

Moverse para vivir más: el poder del ejercicio a cualquier edad



Invitada: **Alejandra Araya**, doctora en Enfermería de la Universidad de Illinois en Chicago, directora del doctorado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad Andrés Bello.

Según cifras del Ministerio de Salud, sólo un 22% de las personas mayores declaran realizar algún tipo de actividad física. Una estadística que no es muy distinta en otros tramos etarios, sin embargo, lo que mucha gente no tiene en cuenta es que cuando llevamos una vida activa no sólo tenemos un mayor bienestar físico y emocional: también sumamos a diario un grano de arena al escenario ideal de vivir la vejez con plena autonomía.

La doctora Alejandra Araya, directora del doctorado en Ciencias de la Enfermería de la Universidad Andrés Bello y especialista en gerontología, dice de entrada: el movimiento no es sólo prerrogativa de la juventud.

Moverse, advierte, no implica necesariamente ir al gimnasio o salir a correr. “No tiene que ser una actividad física tan estructurada” explica la invitada al quinto episodio de “Más allá de los años”, videopodcast creado por Educa Impacto con el

apoyo de Caja Los Andes, que busca reflexionar en la vivencia de la longevidad a través de la mirada de distintos expertos.

Sólo basta hacerse el hábito de, por ejemplo, salir a caminar al menos tres veces a la semana, por media hora –un ejercicio con las tres B– para ayudar a la mantención de la masa muscular y también para tener una mejor salud mental.

“El mensaje, dado que nuestros números no son muy buenos, es: muévase”, dice Alejandra Araya, quien en este diálogo junto a Camila Quinteros invita a perderle el miedo al movimiento e incorporar pequeñas rutinas de 15 minutos. Eso, según su visión, debiera ser a estas alturas una prescripción sanitaria para todas las personas.

“Si usted se movió a los 40, a los 50, se podrá mover sin ayuda a los 70 y 80, y podrá tener una vejez más autónoma”, agrega la especialista, quien también hace un llamado a perderle el miedo a las caídas –entre un 40% y un 50% de las personas mayores declara temor a caerse en la calle– a través de un abordaje del ejercicio que considere autocuidado, manejo de la intensidad y vestuario cómodo a la hora de salir al aire libre.

No te pierdas esta nueva conversación sobre envejecimiento activo, que te invitamos a ver hoy, a las 17:00 horas, por LATERCERA.COM, y a las 18:30 horas por los canales de YouTube de Caja Los Andes y La Tercera.

Sigue el quinto capítulo de “Más allá de los años” hoy, a partir de las 17:00 horas, por LATERCERA.COM, y a las 18:30 por los canales de YouTube de Caja Los Andes y La Tercera.