Published on *Hoy en el TEC* (https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec)

Una pareja baila en una de las ediciones de Póngale Vida a los Años, de PAM-TEC, en agosto pasado. **Foto: Ruth Garita / OCM.**

Especial Mes de la persona adulta mayor

Vejez activa: más que salud, es un tema económico y social

11 de Octubre 2017 Por: Johan Umaña Venegas [1]

- Procurar la calidad de vida para las personas adultas mayores se vuelve cada vez más relevante en una sociedad costarricense que está envejeciendo.
- El programa PAM-TEC ofrece cursos, charlas y un lugar de encuentro para promover la vejez activa.

Para 2050, Costa Rica habrá triplicado su población de personas adultas mayores, con proyecciones del **Centro Centroamericano de Población (CCP)** [2] de la **Universidad de Costa Rica (UCR)** [3] que estiman que en ese año **habrá más de 1 millón de personas mayores de 65 años viviendo en nuestro país.**

Asimismo, la combinación de la reducción en la tasa de natalidad y el aumento de la expectativa

de vida, hace esperable **que en algún momento dentro de las próximas décadas sean más los adultos mayores en Costa Rica que las personas menores de 15 años.**

Este envejecimiento poblacional, que no es exclusivo de Costa Rica si no una tendencia mundial, impondrá **varios retos al país en la forma de cómo cuidar de esas personas adultas mayores y proveerles de calidad de vida; al tiempo que se reduce la población económicamente activa y se crea una mayor presión sobre los fondos de pensiones.**

“Si en 35 años los dos millones de adultos mayores que trabajamos ahora nos hemos retirado, le va a corresponder a la población que es menor ahora, menos de un millón, mantenernos a nosotros. La cuestión es que la tasa de natalidad se redujo mucho, ahora las personas solo tienen un hijo y un perro, a veces solo el perro (...).

“Por todo esto, fomentar un envejecimiento activo, trabajar en el área social, en el asunto de las pensiones, se vuelve fundamental”, explica la máster Mauren Mora.

Para Mora, quien se especializa en la gerontología, un envejecimiento activo es clave para la calidad de vida y para evitar que las familias tengan que incurrir en gastos adicionales como cuidadores, facturas médicas y demás.

“Lo importante es tomar en cuenta una serie de factores sociales, biológicos, sicológicos y espirituales para tener un envejecimiento activo, una vejez saludable y que no seamos una carga, envejecer sin enfermedades”, ahonda la especialista.

Mas no se trata simplemente de una cuestión de crear conciencia y que las personas aprendan a cuidarse para procurar una vejez más saludable. También es una temática que se debe tratar con políticas nacionales, para ir construyendo ciudades más accesibles para esta población y oportunidades para seguir activos.

“Hay que mejorar el aspecto económico del país, el país debería ahorrar a todo nivel, desde el plano personal hasta lo nacional, y no se está ahorrando para estar preparados para el momento en que la población mayor crezca”, comenta Mora.

Convivio PAM-TEC 2017, realizado el pasado 3 de octubre con motivo del Día Internacional de la Persona Adulta Mayor (1.º de octubre). **Fotos: Ruth Garita / OCM.**

Prevención y educación

Según Mora lo ideal es que **desde las escuelas y colegios se empezara a hablar del tema de la vejez; interiorizar en las personas jóvenes cómo se deben preparar para la tercera y hasta cuarta edad.**

Al menos, dice Mora, sería importante que las universidades ofrezcan más programas de estudio relacionados a la gerontología, que es la ciencia que se enfoca en la prevención de enfermedades en las personas mayores, y no solo en la geriatría, que se enfoca en el tratamiento de esas enfermedades.

Actualmente, las únicas opciones que existen para especializarse en gerontología en el país son las maestrías que ofrecen la UCR y la Universidad Católica.

Es necesario que existan programas y acciones que atiendan integralmente el significado de una vejez activa, involucrando a las personas adultas mayores y a sus familias.

Mora coopera como instructora en **el Proyecto Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAM-TEC),** [12] **que el Tecnológico de Costa Rica (TEC) está desarrollando desde 2005**, donde se imparten los siguientes cursos:

- **Computación.**
- **Inglés.**
- **Expresión escrita.**
- **El arte de narrar y contar cuentos.**
- **Emprendimiento.**
- **Natación.**
- **Póngale Vida a los años (taller mensual).**

Esa variada oferta de cursos ha ido creciendo año a año, impulsado por una creciente demanda de la población. Para este 2017 son 326 las personas inscritas.

“Nosotros lo que queremos con todo esto es fomentar el envejecimiento activo en las personas, somos una institución académica, que se debe a la sociedad, y no podemos perder eso de vista (...).

“La experiencia ha sido muy positiva, porque nos hemos encontrado a personas muy proactivas, que siempre solicitan nuevos cursos”, detalló Karla Halabí, coordinador ade PAM-TEC.

Precisamente, el pasado 3 de octubre se desarrolló en el Campus Central del TEC, en Cartago, el Convivio PAM-TEC, actividad que sirvió para conmemorar el Día Internacional de la Persona Adulta Mayor (1.º de octubre) y para integrar a los estudiantes de los distintos cursos.

“Nosotros le llamamos (al Convivio) la plenaria de PAM-TEC, porque es donde reunimos a todas las personas que participan en nuestros programas. Les invitamos a pasar un rato ameno, con charlas de motivación y le abrimos las puertas a más personas de la comunidad de Cartago”,

contó Halabí.

Este año el Convivio contó con una charla titulada: “Principios de auto renovación equilibrada”, impartida por el motivador Mauricio Corrales; y una sesión de narración de cuentos de tradición costarricense, a cargo de Rodolfo González.

Vea: **Apoyo a adultos mayores para impulsar crecimiento de una actitud emprendedora** [13]

Cuerpo y mente, y amistad

“Con mi edad, yo ya tengo 70 años, veo que para poderme mantener bien, tengo que estar mentalmente activo, entonces ahí me mantengo en el TEC, hago algo bueno, en una institución [illegible] ado todos los cursos que ofrece el PA

Sesión de los cursos de emprendimiento para personas adultas mayores, de PAM-TEC. **Foto: Ruth Garita / OCM.**

Para Arias el tema de una vejez activa es cuestión de calidad de vida. Por eso, cuida como “mantenerse bien”, desde una perspectiva integral: la mente la protege manteniéndose estudiante, al tiempo que visita frecuentemente el Polideportivo de Cartago para hacer ejercicio y vigila lo que come.

En PAM-TEC, don Miguel también encontró amistades, algo que, apunta Mora, es vital:

“Es sumamente importante que los adultos mayores puedan relacionarse con personas de su misma edad, que comparten su situación”, aclara la especialista.

Miguel narra que la generación de PAM-TEC del año pasado estrechó lazos y todos los meses organizan un paseo, café o almuerzo, con la “excusa” de celebrar los cumpleaños del mes.

Ahora prepara su propia empresa con Mercedes, una compañera de clases. Ellos están desarrollando su propia huerta casera y esperan dedicarse a dar asesorías de cómo pueden las

personas cultivar en casa su propia comida, para comer “aún más saludable”, dice Miguel.

Para conocer más de los cursos y actividades de PAM-TEC, e informarse de fechas de matrículas, se puede visitar su página en Facebook. [14]

[15]

TEC b [15]

[16]

Video: aprender inglés y computación en la tercera edad [16]

Source URL (modified on 04/10/2018 - 09:00): https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/node/2404

Enlaces
[1] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/users/johan-umana-venegas
[2] http://ccp.ucr.ac.cr/
[3] https://www.ucr.ac.cr/
[4] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[5] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[6] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[7] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[8] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[9] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma

[10]
https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[11]
https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/sites/default/files/styles/colorbox/public/media/img/gallery/convivio_pamtec_adulto_ma
[12] https://www.tec.ac.cr/servicios-centro-vinculacion
[13] https://www.tec.ac.cr/noticias/apoyo-adultos-mayores-impulsar-crecimiento-actitud-emprendedora
[14] https://www.facebook.com/pamtec/?fref=ts
[15] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2016/05/23/tec-brindara-cursos-ingles-adultos-mayores
[16] https://www.tec.ac.cr/hoyeneltec/2016/10/27/video-aprender-ingles-computacion-tercera-edad