



José Manuel Valdés, kinesiólogo .

#### DÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

## Llaman a combatir el sedentarismo en adultos mayores

**TALCA.** Promover el movimiento y crear conciencia sobre los riesgos del sedentarismo son los objetivos del Día de la Actividad Física, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) conmemora cada 6 de abril.

La fecha pone el acento en los beneficios de la actividad regular y su aporte en la prevención de enfermedades crónicas, deterioro funcional y pérdida de autonomía, especialmente en personas mayores.

El sostuvo que envejecer activamente no solo mejora el cuerpo, sino también el ánimo, la independencia y la dignidad en esta etapa de la vida.

“El sedentarismo hace que la persona pierda fuerza y masa muscular y que se atrofien los tejidos. Los huesos, al igual que los tendones y los cartílagos, se ponen más frágiles y se puede perder el equilibrio y aumentar el peligro de caídas”, señaló.

Pero los efectos de la actividad física no se limitan al aparato locomotor. Según explicó Valdés, la falta de movimiento se relaciona asimismo con la aparición o agravamiento de enfermedades metabólicas co-

mo diabetes, hipertensión, sobrepeso y obesidad.

“Lo importante es mantenerse funcional. Hacer actividad física y, sobre todo, hacer ejercicio, evita muchas enfermedades y mejora la calidad de vida. El ejercicio además libera sustancias que mejoran el estado de ánimo y dan más energía, por lo que es altamente recomendable en este grupo etario, donde muchas veces aparecen el aislamiento, la pérdida de redes y la fragilidad emocional”, afirmó.

#### EVALUACIÓN

Uno de los puntos que genera más interés entre las personas mayores es dónde iniciar actividad física de manera segura. Al respecto, Valdés sugirió no seguir rutinas sin evaluación profesional. “La diferencia entre un gimnasio y un kinesiólogo es que nosotros trabajamos con personas que tienen alguna enfermedad, lesión o condición de salud. Una persona mayor sin patologías y con supervisión adecuada podría entrenar en un gimnasio, pero la mayoría de los adultos mayores presenta alguna condición de base”, advirtió.