LITORALPRESS

Fecha: 28-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: **Kinesiología para el adulto mayor: desafios y oportunidades**

Pág. : 5
Cm2: 313,1

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

**AGUSTÍN PARDO**
KINESIÓLOGO
SENIOR SUITES EL RODEO

# Kinesiología para el adulto mayor: desafíos y oportunidades

Lamentablemente son muchos quienes consideran que envejecer es sinónimo de deterioro inevitable. Esto no es así, se trata de un proceso natural que, bien acompañado, puede convertirse en una etapa de autonomía, bienestar y plenitud. En este escenario, la kinesiología emerge como una disciplina clave, no solo para tratar dolencias, sino para prevenirlas y promover un envejecimiento activo y saludable.

A partir de esta etapa, el cuerpo experimenta cambios fisiológicos naturales: disminución de masa muscular, menor densidad ósea, rigidez articular y una reducción progresiva del equilibrio y la coordinación. Estas transformaciones, sin embargo, no deben asumirse como condenas inevitables, sino como desafíos que la kinesiología puede abordar.

Más allá de la rehabilitación, la labor del kinesiólogo en la tercera edad se orienta a preservar la funcionalidad, prevenir caídas, mantener la independencia y, sobre todo, mejorar la calidad de vida. Un plan de ejercicios diseñado por profesionales no solo fortalece músculos y articulaciones, sino que también estimula la autoestima, reduce el riesgo de enfermedades crónicas y mejora el ánimo. Muchos pacientes me han comentado que se sienten —y que los ven— rejuvenecidos después de un tiempo en tratamiento, es esto lo que nos motiva a seguir con nuestro trabajo.

En una sociedad que cada vez se vuelve mayor —con bajas tasas de natalidad y un aumento de la expectativa de vida—, urge cambiar la mirada asistencialista hacia una perspectiva preventiva. No se trata de atender al adulto mayor solo cuando el dolor aparece, sino de integrar la kinesiología en su rutina cotidiana, como un hábito saludable, al igual que una buena alimentación o el control médico periódico.

Hoy, más que nunca, necesitamos políticas públicas que fomenten el acceso a la atención kinésica en centros comunitarios, consultorios y hogares, entendiendo que moverse no es un privilegio, sino un derecho. Porque cada paso que damos con seguridad y autonomía en la vejez es fruto de una vida digna, activa y bien acompañada.

Desde el sector privado, y específicamente desde Senior Suites, brindamos un servicio de kinesiología ambulatoria para externos a las residencias que ofrece la misma calidad que les damos a nuestros residentes. Esta facilidad está disponible en Senior Suites El Rodeo y consta de una evaluación gratuita seguida de una cantidad de sesiones por determinar, todo esto a un valor preferencial y con un enfoque funcional, cercano y especializado.

La kinesiología no detiene el paso del tiempo, pero sí puede hacer que cada año vivido se sienta con más fuerza, más libertad y menos dolor. Esa, sin duda, es una apuesta que vale la pena.

*"Más allá de la rehabilitación, la labor del kinesiólogo en la tercera edad se orienta a preservar la funcionalidad, prevenir caídas, mantener la independencia y, sobre todo, mejorar la calidad de vida".*