

Con las pilas puestas

Con algunos ejercicios y técnicas, la tercera edad se puede convertir en una de las mejores etapas de nuestra vida.

Siguiendo la tendencia mundial, nuestro país envejece a pasos agigantados. Las estadísticas afirman que para el año 2030, el 25 por ciento de los chilenos será mayor de 60 años.

Este cambio demográfico exige que estemos pendientes de los diferentes problemas de salud que presentan los adultos mayores y que nos preparemos de la mejor manera para enfrentar nosotros mismos el camino hacia los años dorados.

La terapeuta ocupacional de la Universidad Mayor, Daniela Castro explica que el envejecimiento es un proceso natural en todas las personas y que, según el estilo de vida previo, condición de salud general, factores ambientales, cultura, y otros aspectos, puede impactar positiva o negativamente en la pérdida progresiva de ciertas funciones físicas, psicológicas y sociales.

Por ejemplo, a nivel físico, puede disminuir la fuerza, la visión y la audición; a nivel psicológico se puede producir un enlentecimiento en la adquisición de aprendizajes nuevos, y evidenciarse dificultad en la memoria.

La primera consideración, explica la docente, es procurar que los adultos mayores mantengan de la mejor manera posible una rutina de actividades diversa, interesante y apropiada a su edad.

“La participación regular en actividades sociales es un positivo factor protector de la salud, ya que genera nuevas relaciones y permite el desarrollo periódico de distintos tipos de actividades”, comenta Daniela Castro. Para la especialista, es importante mantener las viviendas de los adultos mayores en las mejores condiciones posibles de aseo, ventilación e ilumina-

ción. Para una mayor accesibilidad domiciliar, deben evaluarse los accesos y vías de circulación (puertas y pasillos despejados), tipo y calidad de los artefactos de baño (ver si es posible cambiar tina por ducha, y grifos de cruz, por monomando), uso de ayudas técnicas o adaptaciones para el desarrollo de actividades cotidianas, eliminar puntos de riesgo, y velar porque

el tipo de calzado sea el adecuado para dar seguridad en la marcha. Todo esto debe ir acompañado de una evaluación integral de los requerimientos de apoyo, necesidades e intereses de la persona mayor y su familia, los que orientarán las modificaciones y tratamientos que puedan implementarse.

Michelle Casanova, jefa del área adultos de la Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Mayor, asegura que a nivel cognitivo es frecuente encontrar cambios en funciones como la atención y memoria. “Los adultos mayores se distraen muy fácilmente. Para ellos es difícil inhibir la información no relevante y, pese a recordar cosas de mucho tiempo atrás, les cuesta acordarse de cosas cotidianas”, explica Casanova.

A nivel comunicativo, la experta asegura que los adultos mayores comienzan a presentar dificultades para acceder a las palabras, lo que se conoce como “el fenómeno de

punta de la lengua”. “No es raro que al llamar a algún familiar mencionen varios nombres antes de dar con el correcto. En general, el discurso comienza a ser disperso, se les hace difícil seguir un hilo conductor, ya que se concentran más en los detalles que en las ideas relevantes, lo que provoca una falta de coherencia en él”, dice.

Por ello, la fonoaudióloga afirma que, como sociedad, debemos estar informados sobre estos cambios, para efectivamente identificarlos y entender cuándo requieren de orientación especializada. Asimismo, agrega que el entorno inmediato del adulto mayor debe incentivarlo a mantenerse activo. “Debemos ser capaces de integrar a nuestros abuelitos en las diversas actividades familiares, asignarles tareas de acuerdo a sus capacidades para que se sientan útiles”, afirma la especialista.

La Escuela de Fonoaudiología de la Universidad Mayor desarrolla Programas de Intervención donde especialistas orientan sobre los cambios que trae la tercera edad, y cómo enfrentarlos en familia. También promueven una ejercitación constante para prevenir alteraciones cognitivas y comunicativas que resultan ser altamente invalidantes. “Queremos que nuestros abuelitos se sientan parte activa de su entorno y de la sociedad. Es necesario terminar con el paradigma que los aísla y los hace sentir cada vez más solos”, señala.

Jornada del Adulto Mayor

La próxima Jornada del Adulto Mayor denominada “¿Qué cambios comenzamos a enfrentar? Una perspectiva multidisciplinaria”, se efectuará el próximo 23 y 24 de octubre en el auditorium de la Sede Manuel Montt de la Universidad Mayor (Manuel Montt 367, Providencia).

El valor del curso es de \$10.000. Preinscripciones e Informaciones a través del mail areaadultos@umayor.cmy.cl o de los teléfonos 3281732 - 328 1000.

Recomendaciones

A nivel cognitivo:



Realice actividades como sopa de letras, ejercicios de ingenio, puzzles, sudoku, etc.

A nivel comunicativo:



Lea a diario o un libro y coméntelo con otras personas.



Realice actividades de escritura.



Motívese a desarrollar nuevos hobbies, como talleres de computación o artísticos, para hacer nuevas amistades.