



Mujeres y hombres de 75 años y más por región

Región	Población Total	Población 75+	% Mujeres 75+	% Hombre 75+	% Ocupado (a)
Región de Arica y Parinacota	252.110	11.559	60,1%	39,9%	9,6%
Región de Tarapacá	382.773	11.145	58,4%	41,6%	15,7%
Región de Antofagasta	691.854	18.910	63,0%	37,0%	7,6%
Región de Atacama	314.709	13.099	58,5%	41,5%	11,0%
Región de Coquimbo	836.096	45.754	58,7%	41,3%	7,7%
Región de Valparaíso	1.960.170	123.201	61,4%	38,6%	5,8%
Región del Libertador Gral. Bernardo O'Higgins	991.063	52.981	57,1%	42,9%	4,7%
Región del Maule	1.131.939	61.491	58,2%	41,8%	7,7%
Región de Ñuble	511.551	32.707	58,5%	41,5%	7,3%
Región del Biobío	1.663.696	87.379	60,5%	39,5%	2,2%
Región de La Araucanía	1.014.343	59.818	59,4%	40,6%	8,7%
Región de Los Ríos	405.835	23.467	60,4%	39,6%	9,8%
Región de Los Lagos	891.440	44.952	59,5%	40,5%	7,0%
Región de Aysén del Gral. Carlos Ibáñez	107.297	4.468	56,0%	44,0%	12,5%
Región de Magallanes y de la Antártica	178.362	8.749	58,1%	41,9%	11,5%
Región Metropolitana de Santiago	8.125.072	360.939	63,7%	36,3%	8,3%
Chile	19.458.310	960.619	61,2%	38,8%	7,3%

Fuente: Universidad del Desarrollo y Caja de Compensación Los Héroes

La clave para que los súper adultos se mantengan vigentes: ejercicios suaves y las mentes activas

TERESA VERA / ALEJANDRA DÍAZ

Gerardo Fasce, Presidente de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile, analiza algunas de las características que definen a los mayores de 75 años. El especialista dice que dentro de nuestra sociedad chilena podemos clasificar a dos grupos. "Aquellos que son profesionales y que siguen trabajando en sus empresas; y a aquellas personas que siguen trabajando para solventar sus gastos", agrega.

"En el grupo de profesionales, muchas veces estas personas siguen ocupando cargos importantes en las empresas. Cumplen un rol de consejeros o asesores. Como son las personas que tienen más experiencia, su rol sigue siendo fundamental dentro de la organización", dice.

"La mayoría son personas que aún cumplen un rol dentro de su sociedad", añade.

Por otra parte, comenta que las personas que no tienen ninguna profesión y que necesitan solventar sus gastos, muchas veces recurren a trabajos de menores remuneraciones.

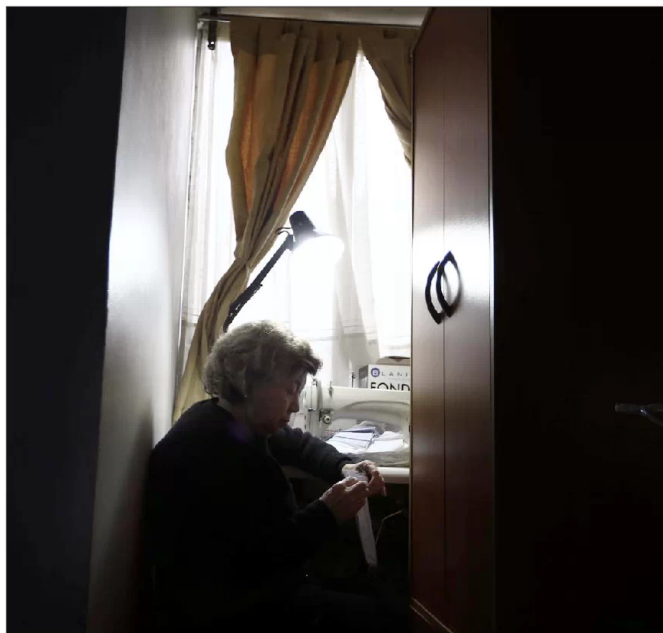
"Una persona que tiene buena capacidad física puede hacer un tipo de trote dentro de la casa. Los que tienen una movilidad más reducida pueden empezar con unos pasitos y tratar de aumentar la intensidad de a poco", añade.

"Para mantener la lucidez no es necesario que realicen cosas muy trascendentales, pueden ordenar las fotografías del álbum familiar, por ejemplo", comenta Fasce.

La geriatra Adelia Herrera, jefa de la Unidad de Geriátría de la Clínica Las Condes dice que la esperanza de vida, en promedio, para las mujeres es de 85,6 años mientras que los hombres la cifra es de 80 años.

Geriatra: "La mayoría son personas que aún cumplen un rol dentro de su sociedad"

Gerardo Fasce, Presidente de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile, analiza las características de este grupo etario. "Para mantener la lucidez no es necesario que realicen cosas muy trascendentales, pueden ordenar las fotografías del álbum familiar, por ejemplo", agrega.



PAUCOLA GUERRERO

Nivel de escolaridad por región

Región	Promedio años de estudio personas mayores de 75 años
Arica y Parinacota	7
Tarapacá	8
Antofagasta	7
Coquimbo	6
Valparaíso	8
O'Higgins	6
Maule	5
Ñuble	5
Biobío	6
La Araucanía	5
Los Ríos	6
Los Lagos	5
Aysén	5
Magallanes	7
Metropolitana	8
Chile	7

Fuente: Universidad del Desarrollo y Caja de Compensación Los Héroes.