

Link: https://www.msn.com/es-cl/noticias/tecnologia/%c2%bfa-qu%c3%a9-edad-comienza-la-vejez/ar-BBPFWRWk

¿A qué edad comienza la vejez? Diego Istúriz hace 6 días © La Tercera ¿A qué edad comienza la vejez? Desde el punto de vista científico, la vejez es un conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. Esto supone una disminución de la capacidad adaptativa en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como del potencial de respuesta a los agentes lesivos. El enfoque de la ciencia tiene su respaldo en el ámbito cultural. En términos generales, la sociedad concibe a la vejez exclusivamente como un proceso de deterioro físico y mental, inexorable, cercano a la muerte. No obstante, en la denominada "tercera edad" también se desarrollan capacidades sutiles que enriquecen la vida del individuo. Si así sucede, la experiencia de la ancianidad no es necesariamente una fuente de sufrimiento. "Una persona adulta mayor puede mantener y mejorar ciertas facultades como el uso del lenguaje, las habilidades manuales y el ejercicio de la memoria semántica y no declarativa. Tenemos numerosos ejemplos que así lo corroboran", explica el doctor Rafael Jara, especialista de la sección de Geriatria del Hospital Clínico de la Universidad de Chile. "En el país hay aproximadamente 27.000 octogenarios laboralmente activos, sobre un total de 640.000. Es un número considerable que evidencia la contribución de los adultos mayores a nuestra comunidad", agrega. En ese sentido, el mundo del trabajo convive permanentemente con los prejuicios sobre la vejez. Ricardo Mastaller, especialista en selección de personal en Wall Chase Partners, comenta que "el 80% de los requerimientos que recibe su empresa por parte de los empleadores en Chile es para personas de entre 30 y 45 años. Los ancianos y los millennials tienen menos consideración en el sistema". Mastaller revela que los profesionales en edad de jubilación tienen mucho conocimiento para aportar a un costo económico accesible y conveniente para las empresas. Si se abrieran esas oportunidades, las personas que desean dedicar sus últimos años al trabajo encontrarían un espacio para continuar en actividad. Este aspecto es fundamental en un contexto de crecimiento de la expectativa de vida en Chile y el mundo. Punto de vista "Las personas de 30 piensan que las de 50 son viejas. Las de 50 ven a los de 70 como ancianos y así sucesivamente. Hay un tipo de percepción que es relativa a cada sujeto", explica el neurofisiólogo Pedro Maldonado, experto en Neurociencias. Y acota: "Con la edad, las decisiones son mejores. Perdemos velocidad, pero nos equivocamos menos". Más allá de la apreciación propia de cada individuo, Maldonado explica que existe un rango aproximado, entre los 60 y 65 años, en el cual comienza el desgaste progresivo y paralelo de las habilidades cognitivas y motoras: masa muscular, huesos, rapidez mental y algunos tipos de memoria, entre otros. El doctor Rafael Jara explica el concepto de "envejecimiento exitoso" como la mínima declinación de esas funciones vitales a medida que pasan los años. Para lograrlo es necesario aplicar hábitos preventivos como la alimentación adecuada, el ejercicio físico, el refuerzo de las relaciones sociales, el diagnóstico precoz de las enfermedades y el uso adecuado de fármacos. "Estoy absolutamente convencido de que las personas mayores pueden vivir con dignidad, actividad física, energía, integración, peso político, tranquilidad económica y una vida social activa. Debemos redefinir las metas, dejar de excluir a los adultos mayores y no hacer hincapié únicamente en las características negativas del envejecimiento. Necesitamos ese cambio cultural de forma urgente", concluye Jara. La vejez saludable, un sueño posible "Voy a trabajar hasta el último suspiro", afirma Humberto Duvauchelle, de 88 años, quien se desempeña como profesor titular de dos cátedras en la Universidad de Chile y la Universidad de Santiago de Chile. "Por supuesto que aparecen limitaciones físicas que me recuerdan mis años, pero el trabajo me mantiene vivo y soy un agradecido por ello", manifiesta con orgullo. En diálogo con Qué Pasa, Duvauchelle cuenta que sus días transcurren entre la docencia y el teatro, con más de 1365 funciones realizadas con la obra "La noche de los poetas". "Comencé a trabajar a los 26 años y desde entonces no he parado. Hay que enamorarse de la acción, no tirarse en una cama. La espiritualidad está muy incultivada en Chile. Lo que hago me dignifica y enaltece", cierra, dando pruebas de la que vejez, la salud y el trabajo pueden cohabitar en una fórmula e inspirar a muchos para recorrer el último tramo de la vida.

Screenshot of a news article from 'La Tercera' titled '¿A qué edad comienza la vejez?'. The article discusses the scientific and cultural aspects of aging, mentioning experts like Rafael Jara and Ricardo Mastaller. It includes a photo of hands clasped together and a video player at the bottom.