

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

02/05/2015 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 21 4 HACIA UNA VEJEZ SALUDABLE

Hacia una vejez saludable

Sin duda, el envejecimiento en nuestro país es un tema que preocupa. Actualmente existen 2,6 millones de personas mayores de 60 años lo que representa más del 15% de la población.

Y se espera que esta cifra aumente aún más: Para 2025 se espera que este grupo etario llegue al 20%, superando así a la población menor de 15 años.

Es por esto que es de vital importancia el concepto de una vejez saludable, ya que es un proceso que conlleva cambios en todas las estructuras que

conforman al ser humano, teniendo éste que adaptarse para así lograr desenvolverse en su vida diaria con la óptima independencia.

Cuando estos cambios van acompañados de alguna patología puede afectar el normal funcionamiento del individuo, limitando la capacidad de adaptación a las exigencias del entorno.

Asociado a este ciclo natural se encuentran una serie de eventos, uno de los más importantes son las caídas, debido a

su frecuencia. Para prevenirlas, se debe tener una adecuada mantención del equilibrio, en el que es fundamental la participación de varios sistemas como por ejemplo el visual, vestibular (oído) y la capacidad de integrar estímulos como el tacto por mencionar los más importantes.

Junto a estos, la capacidad cognitiva se ha identificado como un importante factor de riesgo de caídas y una alteración de ella es trascendental para la pérdida acelerada de la

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Titulo
-------	--------	------	------	--------

02/05/2015 EL SUR DE (CONCEPCION-CHILE) 21 5 HACIA UNA VEJEZ SALUDABLE

funcionalidad e independencia.

De las funciones cognitivas, las más estudiadas han sido la atención y la memoria a corto plazo, capacidades que disminuyen a medida que aumentan los años, por lo tanto se deben realizar actividades que permitan mantenerlas, el desarrollar actividades lúdicas, lectura y mantener un rol social contribuyen en parte a la mantención estas.

Por ende, es importante considerar a la persona como un todo en especial en esta etapa de la vida: Mantenerlos activos

tanto física como cognitivamente es fundamental, incluirlos en actividades sociales, comenzando desde el núcleo familiar con actividades cotidianas que dependerán de las capacidades que cada uno posee.

El tener adultos mayores pasivos o poco participativos no contribuye a la mantención de la salud en aquellos la poseen o en tener una rehabilitación integral en los que padecen alguna patología.

El mantenerlos activos e insertos en la sociedad, desde la

familia, contribuye a su bienestar general y a llevar una mejor calidad de vida para quienes nos han entregado todo su cariño y experiencia.

Silvana Quintana
Docente
Kinesiología
U. del Desarrollo

