasa algo son capaces de contactar un servicio de rescate que los apoye y esas redes están presentes. Aunque se esté solo, hay redes para apoyarlo”. La profesora Thumala pone el énfasis en “cuidar, fortalecer y generar mayores redes afectivas. La gente siempre está como con la idea de que la familia nuclear es la que le va a llenar el mundo afectivo, y la verdad es que eso es cada vez más difícil”.

Y la académica Alejandra Fuentes-García señala que es beneficioso “fomentar relaciones significativas

con otros, sean estos seres humanos, plantas, mascotas, y también estar con otros, compartiendo los distintos espacios del día a día”.

⑤ NO FUMAR NI BEBER ALCOHOL

Los especialistas sugieren llevar una vida “en modo saludable”. Dicha práctica, dice Lorena Rodríguez, debe ser “favorecida, permitida y garantizada por las políticas públicas”.

Esto significa que los ambientes que rodean a las personas, deben ser saludables, y que faciliten la alimentación saludable y la práctica de actividad física. Ello implica poner barreras al consumo de tabaco y alcohol, lo que es responsabilidad del Estado. “Leyes como la de Etiquetado dan una información clara respecto a lo saludable que puede ser un alimento, y además prohíbe la venta de alimentos no saludables en las escuelas”, dice la académica.

⑥ EL FACTOR EDUCACIONAL.

El doctor Salech apunta a que “la educación es un determinante muy duro de cómo va a funcionar el cerebro en edades envejecidas. La educación se va adquiriendo en la trayectoria de toda la vida, no es algo que uno empieza a resolver cuando es mayor”. Por ello explica que “es necesario generar estrategias desde edades tempranas, tomando conciencia de que envejeceremos y que sólo depende solo de nosotros en qué condiciones lo haremos”.

Leer diariamente o escribir sobre las mismas experiencias o situaciones vividas en el presente o en tiempos pasados, puede ser una estrategia simple que ayuda a mantener el cerebro en buenas condiciones, dicen los especialistas.