

# ¿Qué pasará cuando Costa Rica tenga más adultos mayores que niños?

En menos de 30 años los ticos tendrán un modelo social muy diferente al que ha existido hasta la actualidad. Para el 2050 se estima que 1,2 millones de habitantes tendrán más de 65 años  
¿Cómo será vivir en una sociedad envejecida?





Se estima que para el año 2050 habrá más adultos mayores que niños en Costa Rica. Mayela López

#### KIMBERLY HERRERA

*kimberly.herrera@nacion.com*

**E**n Costa Rica cada vez hay menos niños que corran en los parques y más adultos mayores que requieren un bastón.

Sí, el país se está haciendo viejo.

No es una situación catastrófica, ni una tendencia demográfica nueva, pues ya se viene hablando del tema

desde hace rato. Tampoco había sido una preocupación mayor para los costarricenses... hasta ahora.

Así se extrae de los datos del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), que señalan que la cantidad de adultos mayores en el país ha incrementado gradualmente desde 1978.

Según un estudio del Centro Centroamericano de Población de la Universidad de Costa Rica (CCP-UCR) en conjunto con el INEC, para el

2020 aproximadamente un 9% de la población costarricense será adulta mayor, lo que significa que cerca de 453.000 personas tendrán más de 65 años.

Como si fuera poco, se estima que para el 2050, es decir, en 30 años, ese porcentaje se triplicará y pasará a ser de más de un 20%, lo que significa que habrá poco más de 1.2 millones de habitantes adultos mayores en el país.

“La importancia relativa de las personas adultas mayo-

res crecería mucho y eso es lo que llamamos el proceso de envejecimiento poblacional. Nosotros no consideramos que las cifras sean totalmente alarmantes pero lo que sí se plantean son retos”, afirma Gilberth Brenes, director del CCP-UCR y quien agregó que para el 2050 la población total rondaría los seis millones de habitantes.

Las cifras reflejan que Costa Rica no es ajena a una tendencia mundial que se presenta desde décadas atrás,

en la que los adultos mayores se sitúan como uno de los sectores con mayor crecimiento de la población.

Este envejecimiento del país no debería de tomar por sorpresa a los costarricenses, ya que, en reiteradas ocasiones, las autoridades han mostrado la realidad del país: en cuestión de tres décadas Costa Rica tendrá más adultos mayores que niños.

“De esto ya hemos venido hablando desde 1983 porque cada vez llegaban más

personas (al hospital) con más años, y con casos muy complejos. Costa Rica está pasando por un proceso que está pasando el mundo. Yo tenía clarísimo qué es lo que nos esperaba y qué es lo que tenemos que vivir”, afirma el gerontólogo Fernando Morales, actual decano de la Facultad de Medicina de la UCR y quien por 25 años fue director del Hospital Raúl Blanco Cervantes.

Sin embargo, este envejecimiento poblacional representa cambios en el modelo social que conforme avanza el tiempo irán repercutiendo en la población.

De acuerdo con el sociólogo de la Universidad Nacional (UNA) José Carlos Chinchilla esto significa que Costa Rica está pasando de tener un modelo de población en forma piramidal (donde la parte inferior son los niños y la superior los adultos mayores), a uno en forma de rombo, que se hace más ancho en las partes medias y más angosto en los extremos inferior y superior.

“Esto implica que conforme esa estructura vaya subiendo a la parte superior cada vez habrá menos gente para cubrir las necesidades de las personas que están



A doña Lúcrecia Mora y don Manuel Jauregui (primer plano) no les gusta salir mucho de la casa, pues les aturde tanta gente. JORGE CASTILLO

adulta mayor?

La respuesta, según expertos en diferentes áreas, es un rotundo no.

Por ejemplo, en infraestructura actualmente Costa Rica no cuenta con las mejores carreteras, y los edificios están hechos conforme a las necesidades de las personas jóvenes. También los expertos

suficientes y el Estado, que es el organizador social de la sociedad, no veo que haya captado el momento social e histórico en que nos encontramos para responder a este tema. Costa Rica va hacia una configuración demográfica muy diferente a la que tenía hace algunas décadas y tiene que haber un cambio, y frente a ese cambio tiene que haber

“El gran desafío es no entrar en la lógica del desecho. No podemos, de ninguna manera, olvidar es que esta población adulta mayor requiere del

trata de quienes, actualmente, se ubican entre los 20 y los 50 años.

“Los chiquillos no están pensando en lo que va a pasar cuando tengan 70 u 80 años, están pensando en el momento que están viviendo, en su próximo viaje, en su carro, la casa o cosas más inmediatas. Todavía no hay una clara percepción de lo que es el envejecimiento en Costa Rica salvo el que lo vive”, afirma el gerontólogo Morales.

Los cambios se percibirán no solo a nivel social y de infraestructura, sino que también en salud, educación, política y economía; de allí la necesidad de conocer el panorama que le espera en cuestión de tres décadas al país.

“Estamos hablando de cambios importantes en el modelo social, donde el Estado juega un papel importante. Es decir, el número de instituciones que atienden a los adultos mayores podría crecer pero muchas de las instituciones que no tienen políticas específicas para el adulto mayor tendrán que tenerlas para atender esa población en específico”, detalla Chinchilla.

Para el experto, el principal reto que tiene Costa Rica como sociedad en relación con

cada vez habrá menos gente para cubrir las necesidades de las personas que están arriba (adultos mayores), porque va a haber tanta gente en la parte de arriba que requiere del apoyo social como la gente que está activa produciendo” explica.

Pero, ¿está Costa Rica realmente preparada para enfrentar ese acelerado incremento en la población

están hechos conforme a las necesidades de las personas jóvenes. También los expertos aseguran que existe un irrespeto y maltrato hacia esta población y que no hay un conocimiento de lo que este fenómeno representa para el país y para la sociedad.

“Venimos dando respuestas de corto plazo, pero a mediano y largo plazo no hemos tomado las medidas

muy diferente a la que tenía hace algunas décadas y tiene que haber un cambio, y frente a ese cambio tiene que haber una respuesta”, comenta el sociólogo Lenin Mondol.

Los expertos detallan que lo más importante en este momento es que haya conciencia en la sociedad, principalmente de aquellas personas que en 30 años estarán dentro de ese millón de adultos mayores. Se

población adulta mayor requiere del ejercicio pleno de sus derechos y nuestra responsabilidad como sociedad es brindarla”

José Carlos Chinchilla,  
sociólogo UNA.

Chinchilla.

Para el experto, el principal reto que tiene Costa Rica como sociedad en relación con la población adulta mayor, se encuentra en tener la capacidad de atender a los adultos mayores con dignidad.

Además, insiste en que el primer paso para ello, es dejar de ver a esa población como un “producto desechable”, ya que, en muchos casos, pueden

**UTN**  
Universidad  
Técnica Nacional

**Abre**  
**PROCESO DE**  
**ADMISIÓN**  
NUEVO  
INGRESO **2020**



Completando el formulario de admisión VÍA WEB: <http://www.utn.ac.cr/admisión>

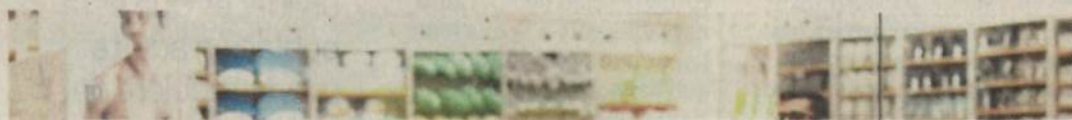
Del 21 de agosto al 14 de octubre, 2019.

#SomosUPública



Los expertos recomiendan realizar actividades recreativas que ayuden a mejorar la calidad de vida. MAYELA LÓPEZ

“Los chiquillos no están pensando en lo que va a pasar cuando



Posiblemente en cuestión de un par de décadas haya más opciones de entretenimiento enfocado específicamente en adultos mayores y los hospitales tendrán más camas y baños especiales adaptados a sus necesidades.

Para ese entonces habrá más adultos mayores que niños, por ello los parques serán más aptos para esa población.

En la política jugarán un papel trascendental y serán capaces de definir incluso una elección.

“Aquí se habla mucho de los nuevos votantes y que los políticos los deben tomar en cuenta, porque requieren de trabajo, de educación, entre otros. Pero el adulto mayor requiere de otras cosas, tiene otras demandas y para llegar a esto hay que ofrecerles algo que les sea de su interés y eso implica que la clase política que para ser atractivo para los adultos mayores tiene que ofrecer cosas de interés para el adulto mayor y los políticos que no entiendan eso, quedarán fuera porque es una cantidad de votantes muy grande, lo mismo que en las municipalidades”, detalla Chinchilla.

Otros sectores que deberán modificarse para estar a la vanguardia de las necesidades

“Los chiquillos no están pensando en lo que va a pasar cuando tengan 70 u 80 años, están pensando en el momento que están viviendo, en su próximo viaje, en su carro, la casa o cosas más inmediatas. Todavía no hay una clara percepción de lo que es el envejecimiento en Costa Rica salvo el que lo vive”

Fernando Morales,  
gerontólogo



Doña Catalina Moya tiene 84 años y cada vez que puede, se escapa con su familia de compras. JORGE CASTILLO

llegar a los 100 años valiéndose por sí mismos.”

“El gran desafío es no entrar en la lógica del desecho. No podemos, de ninguna manera, olvidar es que esta población adulta mayor requiere del ejercicio pleno de sus derechos y nuestra responsabilidad como sociedad es brindarla”, señala.

Ese punto de vista va de la mano con lo que opina el doctor Morales, quien afirma que el cambio llegará cuando en Costa Rica se empiece a res-

petar a las personas mayores de 65 años y no haya maltrato hacia ese sector.

“No es que no sabíamos (del envejecimiento poblacional), porque sí sabíamos que eso iba a pasar y ahora estamos a medio camino, estamos en un proceso y a Costa Rica le falta mucho para poder llegar al punto de preparación. Y yo puedo decir que el día que no haya aquí abuso o maltrato hacia los adultos mayores, es el día en que Costa Rica está preparada”, asegura el

gerontólogo.

Para ello, la sociedad tiene que dejar de ver la vejez como una enfermedad y pasar a verlo como un proceso que forma parte del “curso de la vida”.

“Usted no puede decir que envejecimiento es igual que enfermedad, ni puede decir que todos los ancianos tienen demencia o alzheimer. Si hay, pero también hay personas lúcidas y válidas”, señala.

#### NUEVA VIDA

El estilo de vida será diferente.

los municipios, de la Chinchilla.

Otros sectores que deberán modificarse para estar a la vanguardia de las necesidades de la población adulta mayor serán las instituciones públicas y la empresa privada.

En otras palabras, no es igual la demanda que tienen las personas jóvenes en edad productiva, que las personas adultas mayores; y si se habla de un aumento significativo en esta población, los negocios deberán adaptarse a lo que buscan y necesitan los adultos mayores.

“Si Costa Rica está pasando por este tipo de proceso, eso genera retos para el servicio pero también tiene ciertos beneficios a la hora de la distribución de la inversión por parte tanto del sector público como del sector privado, porque si van a haber más adultos mayores, hay que invertir más en esa población”, dice el estadístico.

La forma de entretenimiento también se reformará. De hecho, para los expertos este será uno de los cambios más importantes ya que la industria del cine y la televisión enfocarán sus proyectos audiovisuales en temáticas atractivas para esa población en específico. Tal giro ya es notable en la oferta de los estudios de cine hollywoodenses y plataformas digitales, como Netflix.

Justamente es allí donde

la infraestructura se convierte en una de las áreas más determinantes y de las primeras que requieren una intervención. Por ejemplo, los cines deben contar con las características necesarias para que sean cómodos y accesibles para un adulto mayor.

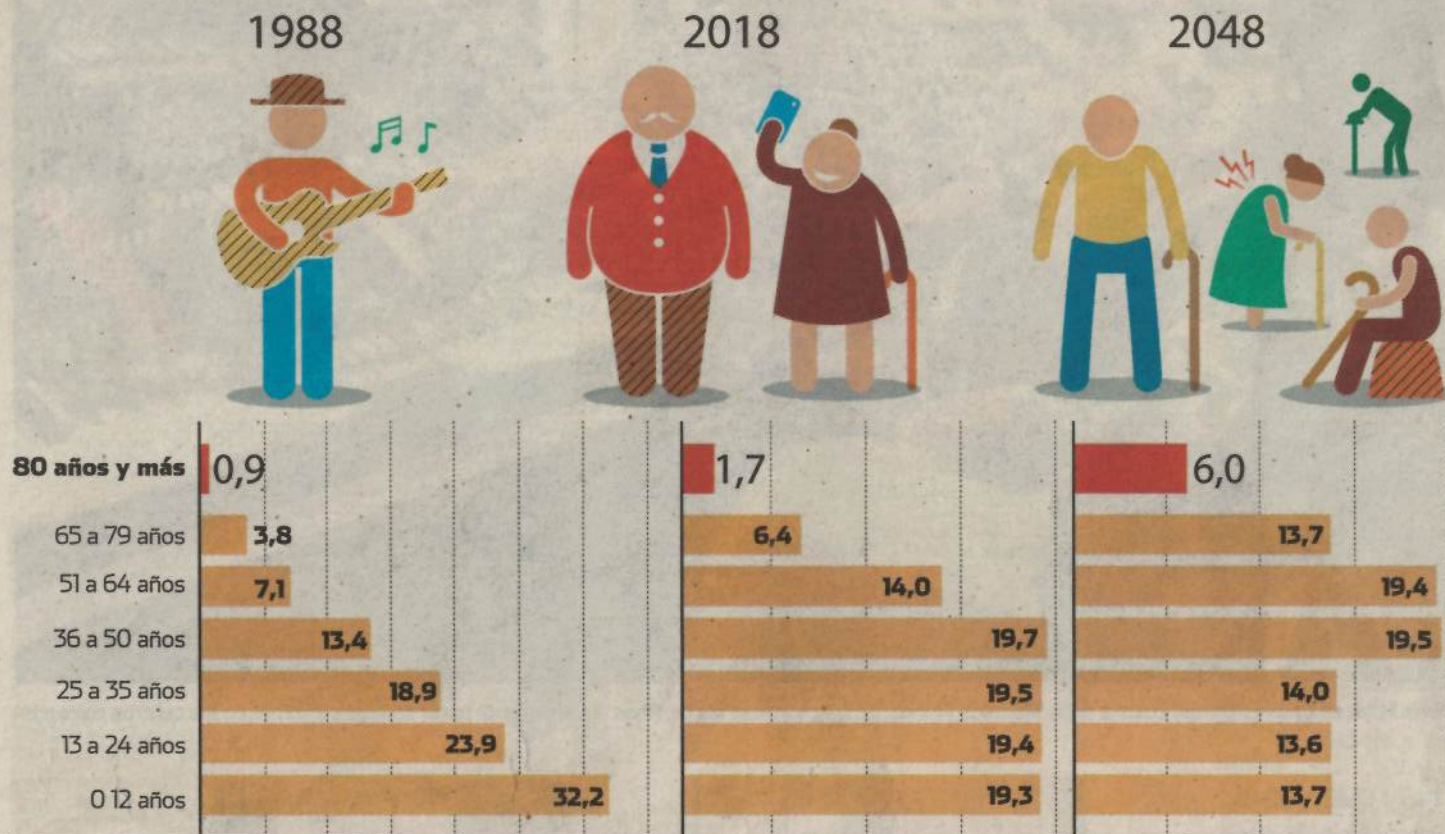
Pero no es cuestión solo de lugares de entretenimiento, se debe pensar también en mejorar la infraestructura en general, ya que actualmente obras como aceras, carreteras e incluso edificios se convierten en un dolor de cabeza para los adultos mayores, quienes no pueden trasladarse con facilidad de un lugar a otro: ausencia de rampas, abundancia de huecos y una serie de obstáculos que dificultan el paso de los peatones. Lo mismo ocurre con la señalización.

“Hacen falta cambios. Va a requerir de una inversión importante y además, se necesita empezar a pensar en el bien común y no en el bien individual, porque muchas veces abusamos de los espacios públicos. Desde que se promulgó la Ley 7600, que fue pensada para personas con capacidades especiales, vemos que ha habido muy poco avance en relación a las mejoras que requieren estas personas, y si a eso le agregamos las necesidades de una

# Costa Rica envejece

Las proyecciones del INEC revelan que en aproximadamente tres décadas en el país habrá más adultos mayores que niños.

CIFRAS EN PORCENTAJES



FUENTE: INEC

W. S. / INFOGRAFÍA/ LA NACIÓN



“A Costa Rica le falta mucho para poder llegar al punto de

poco avance en relación a las mejoras que requieren estas personas, y si a eso le agregamos las necesidades de una mejor iluminación realmente al ritmo que vamos nos va a tomar mucho tiempo, así que hay que tomar cartas en el asunto muy pronto”, afirma Ileana Aguilar, presidenta del Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos (CFIA).

La infraestructura hospitalaria también jugará un rol importante y no es de extrañar que haya un alto incremento de camas especiales para adultos mayores, salones más grandes, así como servicios sanitarios y duchas más accesibles. De hecho, según el doctor Morales los hospitales que están proceso de construcción, vienen adaptados para estas necesidades.

Serán adultos mayores más independientes impulsados precisamente por la falta de personas productivas que cuiden de ellos y el momento social en el que crecieron. En ese sentido, los expertos adelantan que las redes de cuidado para esta población crecerán, al tiempo que los albergues irán quedando en el pasado.

Sin embargo, así como incrementarán las facilidades para los adultos mayores, también lo harán las enfermedades, pues se sigue tratando



Angela Hoffmaister y su hija Vanessa Oconitrillo suelen pasear por las tardes para conversar y distraerse. JORGE CASTILLO

de personas con un largo camino de vida recorrido y más propensos a enfermarse.

“Se presentan enfermedades que no aparecían en edades más jóvenes y se presentan de una forma atípica. Son pacientes con casos muy complejos”, afirma el gerontólogo.

En ese sentido, Costa Rica requerirá un incremento de gerontólogos y voluntarios que se especialicen en atender al adulto mayor.

## LAS CAUSAS

¿Cómo fue que Costa Rica llegó hasta este punto?

Las causas provienen de diferentes factores demográficos, de salud y calidad de vida que han estado incidiendo, indirectamente, de forma paralela y gradual.

Una de las más importantes está relacionada a la disminución en la tasa de nacimientos y los nuevos modelos de familia.

“Lo que genera el proceso

de envejecimiento poblacional es una combinación de los efectos de las distintas variables del cambio poblacional. En principio, es porque los nacimientos han venido bajando mucho, entonces si la fecundidad ha bajado mucho, los nacimientos por mujer también y eso hace que haya menos presencia de personas jóvenes y más presencia de personas de mayor edad”, comenta el estadístico.

Por ejemplo, hasta hace

mucho para poder llegar al punto de preparación. Y yo puedo decir que el día que no haya aquí abuso o maltrato hacia los adultos mayores, es el día en que Costa Rica está preparada”

Fernando Morales,  
gerontólogo





Doña Mildred Chávez (atrás) cuida a doña Marielos Muñoz. Ambas son vecinas de Tibás y disfrutan de hacer compras y comer en los centros comerciales. JORGE CASTILLO

“Hay que ver el envejecimiento como una ventana de oportunidades. Si nosotros empezamos a



Costa Rica cuenta con una de las expectativas de vida más altas de toda Latinoamérica. La proyección para el 2020 es de 77,7 años para los hombres y 82,7 años para las mujeres.

“El progreso de la medicina y el grado de seguridad social generan gran protección. Además, que tenemos agua potable, variedad de alimentos para una dieta balanceada y un sistema de salud que está prácticamente a la vuelta de la casa”, afirma el gerontólogo.

#### ADAPTACIÓN

La presidenta de la Asociación Gerontológica Costarricense (Ageco), Johanna Fernández resalta que el hecho de que Costa Rica envejezca no es nada negativo. Eso sí, afirma que requiere de un proceso para que la sociedad se adapte a los cambios que conlleva este fenómeno.

“Hay que verlo como un reto de la sociedad costarricense, de crear un plan a nivel nacional y crear las condiciones para garantizarle a esta población una mejor calidad de vida, es decir hay que verlo como algo positivo y no como algo negativo, porque prácticamente estamos hablando que en el 2050 será un cuarto de la población”, detalla.

Por otro lado, la experta re-

Si nosotros empezamos a trabajar desde antes para prepararnos para tener una vez digna con calidad de vida y salud, nos va a ayudar, porque ya estamos activos y desarrollando actividades que nos estimula”

Johanna Fernández,  
Ageco.



Olga Canet y María Eugenia Fonseca disfrutaron de ir de compras pues comparten y se distraen. JORGE CASTILLO

unos años era común ver familias numerosas conformadas por hasta ocho hijos, sin embargo, en la actualidad las familias son de, a lo mucho, cuatro personas, tomando en cuenta a la mamá y al papá.

Las prioridades son otras y según los sociólogos, las familias prefieren tener menos hijos y garantizarles mejor calidad de vida.

“Somos parte de la cultura global. Efectivamente las familias se han venido reduciendo y este es un rasgo de los países desarrollados, donde la gente en aras de tener un confort, mejores condiciones y calidades de vida, ha regulado mucho la tasa de nacimiento

y piensan mucho antes de procrear, es decir, cambió la representación social del mundo familiar”, señala el sociólogo Chinchilla.

Además, el papel que juega la mujer en la actualidad ha repercutido en esa disminución en la tasa de nacimientos; ahora tienen más posibilidades de estudiar y formarse como profesionales, que se suman al aumento de métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no deseado.

Otra de las causas que más han contribuido al envejecimiento poblacional es el aumento en la calidad de vida de los ticos. De hecho, según comenta el estadístico Brenes,

“Usted no puede decir que envejecimiento es igual que enfermedad, ni puede decir que todos los ancianos tienen demencia o alzheimer. Sí hay, pero también hay personas lúcidas y válidas”

Doctor Fernando Morales,  
gerontólogo UCR.

que en el 2050 será un cuarto de la población”, detalla.

Por otro lado, la experta reitera que el adulto mayor tiene capacidades potenciales y que solo hasta con conocer más a fondo cuáles son sus destrezas para que pueda tener una mejor calidad de vida.

Esto significa que es necesario impulsar programas educativos, preventivos y promocionales, así como de estimulación mental temprana que les permita ser independientes y llevar a su vez un estilo de vida saludable.

“Hay que ver el envejecimiento como una ventana de oportunidades. Si nosotros empezamos a trabajar desde antes para prepararnos para tener una vez digna con calidad de vida y salud, nos va a ayudar, porque ya estamos activos y desarrollando actividades que nos estimula”, afirma.

Estudiar un segundo idioma, leer, tocar algún instrumento musical, entre otros, ayudará incluso a prevenir algunas demencias que son muy comunes en esta población.

Costa Rica tiene grandes desafíos de cara a las décadas que se aproximan y si bien es cierto habrá muchas nuevas modas, sin duda una de la más predominantes será la de las canas y las arrugas. ■