

Quiero abrir esta reflexión con una pregunta: ¿pensamos positivamente sobre la vejez? La verdad es que pocas veces. Socialmente, esta etapa suele asociarse al descanso, al fin de la vida productiva, a hacerse a un lado o incluso a perder protagonismo y voz. Como mujer, persona y terapeuta ocupacional, estas ideas han resonado durante mucho tiempo en mi cabeza. Primero desde la preocupación y hoy, afortunadamente, desde la ocupación. Porque he comprendido que no basta con inquietarse por el futuro: hay que ocuparse.

Sin embargo, hacerlo no es tan sencillo. No crecimos en una cultura que nos enseñara a prepararnos para envejecer. Cuando pensamos en dejar el mundo laboral, el miedo suele aparecer rápidamente. Y entre las frases que más escucho hay una que duele especialmente: "No quiero ser una carga para nadie". En el fondo, ese temor habla de perder algo que valoramos profundamente: nuestra independencia.

Y aquí aparece una idea que muchas veces olvidamos. La independencia no comienza a perderse cuando envejecemos; comienza a construirse mucho antes. En el Día

Mundial del Cerebro vale la pena recordar que cuidar este órgano no significa únicamente prevenir enfermedades neurológicas. También implica proteger nuestra capacidad para decidir, aprender, relacionarnos, participar y seguir haciendo aquello que da sentido a nuestra vida.

Muchas personas asocian el ejercicio con la estética o el rendimiento físico. Sin embargo, su verdadero valor está en otro lugar. Mantener la fuerza muscular, el equilibrio y la movilidad permite conservar la autonomía para realizar actividades tan cotidianas como caminar, levantarse de una silla, subir escaleras o vestirse sin ayuda. Del mismo modo, una alimentación equilibrada, una adecuada hidratación y el cuidado de la salud bucal contribuyen no solo al bienestar físico, sino también al funcionamiento del cerebro y a la posibilidad de seguir participando activamente en la vida diaria.

El cerebro también necesita relacionarse con otros. Conversar, compartir una comida, visitar a un amigo, aprender algo nuevo, leer, escuchar música o cambiar pequeñas rutinas son formas sencillas de esti-

Pequeños hábitos, gran impacto

Carolina Santander
Universidad Andrés Bello



mular funciones como la memoria, la atención y la capacidad de adaptación. Después de la pandemia hemos normalizado muchas interacciones mediadas por pantallas, pero observar la vida de los demás nunca reemplazará el valor de vivir experiencias junto a ellos. Los vínculos significativos siguen siendo uno de los mayores factores de protección para nuestra salud cognitiva y emocional.

Tampoco podemos olvidar la importancia de la prevención. Realizar controles de salud, detectar precozmente enfermedades como la hipertensión, la diabetes o la dislipidemia y mantener un seguimiento oportuno permite prevenir complicaciones que pueden afectar nuestra autonomía con el paso de los años. Esperar a

que aparezcan los problemas nunca será una buena estrategia cuando hablamos de calidad de vida.

Con el tiempo he llegado a una conclusión simple, pero profundamente esperanzadora: la vejez se cultiva desde mucho antes de llegar a ella. Y si hasta ahora no habíamos pensado en esto, tampoco hay motivo para angustiarse. Siempre es un buen momento para comenzar. Cuidar el cerebro no consiste únicamente en evitar enfermedades; significa proteger la posibilidad de seguir participando, eligiendo y disfrutando de la vida. La independencia no depende solo de la suerte. En gran medida, es el resultado de pequeños hábitos que, sostenidos en el tiempo, generan un enorme impacto.