



■ Una nueva etapa en la vida: El cuidado de la salud en las Personas Mayores

Frente a una nueva etapa surgen nuevas necesidades, pero también nuevas oportunidades. ¿Qué significa ser Persona Mayor en nuestro país? ¿Cómo disfrutar de esta nueva etapa en la vida?

En Chile se conoce como **Personas Mayores** a aquellas que han cumplido 60 años o más. Durante los últimos años su población ha ido en aumento, existiendo actualmente más de 2 millones 800 mil adultos mayores en nuestro país. Esto plantea una serie de desafíos al Estado y las instituciones, pero también a las propias **Personas Mayores** y sus familias para hacer de esta nueva etapa algo memorable. Una de las claves para lograr ese propósito es el **envejecimiento activo**, en el que las Personas Mayores deben ser agentes participativos de su propia salud y bienestar para poder disfrutar de todas las oportunidades que ofrece la vejez.



■ ¿Qué significa pertenecer al grupo de Personas Mayores?

En Chile se considera como Personas mayores a aquellas que han cumplido 60 o más años. Según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), la cifra de Personas Mayores en nuestro país ha pasado del 6,6% de la población en 1992 a un 11,4% en 2017, representando a más de 2 millones 800 mil personas, de las cuales más de la mitad son mujeres.

Actualmente, Chile está atravesando por un proceso de envejecimiento acelerado que plantea una serie de desafíos en el ámbito de las políticas públicas, de la familia, el trabajo y de la salud. En este sentido, el mantener una vida sana y activa es de suma importancia a esta edad debido a que puede ayudar a combatir el cansancio, el aislamiento social y las enfermedades que suelen afectar a gran parte de las Personas Mayores.

■ Hacia una vida sana: envejecimiento activo

La vejez suele venir acompañada de cambios importantes como: dejar de trabajar, ser un abuelo activo en el cuidado de los nietos, viajar y estudiar en los muchos programas para adultos mayores disponibles, especialmente en las municipalidades. En esta línea, mantenerse activo y ocupado con distintas actividades es de suma importancia para mantener una buena salud física y mental.

Un término bastante recurrente en las temáticas de vejez es el “**envejecimiento activo**”. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este consiste en “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar de la vejez” abarcando ámbitos de desarrollo personal, cognitivo, biológico, físico y de integración a la comunidad. En este sentido, una vida activa consiste no solo en realizar actividades y alimentarse saludablemente, sino que también abarca:



- **El cultivo de las relaciones personales.** Generalmente, en esta nueva etapa de la vida las personas tienden a distanciarse de sus seres queridos y amigos. Una vejez activa implica mantener esas relaciones a través del cariño, la conversación y la realización de actividades juntos, lo cual también contribuye a mejorar la autoestima y conservar la autonomía de la persona mayor.
- **Las posibilidades de explorar nuevos pasatiempos.** Una vez jubilados, las personas mayores pueden sentir un vacío después de una larga vida de trabajo y sacrificio. Sin embargo, esta etapa permite descubrir nuevas opciones como viajar, conocer otros lugares y personas, dedicarse a una afición o realizar proyectos personales.
- **El respeto y la valoración.** Las personas mayores, cumplen un rol fundamental no solo en la familia al ser la base sólida sobre la que se construye un hogar, sino también en la sociedad al ser la voz de la experiencia. El participar en organizaciones, dar su opinión y sentir que es escuchada y el sentirse queridos por sus familiares contribuyen a una mejor salud mental y autoestima.

■ Recomendaciones para ser una persona mayor saludable

Para poder disfrutar al máximo esta nueva etapa es necesario mantener una buena salud física y mental. La Sociedad de Gerontología y Geriatria de Chile estableció una serie de recomendaciones para mantener una vida saludable:

- **Alimentarse sanamente.** Mantener una dieta equilibrada que contenga verduras y frutas, carnes magras y alimentos integrales (pan, avena, harina, entre otros). También, es importante evitar el consumo de grasas trans y saturadas, el exceso de sodio (sal) y azúcares, ya que estos productos pueden contribuir al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y diabetes.



- **Dormir adecuadamente.** Mantener una buena higiene del sueño afecta positivamente la salud, permitiendo descansar, consolidar aprendizajes y la mantención de un buen estado mental.
- **Realizar actividad física diariamente.** El realizar ejercicio permite mantener los músculos saludables y un peso adecuado, además de prevenir caídas y enfermedades, mejorar la autoestima y disminuir algunos síntomas de la demencia.
- **Realizar actividad social.** Salir a bailar, reunirse con viejos amigos, recordar buenos tiempos y conversar con personas permite mantener y desarrollar habilidades sociales, además de recibir apoyo y afecto.
- **Realizar actividad mental.** Mantenerse ocupado mentalmente a través de la lectura, la realización de puzzles, el ejercicio de la memoria y actividades artísticas pueden permitir al Adulto Mayor a la persona mayor detener el deterioro de sus habilidades cognitivas (problemas al procesar información, poner atención, o tener una buena memoria).
Realizarse chequeos médicos regulares. Es de suma importancia visitar con frecuencia al médico para chequear la aparición o avance de posibles enfermedades.
- **Realizarse chequeos médicos regulares.** Es de suma importancia visitar con frecuencia al médico para chequear la aparición o avance de posibles enfermedades.

Además de estas importantes recomendaciones, Chile cuenta con el **Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor (EMPAM)** que promueve el envejecimiento saludable. Este programa consiste en un control anual para personas de 65 años o más, que es **totalmente gratuito** y que abarca una serie de exámenes para medir presión arterial, el pulso, el índice de masa corporal (IMC), además de una prueba de diagnóstico funcional que evalúa las actividades diarias, habilidades cognitivas, el riesgo de caídas, entre otros. Estos exámenes pueden realizarse en cualquier CESFAM previa inscripción de la persona mayor.



La vejez es una nueva etapa en la vida que ofrece una serie de posibilidades de realización personal, pero para la cual es imprescindible mantener la capacidad funcional de los adultos mayores. Es por esto que el Ministerio de Salud (MINSAL) hace foco en el **envejecimiento activo** a través de las recomendaciones descritas anteriormente realizadas por el la Sociedad de Gerontología y Geriatria de Chile

**El contenido de este artículo solo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Instituto Nacional de Estadísticas. *Resultados CENSO 2017*. 2017.

<https://resultados.censo2017.cl> (último acceso: 30 de enero de 2019).

Medline. *Salud de las personas mayores*. 29 de diciembre de 2017.

<https://medlineplus.gov/spanish/seniorshealth.html> (último acceso: 30 de enero de 2019).

MINSAL. *Protección de la Salud. Salud del Adulto Mayor*. s.f.

<https://www.minsal.cl/salud-del-adulto-mayor/> (último acceso: 30 de enero de 2019).

Organización Mundial de la Salud.

Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. 2015.

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

(último acceso: 30 de enero de 2019).

Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile.

Día Internacional del Adulto Mayor. 1 de octubre de 2015.

<https://www.socgeriatria.cl/site/?p=168> (último acceso: 30 de enero de 2019).

—. *Recomendaciones para un Adulto Mayor saludable*. 4 de abril de 2016.

<https://www.socgeriatria.cl/site/?p=441> (último acceso: 30 de enero de 2019).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl