

# “Hablemos sobre envejecimiento”: charla abierta para la comunidad

16/10/2024



El interés por comprender y acompañar los procesos propios de la vejez se vuelve más urgente que nunca para evitar posibles enfermedades. Con ese espíritu, este miércoles 16 de octubre, de 16 a 18 horas, se realizará en una charla abierta bajo el título “Hablemos sobre envejecimiento”. El evento, que tendrá lugar en el Centro de Jubilados ubicado en avenida Mitre 161, estará a cargo de las licenciadas en psicopedagogía Sofía Lucero y Valentina Campi, quienes buscan ofrecer una mirada integral sobre esta etapa de la vida, con el objetivo de promover la salud y prevenir dificultades cognitivas en los adultos mayores.

“Esta charla es la segunda edición que realizamos”, señaló Sofía Lucero a Diario San Rafael y FM Vos 94.5. “Lo que pretendemos es abordar el envejecimiento desde un enfoque integral, promoviendo la salud en los adultos mayores y a la vez prevenir diferentes problemáticas asociadas a esta etapa,

sobre todo en lo que respecta a las funciones cognitivas”.

“Los cambios normales generalmente se asocian a dificultades leves en funciones cognitivas como la memoria, la atención y el lenguaje, pero no interfieren en la vida cotidiana de la persona. Por ejemplo, olvidar el nombre de alguien pero poder recordarlo poco tiempo después. Lo importante aquí es que no afecta el día a día de la persona” señaló.

Sin embargo, destacó que cuando estas dificultades empiezan a tener un impacto significativo en la vida diaria, es necesario prestar atención: “Cuando olvidarse de algo interfiere con la vida cotidiana, cuando no logro recordarlo y eso me afecta en mi accionar diario, ahí ya hablamos de algo más patológico”.

Este enfoque no solo está dirigido a los adultos mayores, sino que, según Lucero, la charla está abierta a toda la comunidad.

“Sabemos que los hábitos de vida tienen un impacto enorme en cómo transitamos el envejecimiento. Actividades como leer, hacer ejercicios de memoria, mantener una vida social activa, y por supuesto, el ejercicio físico, son fundamentales para preservar la salud cognitiva”, subrayó Lucero.

Uno de los desafíos más grandes que enfrenta la sociedad es el cuidado de los adultos mayores y la prevención de enfermedades como la demencia y el Alzheimer. La psicopedagoga destacó que las señales tempranas de estas patologías muchas veces son ignoradas o subestimadas: “Muchos piensan que es normal olvidarse de cosas o confundirse, pero hay que estar atentos a los cambios que persisten en el tiempo. Si alguien empieza a tener dificultades con tareas que antes realizaba sin problema, o si olvida cosas importantes con frecuencia, es hora de consultar a un profesional”.

Por otro lado, Lucero también hizo hincapié en la importancia del apoyo emocional. “El envejecimiento puede ser una etapa difícil desde el punto de vista emocional, ya que muchas personas enfrentan la soledad, la pérdida de seres queridos o la falta de independencia. Por eso es importante contar con redes de apoyo, tanto familiares como sociales, para que el adulto mayor no se sienta aislado”.

La charla de este miércoles no solo busca brindar información,

sino también generar un espacio de intercambio donde los asistentes puedan compartir sus experiencias y preocupaciones. “Queremos que sea un espacio participativo, donde las personas se sientan cómodas para preguntar y expresar sus inquietudes. Sabemos que hay muchos mitos alrededor del envejecimiento y es importante desmitificar ciertos aspectos para que las personas puedan vivir esta etapa de manera plena y saludable”, afirmó Lucero.

La entrada a la charla es libre y gratuita, y está abierta a toda la comunidad de San Rafael.