

Especialista entregó consejos para un envejecimiento saludable

El geriatra del Complejo Asistencial DR. Víctor Ríos Ruiz de Los Ángeles aseguró que en Chile el perfil de las personas mayores cambió, ya que actualmente se desenvuelven en forma más activa e independiente.



Prensa La Tribuna
 prensa@latribuna.cl

De acuerdo a las cifras que reporta la Organización de las Naciones Unidas, el 40.1% de los hogares chilenos cuenta con un adulto mayor entre sus integrantes, lo que representa un 19,3% de la población total. Esta cifra se elevaría a un tercio del total de los chilenos de aquí al año 2050, lo que evidentemente, demuestra un cambio demográfico que exigirá cambios sanitarios, sociales y de infraestructura.

Más allá de las cifras, el perfil de las personas mayores también ha ido evolucionando, e incluso presenta características específicas de acuerdo a su origen y residencia. Así lo hizo ver el doctor Javier Baquedano, geriatra del Complejo Asistencial "Dr. Víctor Ríos Ruiz", quien, pese a su reciente llegada a la provincia de Biobío, ya ha tenido la oportunidad de conocer a este segmento de la población.

En conversación con "Hagamos Salud", el podcast del centro asistencial angelino que se

difunde a través de radio San Cristóbal, el especialista explicó que "esta región tiene una población muy envejecida, pero de forma activa. Quienes viven en el área rural han ido envejeciendo de mejor forma, con un estilo de vida más activo, por los cuidados del campo, y con una alimentación más natural, no procesada y menos químicos, lo que ha hecho que las personas envejecan de forma mucho más exitosa e incluso sobrepasen las expectativas de vida".

Esta realidad se puede apreciar en los pacientes del área de hospitalización del establecimiento de salud angelino, quienes son derivados a la Unidad de Geriatría para un plan de manejo integral, que considera sus patologías de base, y sus necesidades específicas. Dicho modelo de atención ha sido socializado con el Servicio de Salud Biobío y la Atención Primaria de Salud, con la finalidad de que aunar criterios.

Considerando la alta funcionalidad de las personas sobre 60 años, y este cambio en el

paradigma del envejecimiento, el doctor Baquedano entregó consejos en al menos cuatro aspectos fundamentales para un envejecimiento saludable. Uno de ellos es la actividad, física, que se recomienda realizar de tres a cuatro veces por semana. "Deben hacer un entrenamiento multicomponente, que considere fuerza, flexibilidad y equilibrio. Se ha visto que esto permite tener un envejecimiento más asertivo, y a su vez, ayuda a disminuir la pérdida de masa muscular que tienen las personas mayores", recomendó Baquedano. "Mientras mejor llegue a la vejez, mejor será su calidad de vida. Nunca es tarde para partir, y debemos hacerlo lo antes posible".

ESTIMULACIÓN COGNITIVA

"Hacer crucigramas, puzzles, rompecabezas, sopas de letra, jugar naipes, hace bien. Pero también nosotros siempre decimos, la mayor estimulación cognitiva que puede tener una persona es mantenerse en su ambiente de forma activa, con sus actividades de vida diaria. Por ejemplo, que maneje su dinero, que pueda cocinar, y mantener su autonomía pese a



HAGAMOS SALUD

EL PODCAST DEL COMPLEJO ASISTENCIAL

ESCÚCHANOS TODOS LOS JUEVES A LAS 12:00 HORAS A TRAVÉS DE LA 97.5 FM RADIO SAN CRISTOBAL

UNA INICIATIVA DEL DPTO. DE GESTIÓN COMUNICACIONAL Y RR.PP. DEL CAVRR

eventuales limitaciones físicas", precisó el profesional.

Sin duda la alimentación es fundamental en la etapa de la adultez, y si bien en la actualidad hay más consciencia de la alimentación que tenemos, subrayó que "se ha visto que la dieta mediterránea (aceite de oliva, palta, frutos secos, etc), baja en carbohidratos, y alta en grasas saludables, favorece. A su vez el consumo de legumbres, ya que son un aporte fundamental de proteínas, y de otros macronutrientes poderosos para el organismo, por lo que tienen que estar presentes en la dieta".

EL FACTOR SOCIAL

Finalmente, pero no menos importantes, el especialista se refirió al componente social como predominante en un envejecimiento saludable. "Es una realidad que las personas mayores están más solas, que

enviudan, lo que ha generado una serie de iniciativas de acompañamiento a nivel mundial, vía telefónica y de forma presencial. Esto porque se ha comprobado que existe un factor social súper potente, que es vivir en comunidad, compartir, asistir a grupos de apoyo, y de estar con sus pares, para poder ir compartiendo con alguien que entienda lo que yo estoy viviendo, pero también con personas de otras edades para generar un vínculo intergeneracional, para traspasarse costumbres, informaciones, lo que le da a la persona mayor un sentimiento de importancia, de utilidad, y de traspaso de costumbres".

Finalmente, el doctor Javier Baquedano invitó a la comunidad a cambiar el switch como sociedad, y recordar que la edad no es una limitación, por lo que se debe evitar los prejuicios en relación a la autonomía de las personas mayores.



"Esta región tiene una población muy envejecida, pero de forma activa. Quienes viven en el área rural han ido envejeciendo de mejor forma, con un estilo de vida más activo, por los cuidados del campo, y con una alimentación más natural, no procesada y menos químicos, lo que ha hecho que las personas envejecan de forma mucho más exitosa e incluso sobrepasen las expectativas de vida".

DR. Javier Baquedano,
 geriatra del Complejo Asistencial "Dr. Víctor Ríos Ruiz"