



DR. LUIS VERGARA GUTIÉRREZ
JEFE DEL PROGRAMA MEDICINA
DEPORTIVA UC CHRISTUS

La importancia del ejercicio en el adulto mayor

Envejecer no significa perder independencia, energía o calidad de vida. Por el contrario, entendemos que esta importante etapa de la vida puede ser un período pleno y activo. Cada día vemos a nuestro alrededor que un factor decisivo para aprovecharla al máximo es nuestra condición física. Por esta razón, lejos de ser un asunto meramente estético, la práctica regular del ejercicio constituye una herramienta fundamental para preservar la autovalencia, prevenir o tratar enfermedades crónicas y favorecer la salud mental.

Existe abundante evidencia científica que nos demuestra que el ejercicio reduce de manera significativa el riesgo de enfermedades crónicas tales como la hipertensión arterial, la osteoporosis y la diabetes tipo 2, entre otras enfermedades cardiovasculares. A la vez, contribuye a mantener la fuerza muscular y la densidad mineral ósea, aspectos muy relevantes considerando que las caídas son una importante causa de dependencia en adultos mayores. La movilidad, la coordinación y el equilibrio se benefician de manera directa, prolongando la autonomía funcional, lo que se traduce en realizar actividades de la vida cotidiana con mayor seguridad y confianza.

El impacto del ejercicio no se limita al cuerpo. En un contexto en donde la soledad y el aislamiento afectan directamente a la salud mental, moverse se convierte en un aliado fundamental. Practicar gimnasia grupal, nadar o simplemente realizar ejercicio de impacto controlado favorecen la sociabilidad, liberando neurotransmisores asociados al bienestar y reduciendo los síntomas de ansiedad y depresión. Por otra parte, mantener rutinas de ejercicio fortalece la memoria y la capacidad cognitiva, elementos esenciales en la prevención del deterioro mental muchas veces asociado al envejecimiento.

Chile enfrenta un desafío ineludible: es uno de los países que más rápidamente está envejeciendo en América Latina, y según la Encuesta Nacional de Salud, más del 90% de las personas mayores son sedentarias. Esta realidad nos obliga a reformular nuestras políticas de salud y educación, promoviendo programas accesibles y adaptados a las necesidades de los adultos mayores, que faciliten espacios seguros para caminar, talleres comunitarios y actividades recreativas adaptadas. Estas iniciativas no deben verse como un lujo, sino como una inversión en salud y calidad de vida.

En definitiva, el ejercicio no puede considerarse como una actividad opcional, sino como una necesidad básica para vivir más y mejor, para mantener la autovalencia y la calidad de vida.

“La práctica regular del ejercicio constituye una herramienta fundamental para preservar la autovalencia, prevenir o tratar enfermedades crónicas y favorecer la salud mental”.