



Envejecimiento activo: una perspectiva vital



Ana Paula Cancino Ulloa
*Académica de Vinculación con el Medio
Facultad de Odontología y Ciencias de la
Rehabilitación*
*Líder del Programa Territorial Hito Más
Personas Mayores Activas
Universidad San Sebastián*

Según la Organización Mundial de la Salud, el envejecimiento activo es mucho más que el paso de los años; es un proceso dinámico que implica la optimización de oportunidades para el bienestar físico, social y mental a lo largo de la vida. Esta definición va más allá de simplemente vivir más tiempo. Se trata de ampliar la esperanza de vida de manera saludable, fomentar la productividad y mejorar la calidad de vida en la vejez, pero también implica acciones como adaptar los espacios y servicios públicos para que sean in-

clusivos y accesibles para todos, independientemente de la edad. Esto incluye desde infraestructuras físicas hasta programas y políticas que fomenten la participación y el empoderamiento de las personas mayores en la sociedad.

Es fundamental cambiar el paradigma con el que se percibe el envejecimiento. En lugar de considerarlo como un mero proceso inevitable, debemos concientizar desde generaciones tempranas sobre la importancia de adoptar un enfoque activo y saludable hacia esta etapa de la vida. Esto implica promover la participación en actividades que contribuyan al bienestar integral de las personas mayores. En Valdivia esta realidad cobra especial relevancia. Con una población envejecida que va en aumento, se hace evidente la necesidad de abordar esta problemática de manera integral.

El envejecimiento activo debe ser una prioridad, es fundamental que las personas mayores disfruten de una vida plena y significativa, aportando al desarrollo y bienestar de todos. Es

aquí donde los estudiantes desempeñan un rol fundamental. Su interacción con las personas mayores no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también tiene un impacto significativo en la calidad de vida y en la percepción que la sociedad tiene sobre el envejecimiento.

Son ellas y ellos quienes van a terreno, interactúan con los vecinos y, a partir de su experiencia in situ, desarrollan toda su creatividad, generan ideas, elaboran material, trabajan en equipo y ponen al servicio de la sociedad lo que van aprendiendo en sus clases, contribuyendo a construir una sociedad más inclusiva, cohesionada y sostenible.

En otras palabras, se transforman en protagonistas en una temática que es transversal a las familias, ya que el envejecimiento activo no solo beneficia a los individuos, sino que a la comunidad en su conjunto. De esa forma, se pone también en valor el aporte que las personas mayores han realizado por años para construir lo que hoy somos.