

"Pasar agosto" ya no asusta: tercera edad da un nuevo significado al mito

Expertos afirman que no hay datos que evidencian mayor mortalidad popularmente atribuida durante este mes. Adultos mayores afirman estar activos y que ello los tiene más fortalecidos.

Cristian Aguayo Venegas
 cronica@estrellaconce.cl

"Pasar agosto" ya no es sinónimo de sobrevivir, sino de envejecer con dignidad. Aunque el dicho popular sigue vivo en la memoria colectiva, expertos y adultos mayores coinciden en resignificarlo como una invitación al autocuidado y a celebrar la vida.

"Esto es mucho más que un simple dicho: es una expresión de la sabiduría popular que refleja la experiencia histórica de generaciones que vieron cómo el invierno cobraba vidas, especialmente en personas mayores. Los datos no evidencian que haya mayor mortalidad en este mes", señaló Lincoln Fernández, director de la carrera de Kinesiología de la USS.

"Chile es un país muy estable en sus estadísticas vitales, las que son todos los años publicadas por el INE y luego compiladas de forma anual, por poner un ejemplo, el mes que concentró mayor cantidad de muertes el 2024 fue mayo, luego julio y agosto respectivamente", detalló.

"Por lo mismo, más



A PESAR DEL DICHO POPULAR, EXPERTOS INDICAN QUE LOS ADULTOS MAYORES DEBEN SEGUIR CUIDANDOSE Y HACER ACTIVIDAD FÍSICA.

que derribar el mito, creo que debemos resignificarlo. Que "pasar agosto" deje de ser un comentario fatalista y se convierta en una celebración de la vida, del autocuidado y del envejecimiento activo", aseguró.

Aunque a pesar de que el mito sea solo eso, no quiere decir que agosto sea un mes para tomar a la ligera, ya que los riesgos

Hoy los adultos mayores hemos decidido vivir más, y por ello nos cuidamos mucho mejor".

Mario Pavez, dirigente

siguen latentes así como en todo el invierno.

"El frío del invierno aumenta el riesgo de tener enfermedades respiratorias, circulan más los virus y las personas tienden a quedarse más tiempo en casa, en condiciones de hacinamiento, con mala ventilación y cuando salen también se exponen al frío que disminuye su capacidad de respuesta", di-

jo el Dr. David Torres, académico del Dpto. de Salud Pública U. Andes.

"Por otro lado, volviendo a la frase, hemos visto que si produce ansiedad en algunos casos, sobre todo cuando se enferman precozmente, eso les genera un poco de preocupación, por lo mismo, hay que estar atentos para contenerlos emocionalmente también", argu-

mentó.

Por lo mismo, es necesario tomar las medidas adecuadas para evitar cualquier problema. "Hay que evitar los lugares muy concurridos, y si es necesario, usar mascarilla. También incluir la actividad física, el bienestar emocional y la participación social", recomendó la Dra. Claudia Troncoso, doctora en Investigación Gerontológica.

CÓMO ROBLES

María San Martín, adulta mayor de la comuna de San Pedro de la Paz indicó que "hoy los adultos mayores tenemos más actividad física, intelectual o artística, lo que contribuye a que este mal augurio sea solo eso, ya que nuestros sistemas inmunes están más fortalecidos, y con ello se ve que somos más longevos".

Por último, Mario Pavez, representante de la Unión Comunal de Adultos Mayores de Concepción dijo que "antes los meses de invierno eran muy duros para la mayoría, hoy los adultos mayores hemos decidido vivir más, y por ellos nos cuidamos mejor, pero la clave es la vida activa". ☺