

6 PASOS CAMINO A LOS 100

Julia Eugenia Martínez, periodista UC
Fundadora Camina60+ la meta es tu salud
Programa Adulto Mayor UC
Centro UC Estudios de Vejez y Envejecimiento

Mi experiencia como persona bien mayor, entrando a la cuarta edad, me indica que hay 6 pasos que son fundamentales camino a los cien años. En Inglaterra, donde vivo actualmente, calculan que una de cada 3 personas llegará a esa edad.

1.- **Familia y amigos:** sin el apoyo de los más cercanos, ni una buena red de amigos, la vida se transforma en solitaria, aburrida y sin misión. Hay que impulsar a la persona mayor a integrarse a nuevos grupos.

2.- **Buscar una misión:** que sea adecuada a la etapa que se está viviendo. Sin dedicarse a otros, no se logra ser feliz. Camino a los 100 años se debe trabajar voluntariamente para otros.

3.- **Movimiento:** la cama y la silla son los peores enemigos de las personas mayores y, también, la mayor atracción. Nuestro cuerpo debe seguir en movimiento porque “lo que no se usa se pierde”.

4.- **Buena alimentación:** es necesario comer de todo un poco y tener defensas para combatir una enfermedad. Lograr una alimentación saludable, evitando el exceso de sal y de azúcar.

5. - **Dormir bien:** no existe un número de horas de sueño obligatorio para todos. Cada cual tiene su propia forma de descansar y las horas de insomnio se alivian leyendo o escuchando música.

6. **“La meta es tu salud”:** es el lema de Camina60+ desde el día en que se creó este proyecto (2018) en la Universidad Católica para celebrar el Día Internacional del Adulto Mayor con una caminata en el Campus San Joaquín.

Hoy sabemos que contamos con muchas personas mayores dispuestas a participar y a ellos los invitamos el sábado 2 de octubre a caminar en grupos organizados en Chile y en el extranjero.