Publicidad

Columnistas

Una revolución blanca

Es hora de que pensemos en esa sociedad centenaria al estilo costarricense que deseamos construir

Regalar Escuchar

Por Sylvia Arias Penón

5 de noviembre 2022, 8:45 p.m.

Los cambios sociales tienden a ser invisibles hasta que, una buena mañana, abrimos los ojos y los tenemos encima. Así como el cambio climático: invisible, hasta que no lo fue más. Así también estamos sumergidos en otro gran cambio social del cual poco se habla: el cambio demográfico a nivel mundial.

Un fenómeno que dejó la pandemia es lo que yo llamo la revolución de las canas. Tal vez por la imposibilidad de salir a comprar tintes periódicamente, tal vez porque simplemente llegó la hora, muchas mujeres optaron por abrazar sus canas y dejarlas flotar libremente al viento. Famosas y no tan famosas, desde Carolina de Mónaco hasta Jane Fonda; muchas de nuestras madres y también mujeres jóvenes que se libraron de esa necesidad insaciable de huirle a la vejez, de esconderla y barrerla bajo la alfombra de las cirugías plásticas y tantos procedimientos más.

Publicidad

Cada hebra plateada que vemos caminando con más frecuencia por las calles irradia una elegancia distinta, aquella que el dinero jamás logra comprar y que solo la brinda la dignidad de estar presentes, la dignidad de vivir nuestra divina autenticidad. Los tiempos donde el envejecimiento era una licencia para invalidarnos, invisibilizarnos o menospreciarnos empiezan lentamente a tomar otros bríos: los bríos de la esperanza y la libertad.

En idioma sencillo, seremos sociedades de viejos: la esperanza de vida aumenta mientras que las tasas de natalidad, sobre todo, en los países más desarrollados, caen. Esto nos obliga a replantearnos: ¿qué significa el ser mayor?, ¿cómo queremos definir la 'nueva' vejez? y ¿cómo repensamos las diferentes fases de la vida? Mientras más longevos nos volvemos, menos sentido tiene el paradigma lineal de vida que ha dictado la sociedad por siglos. Cada día hay más mujeres iniciando su maternidad en la década de los cuarenta, otros se reinventan con nuevas carreras durante los cincuenta; emprendedores se lanzan con nuevos negocios en la década de los sesenta y aún a los setenta muchos siguen conquistando triunfos y sueños. Joe Biden asumió la presidencia a los 78 años. Elton John, a sus 75 años está recorriendo el mundo llenando estadios con su *single* Cold Heart, luego de casi 20 años de su último hit musical. Pensar en que hay edades específicas para cumplir ciertas metas ya no es válido.

Los grandes desafíos

Según la ONU, todos los países están experimentando un crecimiento en el tamaño y la proporción de su población anciana; para el año 2050, una de cada seis personas en el mundo tendrá más de 65 años.

Además, se estima que la población que vivirá hasta los 100 años o más crecerá a casi 3,7 millones para ese año, mientras que en 1990 apenas eran 95.000 personas. La población actual de adultos mayores en Costa Rica ronda cerca del 10%. Para el 2050 alcanzará el 20% de la población nacional.

Publicidad

Tanto sociedades como gobiernos enfrentan enormes retos entre ellos, afrontar un sistema de pensiones que colapsará, las facturas de salud que se dispararán, y una escasez de jóvenes para cuidar a los ancianos.

En Japón, por ejemplo, más de la mitad de los bebés que hoy nacen tendrán una esperanza de vida de 100 años. En Gojome, ciudad al norte de Tokio, la mitad de sus habitantes son mayores de 65 años. El exprimer ministro de Japón, Shinzo Abe, manifestó su deseo de convertir a su país en modelo para las vidas 'ultralargas' y se dieron la tarea de empezar

a diseñar la sociedad de “los 100 años de vida”. Tan es así, que la Sociedad Gerontológica japonesa propuso una nueva categoría: la *prevejez* que comprende de los 65 a los 75 años. Esta etapa, al igual que la pre-adolescencia, implica un período de transición donde el ser humano se encuentra en un limbo o como diría Facundo Cabral, donde “no soy de aquí ni de allá”.

La diferencia es que, durante la adolescencia, las hormonas empiezan a hacer estragos más o menos a una misma edad. Con la vejez, se vuelve un tema gris, ya que el deterioro de las facultades depende, en gran parte, de múltiples factores: la genética, el estilo de vida, factores de riesgo como el tabaco, la falta de ejercicio, la mala nutrición, entre otros.

Al igual que Japón, Costa Rica debería empezar a replantearse lo que significa ser viejo y lo que debemos hacer para que la última parte de nuestra vida sea productiva, plena, feliz y saludable.

Nicoya, por ejemplo, es reconocida mundialmente por ser una de las cinco *Blue Zones* del mundo (regiones donde la gente vive más que el promedio). Si vamos a vivir hasta los 100 años, tenemos que empezar a visualizar los cambios que tendrán que darse en muchas de las actuales instituciones de nuestra sociedad: desde reconsiderar la edad de jubilación, a pensar en un mecanismo sostenible que garantice una pensión digna, y preparar personal de salud capacitado para vidas cada vez más largas.

Imagen de Shutterstock con fines ilustrativos. (Shutterstock)

Ciudades accesibles

El envejecimiento poblacional no es solo un tema que atañe a la salud, las pensiones y el cuido; sino a crear ciudades accesibles tanto para jóvenes como para viejos. Debemos pensar en aceras amigables, transporte adaptado, edificios y arquitectura que permitan un acceso universal, tal y como lo exige la Ley 7600.

La experta en accesibilidad, Bess Williamson, plantea que aún y cuando la discapacidad es todavía muchas veces un tabú, la realidad es que es de las experiencias humanas más comunes. Todos habitamos lo que ella llama *cuerpos temporalmente aptos* y, por ende, tarde o temprano estaremos propensos a dolencias temporales o permanentes. Está claro que entre más edad acumulemos, menos aptos seremos.

La infraestructura de nuestras ciudades a nivel mundial fue creada pensando en la 'norma': hombre blanco, joven, fuerte y ágil. Esa 'norma' no concuerda con la realidad. La nueva realidad exige una forma de pensar diferente. Costa Rica es un país pionero, lo ha sido en el pasado y mi deseo es que lo siga siendo en el futuro. Debemos ir repensando nuestras ciudades a través del diseño inclusivo. Cuando diseñamos desde la perspectiva de alguien con alguna discapacidad, no estamos diseñando para una minoría, estamos diseñando para la totalidad de los seres humanos en toda su variedad de formas, colores y sabores.

Maya Angelou dice que la edad es un número insignificante; en cambio el levantarse todos los días, lo es todo. Como individuos, ojalá empecemos a tomar decisiones cada vez más conscientes del cuido personal para llegar a una vejez en las mejores condiciones posibles. Como sociedad, es hora de que pensemos en esa sociedad centenaria al estilo costarricense que deseamos construir.

sylvia.arias@gmail.com

La autora es Máster en Cambios Sociales.

Reciba el boletín: **Opinión**

Voces expertas, posiciones fundamentadas, crítica y análisis profundo de lo que sucede en Costa Rica y el mundo

xcastro@inamu.go.cr **Suscribirme**

Deseo recibir comunicaciones

Publicidad

Sylvia Arias Penón adultos mayores vejez calidad de vida

Reciba noticias de Google News

LE RECOMENDAMOS

Nadador que sufrió grave accidente se convierte en alcalde de Montes de Oca

Aquí Costa Rica Manda obtuvo 7 regidores después de postular 244 candidatos

Este es Diego Miranda, el historiador y zapoteño de 34 años que le ganó al PLN la Alcaldía de San José

En beneficio de la transparencia y para evitar distorsiones del debate público por medios informáticos o aprovechando el anonimato, la sección de comentarios está reservada para nuestros suscriptores para comentar sobre el contenido de los artículos, no sobre los autores. El nombre completo y número de cédula del suscriptor aparecerá automáticamente con el comentario.

Publicidad

ÚLTIMAS NOTICIAS

Feid celebró el Grammy de Karol G en sus redes

Tico deja la ingeniería para destacar a nivel mundial en el CrossFit

EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES

Fuente contaminada con hidrocarburos suministra 50% del agua de la planta de Guadalupe

EXCLUSIVO PARA SUSCRIPTORES

Rey Carlos III aparece en público por primera vez desde el anuncio de su cáncer

Residente anuncia la fecha de lanzamiento para su nuevo álbum

Publicidad

© 2024 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación

La Teja

El Financiero
Revista Perfil
Sabores
Aplicaciones
Boletines
Versión Impresa

Negocios
Todo Busco
Parque Viva
Tarifario
Printea
Fussio

Términos y condiciones
Políticas de privacidad
Condiciones de uso
Estados financieros
Reglamentos

Servicio al cliente
Contáctenos
Centro de ayuda
Planes de suscripción

LA NACIÓN

Miembro del Grupo de Diarios América **(GDA)**