

Fecha: 29-07-2020
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Ciencia y Tecnología
Título: La pandemia es una oportunidad para ampliar la mirada hacia la vejez

Pág.: 8
Cm2: 629,3
VPE: \$ 8.265.962

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Charla vía *streaming*:

La pandemia es una oportunidad para ampliar la mirada hacia la vejez

La psicóloga Daniela Thumala y el neurocientífico Claudio Hetz participarán esta tarde en Encuentros El Mercurio, en donde analizarán cómo lograr un envejecimiento de calidad.

C. GONZÁLEZ

Luego de casi tres meses de encierro obligatorio, desde el sábado pasado los chilenos mayores de 75 años pueden salir a dar paseos por una hora, tres veces a la semana. Una medida que busca protegerlos de la pandemia pero que también revela lo poco que se conoce sobre este grupo de la población.

“Aunque se implementó con la mejor intención, la heterogeneidad que caracteriza a los adultos mayores hace que su impacto sea diverso. Muchas personas, autónomas e independientes, el confinamiento lo viven como una discriminación o castigo”, lamenta la psicóloga Daniela Thumala.

Como investigadora del Centro



“Todo lo que se cataloga como el ‘problema’ del envejecimiento poblacional, debe ser visto como un ‘desafío’. Las personas mayores tienen mucho que aportar”.

DANIELA THUMALA
PSICÓLOGA DEL CENTRO DE GEROCENCIA,
SALUD MENTAL Y METABOLISMO (GERO).



“El confinamiento actual suma una serie de factores de riesgo de patologías como demencias y Alzheimer a futuro; es un tema que preocupa y que debemos tratar de prevenir”.

DR. CLAUDIO HETZ
DIRECTOR DEL INSTITUTO DE NEUROCIENCIA
BIOMÉDICA (BNI).

ye la posibilidad de enfermar al envejecer”, explica Hetz. En esa línea, ya se está probando en países como EE.UU. estrategias terapéuticas que bloquean en el envejecimiento celular. “La idea no es aumentar la expectativa de vida, sino la calidad de vida con los años”, precisa el científico, quien participa a nivel local en un seguimiento a 300 adultos mayores, con el fin de conocer las variables que hacen que una persona envejezca de manera saludable o no.

Ambos especialistas están preocupados por el impacto que los meses de confinamiento a causa del covid-19 generen en los adultos mayores. “A lo largo de su vida han vivido una acumulación de pérdidas que los ayuda a adecuarse a situaciones como la que vivimos, pero no siempre es suficiente”, advierte Thumala, quien enfatiza la importancia de generar o fortalecer las redes de apoyo, para evitar la “pandemia de la soledad”.

Hetz agrega que el contexto actual supone una serie de factores de riesgo (como menor interacción, falta de actividad física, estrés) de patologías como demencia y Alzheimer, que es importante tener en cuenta para buscar formas de prevenir su impacto.

de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo (GERO), reconoce que la pandemia ha sacado a la luz una serie de prejuicios sobre el envejecimiento. “Hay una tendencia a quedarse solo en el deterioro físico y cognitivo, y se los ve como un objeto de cuidado más que como sujetos que tienen mucho que aportar”.

Por eso, ve en esta crisis sanitaria una oportunidad para comenzar a cambiar la mirada y lograr un mejor envejecimiento futuro.

Justamente, de eso trata la charla online “¿Es posible una vejez de calidad?”, organizada por Encuentros El Mercurio para esta tarde, con la participación de Thumala y del neurocientífico Claudio Hetz.

Una pregunta que debe importar a la gran mayoría del país: seis

de cada diez chilenos estiman que están “poco o nada” preparados para asumir la vejez, según un estudio realizado en 2018 por GERO y Senama.

Lo primero es entender que envejecimiento no es sinónimo de enfermedad. “Si es visto como un deterioro, mi comportamiento va a apuntar a confirmar mis creencias”, dice Thumala.

“Todo tiene que ver con el esti-

lo de vida, incluso cómo envejecemos, y eso involucra múltiples dimensiones”, enfatiza el doctor Hetz, director del Instituto de Neurociencia Biomédica (BNI).

Hacia eso apunta la gerociencia, disciplina que busca entender la biología que hay detrás del proceso natural de envejecimiento y los factores que hacen que este sea saludable o patológico.

“Hoy la medicina se enfoca en tratar patologías, pero la gerociencia plantea que si se interviene en forma temprana, disminu-

Charla

Encuentros El Mercurio se transmitirá en vivo, hoy a las 18:30 horas. Tiene un valor de \$5.000 socios Club de Lectores y \$10.000 público general. Más detalles en www.encuentroselmercurio.cl.



Adultos mayores pasean por la Avenida Perú, en Viña del Mar, el sábado pasado, tras meses de confinamiento.

JONATHAN MENCILLA