



Dra. Paula Daza N.

"Vivimos más años, pero estamos llegando enfermos"

El envejecimiento acelerado en Chile es un gran desafío demográfico, con casi un 14% de la población sobre los 65 años. Para la Dra. Paula Daza, ex subsecretaria de Salud y actual directora ejecutiva del Centro de Políticas Públicas e Innovación en Salud (CIPS) de la Facultad de Gobierno de la UDD, la preocupación central es la falta de autonomía. "Vivir más es una conquista, el problema es cómo vivimos esos años. Me preocupa que muchos lleguen a la edad adulta perdiendo su independencia", advierte.

Los indicadores de enfermedades crónicas respaldan su inquietud: hay un 12% de diabetes, un 25% de patologías cardiovasculares, hasta un 70% de obesidad y sobrepeso en mayores de 18 años y menos del 15% de las hipertensiones están bajo control. "Claramente llegamos enfermos a una edad que significa falta de autonomía, lo que tiene un impacto además en la salud mental. Debemos avanzar a un sistema que combine la prevención primaria -alimentación sana, ejercicio, sociabilizar y la prevención secundaria, que es el diagnóstico precoz de la enfermedad. Tenemos las herramientas, pero no hemos sido capaces de acercar esta política pública a las personas", explica.

Propuestas con impacto

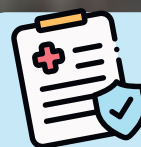
Frente a esto, el CIPS UDD diseña políticas públicas para cambiar el foco hacia la promoción de la salud en la etapa adulta, desde los 40-50 años. Mediante mesas multidisciplinarias con académicos, economistas y el sector asegurador, el centro busca demostrar el retorno económico de invertir en prevención. "El año pasado recomendamos incorporar vacunas como la del virus respiratorio sincial y del herpes zóster por su impacto en el cuidado y en proteger del deterioro cognitivo", señala la Dra. Daza. Actualmente, trabajan en un observatorio de vacunas en adultos y en impulsar que el sector privado avance firmemente en prevención. "Hoy hay mayor concepción del autocuidado, pero estamos muy lejos de que la prevención sea el eje central del bienestar", plantea.

Para pasar de un sistema reactivo a uno que se adelante, la Dra. Daza identifica tres líneas de acción urgentes: que el sistema se adelante a la enfermedad identificando a aquellos con mayor riesgo; reducir las hospitalizaciones mediante una intervención

temprana; y recuperar la confianza pública, dado que aproximadamente el 50% de las personas evita vacunarse debido a la desconfianza.

Este esfuerzo va de la mano con visibilizar las externalidades positivas de la inmunización en adultos. "Hoy sabemos que las vacunas no solamente te protegen contra la infección propiamente tal, sino que te protegen contra enfermedades cardiovasculares, disminuyendo el riesgo de sufrir un infarto o un accidente vascular encefálico. Eso cambia por completo tu calidad de vida", destaca la directora del CIPS UDD.

Junto con ello, enfatiza que las personas deben tomar un rol activo. "Cada uno tiene la responsabilidad de decidir sobre su salud. Hay que salir a caminar, sociabilizar... son acciones cotidianas fundamentales para mejorar el día a día", concluye.



Radiografía de salud del adulto en Chile

12%

Prevalencia de diabetes en la población.

25%

Personas con enfermedades cardiovasculares.

15% a 20%

Hipertensos que tienen su enfermedad bajo control.

60% a 70%

Índice de obesidad y sobrepeso en población mayor de 18 años.

50%

Personas que evitan vacunarse debido a la desconfianza institucional.



4 a 10 días internado en UCI de un paciente vacunado versus uno no vacunado.



14 años de vida con enfermedad crónica o limitación funcional.



contacto@ccab.cl



(56) 9 75470502



(56) 229101502

Círculo Senior es una comunidad digital creada para conectar, acompañar, entretener y empoderar a personas mayores de 55 años, entregándoles acceso a información, beneficios y contenidos.

Economía plateada y envejecimiento activo:

La propuesta de Círculo Senior



El proyecto nace para potenciar la economía plateada, posicionando a los seniors como un segmento activo y plenamente vigente.

Detrás de esta iniciativa está Jaime Vargas, un exempresario de las finanzas quien, próximo a cumplir 70 años, junto a su socio James Brierley, optó por emprender y asumir este desafío con una startup hecha **"de seniors para seniors"**. **"Nosotros no nos enfocamos en el asistencialismo ni en las políticas públicas, nuestro foco está en adultos que están absolutamente vigentes y activos"**, destaca. Esta visión ya muestra resultados: ha consolidado una comunidad de 7 mil miembros y supera los 70 mil seguidores en sus redes sociales.

La plataforma aborda el aislamiento social y las brechas digitales mediante una amplia oferta de beneficios, panoramas y cultura. Además, su gran innovación es una Inteligencia Artificial nativa y audible que resuelve dudas cotidianas. Vargas señala: **"Entrega herramientas que facilitan el uso de la tecnología en el día a día y disminuyen la dependencia de los hijos/nietos"**.

El ecosistema sigue evolucionando: "A partir de julio y agosto crearemos un ecosistema de comunidades digitales por afinidad o ubicación, donde los miembros podrán comunicarse, chatear y armar eventos". Esta transformación busca impulsar la economía plateada en Chile lo que va en línea con la visión de Vargas, para quien el futuro exige un cambio de enfoque urgente: "Los tres temas que hay que abordar prioritariamente son pensiones, soledad y actividad; todo lo que signifique trabajo y emprendimiento senior".

Para formar parte de esta comunidad de manera gratuita, puedes descargar su aplicación móvil (Android e iOS), ingresar a circulosenior.com o visitar su instagram [@circulosenior](https://www.instagram.com/circulosenior).

Inclusión digital en personas mayores

La pandemia transformó la brecha digital de las personas mayores en un problema público urgente. Así nació Conecta Mayor UC, buscando mitigar el aislamiento en un país que envejece rápidamente.

Eduardo Toro, ex director ejecutivo y hoy miembro del Directorio de Conecta Mayor, explica que esta brecha plantea tres dimensiones: el aparato, la conectividad y la capacidad. "El más significativo es ser capaz de entender cómo funciona un celular y para qué sirve", señala Toro.

Para abordarlas, diseñaron una metodología paso a paso adaptada a los procesos cognitivos de personas mayores. Además, sumaron a empresas privadas y articularon una red con 336 municipios para capacitar a funcionarios que desplegaron la entrega de aparatos, plan de datos y acompañamiento pedagógico en los territorios a más de 80 mil personas.

Aunque el uso general del celular ha avanzado, la brecha en autonomía digital sigue siendo profunda. El verdadero éxito de la alfabetización digital radica en realizar trámites de forma independiente. Sin embargo, solo el 23%(*) de las personas mayores logra hacerlos por internet sin ayuda de terceros.

En un entorno donde los servicios básicos se han digitalizado casi por completo, quedar fuera equivale a ser excluido de la vida social y civil.

De acuerdo con Toro, el Estado y la banca son los sectores más rezagados. El sector público mantiene un enfoque asistencialista de cuidados, mientras que la banca ha digitalizado sus plataformas sin un diseño inclusivo, ignorando que las personas mayores ya mueven la economía: representaron el 26% del consumo en un reciente Cyber.

Por ello, el desafío exige un cambio cultural que elimine estereotipos de dependencia y visibilice una vejez activa. El mercado y el Estado deben adaptarse con urgencia mediante flexibilidad laboral y actualización de competencias, mientras algunas marcas transitan paulatinamente de la lógica del anti-aging al pro-aging.

Cifras brecha digital de personas mayores(*)

89% Tiene celular propio.

35% De la población mayor está totalmente marginada del ecosistema inteligente y solo usa telefonía tradicional.

23% Realiza trámites por internet y menos del 5% en mayores de 80 años con educación básica.

41% Quiere asistir a cursos para usar el celular, pero el 62% reprueba sus habilidades en Zoom o Meet.

(*) Sexta Encuesta Calidad de Vida en la Vejez 2022 | UC-Caja Los Andes



Proactivos

Lucía Rojas Gandulfo:

El programa que transformó su vida y creó una gran comunidad

Desde diciembre de 2015, Lucía Rojas Gandulfo es una entusiasta participante del Programa Vida Proactiva. Su llegada tiene una historia particular: a diferencia de la mayoría, ella ingresó al programa gracias a una oportunidad en que los miembros podían invitar a una persona externa, que en su caso fue su vecina.

A sus 82 años, madre de cuatro hijos, diez nietos y tres bisnietos, Lucía trabajó durante años en el área bancaria y actualmente vive con uno de sus hijos en Santiago. A pesar de haber enfrentado importantes desafíos de salud, se mantiene muy activa, y con un espíritu resiliente.

Su ingreso al programa, que inicialmente se realizaba de manera presencial en el Hogar Alemán de Tupungato, coincidió con un período muy complejo en su vida tras haber dejado de trabajar, enfrentar el fallecimiento de su madre y superar un cáncer de mama. "Para mí, Vida Proactiva fue la solución de mi vida", confiesa con gratitud, al recordar que los talleres le devolvieron un objetivo diario para levantarse por las mañanas. Aunque al principio comenzó únicamente con módulos de memoria y cultura, pronto sus compañeras la convencieron de integrarse también a las clases de gimnasia.

Con la llegada de la pandemia, el taller migró a la modalidad virtual a través de Zoom, un desafío digital que logró superar con el apoyo de su hijo y que le permitió continuar conectada con una comunidad que describe como tremendamente cariñosa, donde destaca la cercanía de profesores como Cris y Nati.



Para Lucía, los lazos que se han formado en esta comunidad han trascendido las pantallas, extendiéndose a un grupo de amigas que se acompaña constantemente, se reúne los fines de semana a tomar café y asiste a conciertos o exposiciones culturales.

Su entusiasmo con el programa la han llevado a convertirse en una activa promotora de Vida Proactiva, sumando a nuevas integrantes que conoce en las salidas que realizan. Por lo mismo, su mensaje para quienes buscan mantenerse activos es motivador, respaldado por su propia experiencia de vida. "Yo cuento toda mi historia y todo lo que me ha ayudado a mí", asegura, demostrando cómo la estimulación de la salud física, cognitiva, emocional y sociocomunitaria que impulsa el programa es clave para mantener la independencia y el bienestar en esta etapa de la vida.



IA y Personas Mayores:

Una Aliada para la autonomía

La inteligencia artificial (IA) ha despertado tanto interés como inquietudes. En ese contexto, algunas personas mayores expresan preocupación por su posible impacto en las relaciones humanas. Sin embargo, Christopher Aceituno, Terapeuta Ocupacional y Magíster en Neurociencias del Programa Vida Proactiva, propone matizar y considerar que: "Cuando se comprende qué es realmente la inteligencia artificial, para qué sirve y cuáles son sus límites, la percepción cambia rápidamente. Las personas mayores descubren que es una herramienta que puede facilitar su día a día y favorecer su autonomía".

La IA ayuda a las personas a seguir presentes en lo que más les importa como:

- Organizar rutinas con recordatorios de medicamentos, citas o actividades.
- Facilitar la comunicación por voz si cuesta escribir o usar el teléfono.
- Búsqueda de información (salud, recreación, inquietudes particulares).
- Adaptar textos complejos a un lenguaje sencillo.
- Traducir conversaciones en tiempo real.
- Asesoría y planificación de viajes, compras o trámites.

A nivel internacional, existen otro tipo de iniciativas, como relojes que detectan caídas o cambios de movimiento, sistemas que analizan el riesgo de deterioro de la salud y robots de apoyo al cuidado o acompañamiento.

Para comenzar a utilizarla, Aceituno sugiere familiarizarse con las funciones básicas de aplicaciones nativas como ChatGPT, Claude o Gemini. También destaca los asistentes de voz y el dictado en el celular, una alternativa para quienes les cuesta escribir.

La inteligencia artificial no reemplaza los vínculos humanos, sino que al facilitar o automatizar tareas, puede liberar tiempo y energía para conversar, compartir y fortalecer las relaciones con otras personas. Como dice Christopher: "Si la utilizamos para favorecer la autonomía y apoyar el aprendizaje permanente, estaremos aprovechando su enorme potencial, aportando hacia un envejecimiento más activo y conectado".

Salida cultural:

Precursoras de la pintura chilena

El pasado 13 de mayo, el programa Vida Proactiva organizó una visita a la Casa Museo Santa Rosa de Apoquindo. En la oportunidad, los asistentes recorrieron la exposición "Historias en femenino: Precursoras de la pintura chilena (1860-1930)", una muestra en colaboración con el MNBA que reúne más de 40 obras de 23 creadoras. El recorrido permitió conocer el trabajo de las primeras mujeres que se formaron profesionalmente en el país y que abrieron camino en las artes visuales.



Encuentro sobre Alzheimer y Parkinson en Hogar Alemán Chicureo

"Alzheimer y Parkinson: derribando mitos, construyendo tranquilidad" fue el nombre de la charla realizada el pasado 30 de mayo en el Hogar Alemán Chicureo. El encuentro, a cargo del Programa Vida Proactiva de la CCAB, se enmarca en su labor de extensión para acercar el conocimiento a las distintas sedes de Hogares Alemanes a través de instancias abiertas a residentes y familias.

Durante la jornada, los asistentes recibieron orientación sobre estas patologías y participaron en mesas de conversación para debatir creencias comunes. El espacio de diálogo contó con el apoyo del geriatra, Dr. Marcelo Blacutt, la fonoaudióloga Natalia Cruz y el terapeuta ocupacional Christopher Aceituno.

Próxima fecha:

Charla: "Alzheimer y Parkinson: derribando mitos, construyendo tranquilidad"

Tras la jornada realizada en Chicureo, el próximo **22 de agosto a las 11:00 horas**, en Hogar Alemán de Vitacura, se realizará un nuevo encuentro dedicado a comprender las enfermedades neurodegenerativas, resolver dudas y derribar mitos con información clara y cercana.

La actividad estará a cargo del equipo profesional del Programa Vida Proactiva: el Dr. Marcelo Blacutt (Geriatra de Clínica Alemana), Natalia Cruz (Fonoaudióloga) y Christopher Aceituno (Terapeuta Ocupacional).

Inscripciones disponibles aquí



¡Súmate a Vida Proactiva y potencia tu bienestar!

En la Corporación Alemana de Beneficencia (CCAB) te invitamos a formar parte de nuestro programa integral diseñado para personas mayores autovalentes que buscan mantener su independencia, entrenar su mente y conectar con otros.

A través de una modalidad online cercana y dinámica, nos reunimos semanalmente para potenciar nuestra salud física, cognitiva y emocional.

Horarios de nuestros Talleres Online:

Martes: 16:30 a 18:20 hrs. | Miércoles: 09:30 a 11:20 hrs. | Jueves: 16:30 a 18:20 hrs.

Todos nuestros talleres contemplan bloques de memoria, ejercicio y cultura.

- **Memoria y aprendizaje:** Desafíos cognitivos respaldados por la psicología y la neurociencia para mantener el cerebro activo.
- **Ejercicio y salud:** Rutinas de movimiento adaptado y herramientas de autocuidado.
- **Sociedad y cultura:** Conversatorios de actualidad, cine, música, historia y debates enriquecedores.
- **Encuentros presenciales:** Actividades como visitas guiadas a museos para fortalecer los lazos de nuestra comunidad.

¿Cómo sumarse?

- **Requisitos:** Ser socio/a de la CCAB (mujeres desde 60 años y hombres desde 65 años) o residente autovalente de Hogares Alemanes Vitacura, Chicureo, Valdivia, Osorno y Puerto Varas.
- **Costo:** El programa no tiene costo para los socios ni residentes.

Contacto e Inscripciones:

Correo: vschilling@ccab.cl

Teléfono: 229101502

Síguenos en @programavidaproactiva

Equipo Vida Proactiva

Director: Dr. Marcelo Blacutt C.

Coordinadora de socios: Verónica Schilling C.

Terapeuta ocupacional: Christopher Aceituno G.

Fonoaudióloga: Natalia Cruz V.

