

CARTAS AL DIRECTOR

Destacada

Envejecer con seguridad

Señor Director:

Chile está envejeciendo a un ritmo acelerado. Para 2050, uno de cada tres chilenos tendrá más de 60 años. Este cambio demográfico no es solo un número: es un llamado urgente a reflexionar cómo nos cuidamos y cómo cuidamos a quienes han construido nuestra sociedad. Hoy, los adultos mayores enfrentan riesgos que muchas veces son invisibles: caídas, desnutrición, pérdida de masa muscular, fragilidad emocional. Problemas que, si no se abordan a tiempo, terminan en dependencia y pérdida de autonomía.

La prevención es la herramienta más poderosa que tenemos. Adaptar los hogares, promover el ejercicio, garantizar una alimentación adecuada y realizar controles periódicos son acciones simples que pueden cambiar vidas. Pero no basta con la técnica: necesitamos humanidad organizada. La enfermería, por ejemplo no sólo mide parámetros físicos como la presión arterial, sino que también; fomenta la cognición, escucha, acompaña.

¿Estamos formando suficientes profesionales con competencias gerontológicas? ¿Estamos dando a la enfermería el espacio que merece en las políticas públicas? Envejecer con seguridad no es cuestión de suerte, sino de prevención y compromiso social. Porque cuidarnos y cuidar a nuestros mayores no es un acto asistencial: es un acto de justicia.

Daniela Hidalgo
Académica Facultad de Enfermería UNAB