

Fecha: 13-01-2026
 Medio: Diario Austral Región de Los Ríos
 Supl.: Diario Austral Región de Los Ríos
 Tipo: Columnas de Opinión
 Título: **Columnas de Opinión: Vivir más, vivir mejor**

Pág.: 7
 Cm2: 115,2
 VPE: \$ 100.245

Tiraje: 4.800
 Lectoría: 14.400
 Favorabilidad: ☐ No Definida

C Columna

Ana María
 Bravo Castro
 Diputada
 por Los Ríos



Vivir más, vivir mejor

La reciente aprobación por parte del Congreso de una nueva ley que fortalece la protección y los derechos de las personas mayores es un avance concreto y necesario para Chile. Durante mucho tiempo, hablar de envejecimiento fue casi sinónimo de enfermedad, dependencia y pérdida. Sin embargo, hoy sabemos que esa mirada es incompleta e injusta. Envejecer no es solo sumar años, es también una oportunidad para vivir esta etapa con mayor bienestar, autonomía y sentido. A eso le llamamos envejecimiento positivo.

Chile está envejeciendo rápidamente. Cada vez somos más las personas mayores y, al mismo tiempo, más diversas. No todos envejecemos igual ni enfrentamos las mismas condiciones. Por eso, el desafío no es solo vivir más, sino vivir mejor, con salud física, mental y vínculos sociales que nos sostengan.

El envejecimiento positivo pone el foco en la prevención, la participación activa y el respeto por la dignidad de las personas mayores. Promueve hábitos saludables como la actividad física, una alimentación adecuada, el cuidado de la salud mental y el acceso oportuno a la atención de salud. Pero también reconoce algo fundamental: las personas mayores no son una carga, sino un aporte valioso para la sociedad.

En este camino, resulta clave avanzar en garantías concretas de derechos. Por eso, valoro y agradezco al Gobierno haber considerado un proyecto de ley que presenté, orientado a garantizar el acceso a la justicia para las personas mayores, especialmente mediante procedimientos especiales de medidas de protección ante los tribunales de familia. Esta iniciativa permitirá que cuenten con defensa jurídica gratuita frente a situaciones de abuso, abandono o vulneración de sus derechos.

Experiencia, memoria, saberes y compromiso comunitario son riquezas que muchas veces se invisibilizan. Cuando se generan espacios de participación real, en juntas de vecinos, clubes u organizaciones sociales, no solo mejora la calidad de vida de quienes participan, sino que se fortalece la comunidad. Este es un compromiso de toda la sociedad, porque cómo tratamos hoy a quienes envejecen es también cómo nos preparamos para nuestro propio futuro.