

Pensis

Información completa para entender todos

TEC

El triunfo de la humanidad Envejecimiento

Pag. 12

El peso de la longevidad

Pag. 06

¿Estamos preparados para envejecer?

Pag. 18

Vejez divino tesoro

Pag. 34

¡Todos podemos hacer un uso responsable del agua!

1

Si va a construir: coloque sistemas de buena calidad para el **tratamiento de aguas residuales**.

2

En su hogar u oficina: **promueva el reciclaje** y buena disposición de desechos para no contaminar el agua.

3

Buenas prácticas: mejore y modifique sus hábitos, así disminuirá el desperdicio.

4

Controle el consumo de agua: cierre todas las llaves de la casa y vea si el medidor sigue marcando consumo de agua, si esto ocurre, evidenciaría una fuga en el sistema.

Fuente: Expertos de Ingeniería Ambiental y del Sistema de Gestión Ambiental del Tecnológico de Costa Rica

En el TEC promovemos el uso racional del agua...

Con nuestras investigaciones, dejamos huella

- En el año 2016 el TEC convirtió a Costa Rica en el **primer país de Latinoamérica** en realizar una **descarga de plasma** en un Stellarator. Además, en enero de 2018, la Institución empezará a construir un edificio de investigaciones sobre plasma.
- En el futuro, con la energía extraída del plasma, **un gramo** de combustible será suficiente para alimentar de electricidad a **80 casas** durante un mes

TEC ¡aportando al desarrollo y competitividad del país!



El alma no tiene arrugas...

Cuando se desvanecen los sueños, se extingue la ilusión, se nubla el pensamiento y la vida se apaga poco a poco.

Eso es justamente lo que ocurre, erróneamente, cuando envejecemos. Durante muchísimo tiempo, se nos hizo creer que envejecer es sinónimo de enfermedad, de inutilidad, de tristeza y qué equivocados que estábamos. ¡Sí!, porque muere quien deja de disfrutar y vivir, quien no arriesga, quien no emprende.

Quien se deja minimizar por su edad, desaparece. Los cambios demográficos del nuevo siglo nos replantearon el verdadero significado del envejecimiento.

No es una amenaza, es un logro social que debemos saber sobrellevar y aprovechar al máximo, si realmente queremos avanzar como país, como región, como mundo.

Un mundo donde las oportunidades existan para todos, pero donde se glorifiquen las canas y se enaltezcan como un verdadero tesoro.

Porque una sociedad sin historia, sin pasado, es una página en blanco que nunca escribirá su propio camino, porque nunca sabrá hacia donde realmente quiere llegar.

La sabiduría que dan los años constituye un cúmulo de conocimientos para el desarrollo de nuevas capacidades en los jóvenes, en la formación educativa, en la implementación de políticas integrales en materia de salud pública, de infraestructura, de oportunidades de crecimiento.

De ahí que, el establecer programas y políticas públicas que promuevan la capacidad funcional de nuestras personas adultas mayores, es fundamental para que vivan de manera plena, con autonomía, con dignidad, con la alegría de sentirse útiles porque realizan contribuciones valiosas en su núcleo familiar, en su barrio, en la colectividad.

Justamente, desde las universidades públicas buscamos empoderar a la persona adulta mayor como un ser completo y necesario en la sociedad actual.

Pero necesitamos alinear las estrategias, alinear todas las fichas, para lograr una visión conjunta de país, que contribuya a derribar barreras y pensamientos nocivos que se han creado en torno a la figura de una "persona mayor". Porque es vieja la sociedad que mutila el desarrollo de sus mayores, que amarra sus capacidades y los aísla para que vean pasar sus días, sin hacer nada.

Eso es lo que nos mata como sociedad. Es hora de que juntos, instituciones, organizaciones y universidades trabajemos por un cambio desde las bases, un cambio desde la familia, para cuidar este preciado tesoro.

Carla Garita Granados
Directora General

Jorge Quesada Araya
Coordinador Editorial



Es una publicación trimestral del Tecnológico de Costa Rica que busca abrir espacios para el debate y la reflexión sobre diversas temáticas de índole nacional con enfoque global.

Dirección General
Oficina de Comunicación y Mercadeo del TEC

Directora General
Carla Garita Granados
cgarita@itcr.ac.cr

Coordinador Editorial
Jorge Quesada Araya
jquesada@itcr.ac.cr

Producción General



Altea Comunicación
(506) 2235-7286
info@alteacomunicacion.com
AlteaComunicacion

Gerencia de proyecto
Ronny Garro Ureña
rgarro@alteacomunicacion.com

Editora
Ma. Martha Mesén Cepeda
mmesen@alteacomunicacion.com

Periodistas
•Gustavo Arias Retana

Corresponsales
•Luis Guillermo Hernández
México

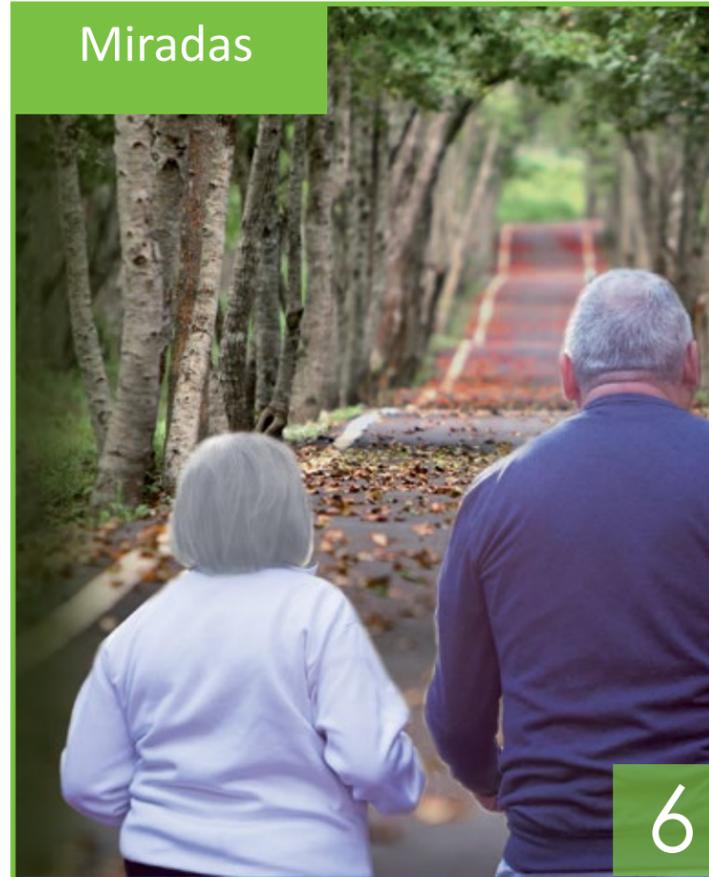
Corrector de estilo
Claudia Pineda Herrera

Diseño y diagramación
Natalia Valverde Vega
Coordinadora Dpto. Diseño

•Fernando San Martín
Infografía

Se prohíbe la reproducción total o parcial sin la autorización expresa por escrito de los editores. Las opiniones externadas en esta publicación no reflejan el criterio o posición del Tecnológico de Costa Rica.

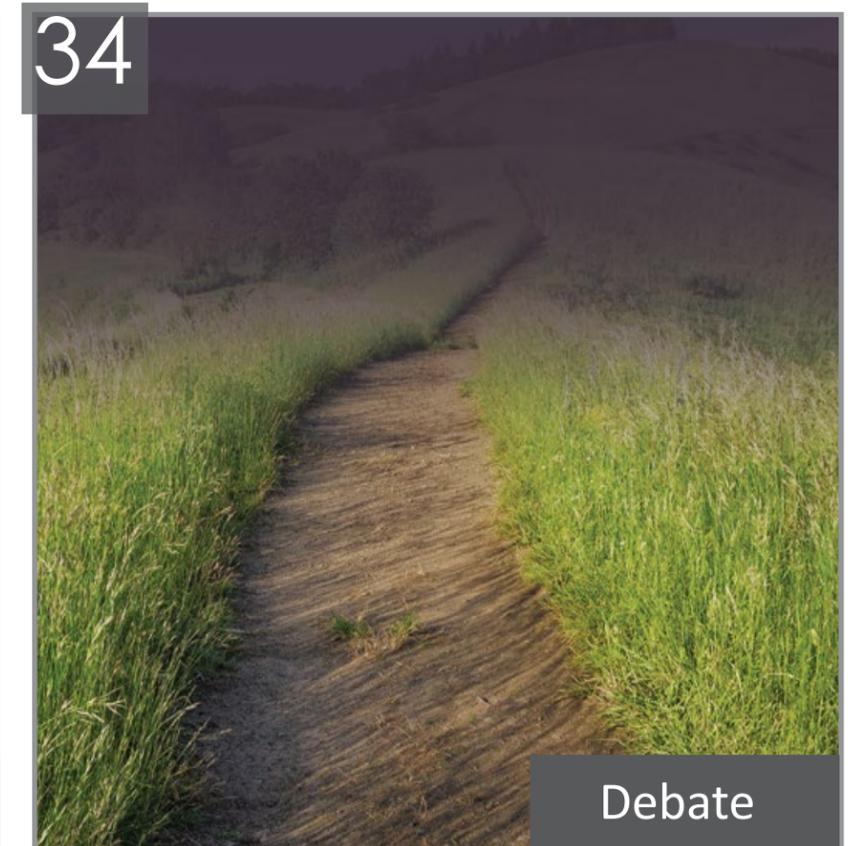
Miradas



Sobre la mesa



Hechos & realidades



Debate

El peso de la longevidad

¿Están nuestras sociedades preparadas para el enorme desafío que supone el hecho de que, para el año 2050, seremos más de dos mil 500 millones las personas que habremos superado los 60 años de edad, como estima la Organización Mundial de la Salud?

Envejecemos y eso es inevitable, es nuestra condición de seres mortales. Sin embargo, el mundo se enfrenta a un enorme reto, acoger al envejecimiento como una oportunidad de mejorar y no de envejecer con él.

Los investigadores Natalia Aranco, Marco Stampini y Nadín Medellín dicen que no, al menos no en nuestra región, América Latina, donde los procesos de envejecimiento no solo se han acelerado, sino que en algunos casos han alcanzado rasgos preocupantes:

“En la región, el 11 por ciento de la población de 60 años y más es dependiente. Y la magnitud como la intensidad de la dependencia aumentan con la edad de la población”, señalan, en un estudio elaborado para el Observatorio de Envejecimiento y Cuidados del Banco Interamericano de Desarrollo.

Este no es un asunto menor. Si esa población aumentara en los próximos 30 años, el desafío para los Estados de la región es mayúsculo.

“El proceso de envejecimiento acelerado, a un ritmo sin precedentes, que están atravesando los países de América Latina y el Caribe impone presiones sin precedentes en el ámbito de los cuidados de largo plazo”, dicen los investigadores.

Las tendencias demográficas comienzan a revertirse lenta pero sostenidamente lo que implicará servicios médicos especializados, procesos jubilatorios que sean sostenibles para una sociedad cada vez más adulta y la sustitución de mano de obra.

Costa Rica, por ejemplo, en el año 2015 contaba con sólo el 7 % de población mayor a los 65 años de edad, para el año 2045, casi la triplicará: el 18% de su población estará en la vejez.

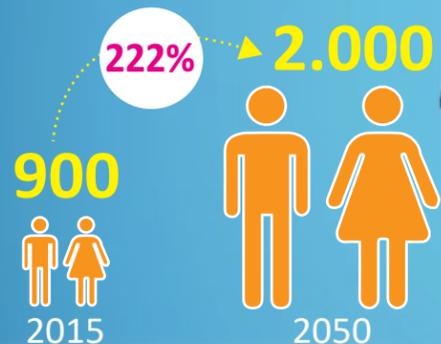
Según el investigador mexicano Carlos Welti, al mismo tiempo que es satisfactorio que la expectativa de vida de los seres humanos haya aumentado en los últimos dos siglos, eso también representa problemas serios por resolver.

Continúa en página 10

El divino tesoro de envejecer ...

Crecimiento de la población mayor

En millones de personas



Porcentaje sobre el total de la población

12%



2015

22%



2050

En la actualidad existen **125 millones** de personas con 80 años o más.

Al 2020 el número de personas de **60 años** o más superará al de niños menores de cinco años.

El aumento en la esperanza de vida ofrece múltiples oportunidades:

De conocimiento, para las sociedades, sus familias y todo su entorno.

Promover el cambio intergeneracional.

Para emprender nuevas actividades.

Estudios

Pasatiempos

Profesión

Emprender un nuevo negocio

Impartir conocimientos

8 pasos para ser longevo



1. Nútrase bien



5. Aprenda: mantenga activo su cerebro



2. Establezca límites: reduzca las porciones



6. Buena actitud: elimine el estrés crónico



3. Ejercítese



7. Tenga un propósito



4. Tenga vida social



8. Trascienda

Para lograrlo necesitamos:

Buena salud

Políticas públicas

Entornos propicios y saludables

Respeto

Las instituciones aún no han respondido satisfactoriamente al aumento sostenido de adultos mayores y eso genera precariedad, discriminación, desatención, abandono y soledad en un sector cada vez más amplio de la humanidad.

¿Qué estamos haciendo?

Según el estudio del Banco Interamericano de Desarrollo (BID), sólo Brasil, Cuba y Costa Rica han implementado políticas para los cuidados de los adultos mayores y su aumento paulatino. En el caso de Uruguay, excepcionalmente, es la única nación latinoamericana que ha institucionalizado el apoyo integral a ese sector, como así lo hacen las naciones de Europa.

“La idea de diseñar políticas universales que apunten a mejorar la oferta de cuidados a largo plazo para las personas dependientes aún no ha tomado fuerza en la región”, apuntan los especialistas.

De acuerdo con sus estimaciones, en tres décadas la población de adultos mayores de 60 años en nuestra región será parecida a las cifras que hoy se observan en Alemania, Holanda, Suiza o Dinamarca.

Pero no todos los países envejecerán en la misma magnitud. Varía según los índices de desarrollo.

El investigador Marco Stampini escribió en un artículo reciente que, según la Organización de Naciones Unidas (ONU), países como Guatemala, Guyana o Haití envejecerán moderadamente y en 2050 tendrán los niveles que hoy presenta China, con un

15% de población en vejez. Pero otras naciones, como Barbados, Bahamas, Chile, Colombia y Uruguay podrán compararse con los niveles alemanes o japoneses, con cerca del 30% de población en vejez.

Es un desafío regional, pero también individual. Afrontar el futuro desde el momento en que se asume que todos, algún día, seremos viejos.

LONGEVOS

Datos arrojados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) señalan que para el 2050, la pauta de envejecimiento aumentará en todo el mundo.

Países como Francia dispusieron de casi 150 años para adaptarse a un incremento del 10% al 20% en la proporción de población mayor de 60 años. No obstante, en países como Brasil, China y la India deberán hacerlo en poco más de 20 años.

Ese cambio demográfico comenzó en los países de ingresos más altos, como Japón donde el 30% de la población tiene más de 60 años, los cambios más notorios se ven en esos Estados, por lo que los retos son inminentes.



Envejecimiento, el triunfo de la humanidad

Con cifras que vinieron a modificar nuestra pirámide poblacional y que hoy se traducen en importantes cambios demográficos, el mundo se enfrenta a una gran paradoja, lade comprender que envejecer no es sinónimo de enfermedad y que ser longevos debe significar un triunfo, para estar bien y mejor.

En los últimos años la humanidad se transformó. Hoy, los índices de natalidad se han reducido notoriamente y cada vez somos más “viejos” en una sociedad que no exactamente está preparada para ello.

A pesar de la modernidad que trajo consigo este nuevo siglo, aún nos falta educación para comprender todo el tema en torno al envejecimiento, que es bueno y saludable.

¡Efectivamente! Porque el hecho de que hoy gocemos de una mayor esperanza de vida significa un verdadero triunfo, que debe ir de la mano de proveer las condiciones necesarias, para que to-

das esas personas adultas mayores tengan una longevidad plena, donde se tutelen y resguarden sus derechos.

La imagen de cómo eran sus abuelos décadas atrás difiere mucho de la persona adulta mayor que podrían ser sus padres, hoy.

En muchísimos casos, la persona adulta mayor es más activa en la actualidad, tiene metas, sueños y desafíos por cumplir, vive una vejez plena y digna. Pero en otros casos no ocurre de igual manera. De ahí que ese triunfo implica retos y desafíos que van de la mano de lo que se espera para los próximos años.



En criterio de Francisco Javier González Martín, español, conferencista internacional y autor de obras en temas de envejecimiento, si se logra que las personas mayores puedan vivir bien, con buena salud, desarrollando espacios propicios para su pleno goce, perfectamente podrán hacer actividades similares a una persona joven.

ENTENDIENDO EL ENVEJECIMIENTO

Se considera al envejecimiento como la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo. Esto trae consigo un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, y el riesgo de posibles enfermedades. Sin embargo, depende de cómo usted se haya cuidado a lo largo de los años, así será su vejez, independientemente de la prevalencia de factores heredofamiliares que lo condicionen a una u otra patología.

Pero lo anterior, no es una regla escrita en piedra, existen muchísimas personas adultas mayores que disfrutaban de una vejez plena en todo ámbito y no solo nos referimos a las zonas azules (que citaremos más adelante) sino a personas que han venido a reinventar el concepto de envejecimiento.

Un mundo que envejece

Sin duda alguna, el envejecimiento en la actualidad es uno de los logros más importantes del siglo XXI.

Datos del Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés) señalan que cada segundo dos personas cumplen 60 años de edad.

El mundo envejece y según el último informe de esta organización, ocurre con mayor rapidez en los países en desarrollo.

Gracias a la información y a las mejoras en los estilos de vida en el ámbito de la salud, así como a todos los estudios y avances médicos con los que contamos hoy día, la esperanza de vida se ha incrementado significativamente, de ahí que sea superior a 80 años en 33 países.

De acuerdo con el informe de la UNFPA sobre envejecimiento, solo Japón tiene una población de personas mayores superior al 30% del total. Se estima que, hacia el 2050, alrededor de 64 países se habrán sumado a ese país con poblaciones de personas mayores superiores al 30% de ese respectivo total.

En definitiva, los tiempos han cambiado. En el pasado, la vida que llevaban nuestros abuelos no incluía prepararse ni pensar en la vejez. De ahí que en aquel momento, si tenían cincuenta años o más y dependiendo del tipo de actividad que realizaban, podían estar más desgastados físicamente.

Es contradictorio pensarlo, pero el envejecimiento ha sido definido como una combinación de sabiduría acumulada y también de facultades en decadencia.

Ese salto cualitativo en el proceso demográfico, genera y exige cambios significativos en la for-

ma en cómo visualizamos todo el tema alrededor de envejecer. El primero de esos cambios es admitir que las personas continúan siendo útiles a la sociedad a partir de los 65 años de edad; y el segundo es llenar ese largo periodo de jubilación con actividades realmente jubilosas, añade el investigador español y autor de diversas obras relacionadas con esta temática Francisco Javier González Martín.

Por lo que, lo vital es derribar mitos y prejuicios, como esa creencia popular de que a partir de los 65-70 años, quienes se jubilan pasan a ser ciudadanos de "segunda categoría" y son relegados a un segundo plano, como si no pudieran ser de utilidad a la sociedad en que viven.

Entonces, todo está en función de la actitud con la que se asuma la existencia humana a partir de esas edades.

Se debe dimensionar desde la consulta médica, la importancia de prepararse para esta etapa, al igual que nos preparamos para muchísimas otras actividades de la vida misma. Dejar de concebirla como algo negativo y visualizarla como un camino que se recorre previamente y se disfruta posteriormente, indica la especialista en geriatría del Hospital Clínica Bíblica, Dra. Marcela Martí.

De manera que, con todos los avances obtenidos, hoy la vejez es una oportunidad para seguir creciendo.

El envejecimiento constituye un triunfo del desarrollo; y el aumento de la longevidad es uno de los mayores logros de la humanidad. Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA por sus siglas en inglés).



Envejecidos y longevos

La transición demográfica que hemos vivido en los últimos años debe recordarnos que una sociedad con personas adultas mayores, es una sociedad enriquecida, donde ese grupo de edad puede aportar muchísimo, indica el informe de UNFPA.

De ahí que la forma en que el mundo responda ante esos cambios es fundamental para afrontar los desafíos y acrecentar las oportunidades que se puedan abrir, cosechando los beneficios de la sumatoria que trae consigo la longevidad.

En la actualidad, existe una mayor conciencia para llegar a ser mayor. A pesar de la vida acelerada, los niveles de morbilidad apuntan hacia la baja en las nuevas generaciones. Tal es el caso de los “baby boomers”, generaciones de los años sesenta, donde el autocuidado y los avances médicos han permitido reinventar todo el tema de envejecimiento.

De ahí, que es fundamental que se generen las condiciones necesarias, para que la persona adulta mayor pueda envejecer con dignidad, seguridad, con plenitud, disfrutando de todas sus libertades y gozando de sus derechos. Porque ese triunfo debe prevalecer y fortalecerse en el tiempo.

Fuentes consultadas:

Libro Envejecer es bueno para la salud. Francisco Javier González Martín; Dra. Marcela Martí, geriatra del Hospital Clínica Bíblica, Revista Por su Salud Informe Fondo de Población de Naciones Unidas (UNFPA)

ALGUNOS DATOS DEL ENVEJECIMIENTO

Los especialistas señalan que una población envejece cuando la cantidad de personas adultas mayores (PAM) incrementa cada vez más su proporción, con respecto al total de la población.

¿Qué ha generado este cambio? La disminución de las tasas de natalidad y el aumento de la esperanza de vida, hasta edades muy avanzadas.

Se estima que, hacia el 2045-2050, los recién nacidos pueden esperar una vida de 83 años en las regiones desarrolladas, mientras que sería de 74 años en las regiones que están en desarrollo.

En el año 1950, había en todo el mundo 205 millones de personas de 60 años o más.

La longevidad premia a las mujeres, pues a nivel global constituyen la mayoría del grupo de personas de edad avanzada. El informe de la UNFPA señala que los hombres y las mujeres enfrentan la vejez de manera distinta. En muchas situaciones, las mujeres de edad suelen ser más vulnerables a la discriminación, tienen un deficiente acceso al empleo y a la atención de la salud, están sujetas a malos tratos, a la falta de un ingreso básico mínimo y la carencia de medidas de seguridad social.

El mismo informe indica que en el caso de los hombres, después de que llegan a jubilarse pueden ver debilitadas sus redes de apoyo social y estar sujetos a maltrato, especialmente cuando se trata de cuestiones financieras.

¿Estamos preparados para envejecer?

En un mundo donde se incrementan las personas mayores de 65 años y aumentan las necesidades de infraestructura, de esparcimiento, de mejoras en políticas públicas y en salud para esta población. ¿Qué tan listos estamos, usted y yo como sociedad, para asumir el envejecimiento con respeto, con orgullo y, ante todo, con buena salud?

Envejecemos, ese es un hecho inexorable. Sin embargo, se ha puesto a pensar cómo visualiza usted la vejez.

La modernidad trajo consigo cambios vertiginosos, no obstante aún hoy, en pleno siglo XXI nos falta mucho por avanzar en este campo. ¿Por qué?

Parece increíble pensar, pero tendemos a mirar “lo viejo” como algo obsoleto, que se desvaloriza, incluso, que se le visualiza con ojos de nostalgia. Como si acaso ese adulto mayor no tuviera una historia que contar, un conocimiento que compartir.

La forma en como concebimos la vejez depende mucho de cómo afrontemos esa etapa de la vida. Porque la vida no se acaba cuando envejecemos, al contrario, es un momento propicio para desarrollar proyectos y alcanzar metas.

En occidente tendemos a ver el envejecimiento lleno de mitos y estereotipos. Deberíamos adoptar la cultura oriental, cuando se le pregunta la edad a una persona mayor, se hace una reverencia y se le dice: ¿cuál es su gloriosa edad?

“Ellos le agregan el adjetivo de gloriosa a toda edad, porque según su filosofía, si eres mayor, ya empiezas a merecer la gloria; pero no por lo que se ha vivido, sino por lo que esa persona es ca-



paz de enseñar”, comenta el conferencista y autor español Francisco Javier González.

Sin embargo, aún hoy continuamos con visiones sesgadas acerca de lo que implica envejecer, o más aún, cómo se concibe a las personas adultas mayores, dentro y fuera de casa.

En criterio de la gerontóloga Maureen Mora, quien colabora impartiendo los talleres de “Póngale vida a los años” que ofrece el Tecnológico de Costa Rica, debemos erradicar esos estereotipos. Modificar comportamientos de que la edad la marca el cerebro y no los años.

Reinventando el envejecimiento

Para la especialista en geriatría, Dra. Marcela Martí del Hospital Clínica Bíblica, el concepto de la vejez ha ido cambiando, gracias a los avances de la ciencia moderna y el aumento en la expectativa de vida, que han hecho que existan muchas personas en el mundo con más de sesenta y cinco años de edad, y con buena salud.

No obstante, para lograr un envejecimiento pleno y activo es importante cultivar hábitos saludables desde edades tempranas. Pero también se debe educar a la población acerca de la vejez.

De acuerdo con el Dr. Mario Moreira Villalaz, médico especialista en geriatría, en ese mismo Hospital, esa etapa de la vida se construye a diario. Si bien el bagaje genético y los factores heredo familiares que usted tenga incidirán notoriamente en su calidad de vida. Debe cuidarse.

Lo anterior significa autocuidarse, tener un estilo de vida saludable, mantenerse activo, tener vida social, dormir, relacionarse, todo es parte de tener un envejecimiento pleno.

Pero también, como sociedad se debe cambiar de pensamiento. Eso que significa, que las personas adultas mayores no deben verse como un

estorbo, al contrario pueden ser grandes educadores de los que vienen atrás. Ya sea con sus nietos, como voluntarios o desempeñándose en diversas funciones laborales, “ellos son la nueva economía del mercado”, añade el especialista Moreira Villalaz, del Hospital Clínica Bíblica.

Además, se debe entender que las condiciones, especialmente de salud, varían de una persona a otra. No obstante, en la medida en que podamos anticiparnos a esa etapa, nos ayudará a estar mejor preparados.

Es una etapa más, en la cual se debe aprender y disfrutar con los seres queridos. ¿Cómo?

Asumiéndolo, sin tener miedo a envejecer, comprendiendo que si bien habrá cambios físicos, el estado anímico y emocional son elementos fundamentales que permitirán vivir el envejecimiento de la mejor manera.

En palabras de Francisco Javier González se debe apostar a un envejecimiento independiente, activo y saludable. Y todo comienza con la actitud y lo que podamos cultivar desde las bases, desde casa.

Para los expertos, se debe enfocar el tema del envejecimiento como si fuera un proyecto de vida, una carrera profesional, donde la persona se prepara para iniciar una nueva etapa, con sus aspectos positivos y negativos, pero comprometidos con el hecho de que es para vivir, para estar bien y disfrutar plenamente.

ESAS TRISTES ETIQUETAS

Para el especialista y conferencista internacional Francisco Javier González Martín los mitos que aún prevalecen perpetúan imágenes falsas del hecho de tener una edad avanzada y dificultan la labor educativa de la gerontología. Las ideas centrales que sustentan estos mitos sobre la edad evocan estas percepciones generales del hecho de ser anciano:

- Mala salud, enfermedad, discapacidad.
- Falta de agudeza mental, fallos de memoria y senilidad.
- Tristeza, depresión, soledad.
- Se vuelven gruñones.
- Falta de sexo, aburrimiento.
- Todos son iguales.
- Falta de vitalidad, pérdida de vigor, declive inevitable.
- Incapacidad para aprender o cambiar.
- Son improductivos.

ALGUNOS MITOS

- “Hay que luchar contra la idea de que el viejo es funcionalmente limitado... La mayoría de la población anciana no se halla impedida”.
- “Las barreras a la funcionalidad de los ancianos son con frecuencia, fruto de las deformaciones y mitos sobre la vejez más que reflejo de deficiencias reales”
- “La ancianidad no comienza a una edad cronológica uniforme, considerar anciano a toda persona de más de 65 años tiene una explicación arbitraria y poco racional”.
- “Los 65 años constituyen una edad en la que se puede desempeñar perfectamente un trabajo”
- “Las limitaciones psíquicas de los ancianos se han reflejado tradicionalmente en etiquetas poco demostradas científicamente y basadas en el prejuicio. La pérdida global de la memoria, por ejemplo, no es mucho mayor que a otras edades y la inteligencia no solo no disminuye, sino que puede aumentar”

Lo que debemos modificar

En muchas ocasiones, los estereotipos impiden que las personas de edad avanzada participen plenamente en actividades sociales, políticas, económicas, culturales, espirituales y cívicas. Cabe preguntarse ¿dónde podemos encontrar las verdades sobre el envejecimiento y cómo poner al descubierto los mitos y mentiras que se airean sobre las personas de más de 65 años?

La gerontología, esa especialidad de momento poco apreciada, es la disciplina que estudia la vejez y todos aquellos fenómenos que la caracterizan, con un doble objetivo: prolongar la vida saludable y mejorar la calidad de esa vida en todos los aspectos posibles.

Así lo indica el escritor y conferencista español, debemos derribar esos mitos acerca de las personas que superan los 65 años de edad.

En criterio del especialista podemos seguir con la mente en el siglo XX creyendo que llegar a los 65 años es una tragedia o bien admitir que en el siglo XXI con 65 cumplidos podemos seguir activos, sanos, siendo más libres y más felices.

Para el experto en psicología Dr. Simon Tan, especialista en alteraciones neurológicas del Departamento de Geriátrica de la Universidad Stanford, estos son algunos mitos que también se manejan en esta edad.

Aún en este siglo encontramos mitos en nuestras conversaciones y chistes pese al conocimiento y a la evidencia científica que demuestran lo contrario acerca del envejecimiento.

Lamentablemente estos mitos y estereotipos

afectan negativamente a las personas de edad avanzada, cuyas expectativas y percepciones se ven condicionadas por esas falsedades e información sesgada hasta el punto de que se pueden llegar a convertir en profecías autocumplidas, añade el conferencista internacional Francisco Javier González Martín.

En su criterio, el autor español afirma que es indudable que mantener ciertos mitos y estereotipos negativos sobre el envejecimiento es simplemente un problema de etiquetado irreal. Tomemos, por ejemplo, los atributos negativos sobre las personas mayores, perpetuados por una visión teórica y programática que etiqueta el envejecimiento de la población como un problema social y a los ancianos como frágiles, enfermos y dependientes. Con ese planteamiento es fácil considerar el envejecimiento de la población como una amenaza más que como uno de los mayores logros de la civilización. Estas son actitudes que aparecen como consecuencia del miedo de las generaciones jóvenes a su propio envejecimiento y su rechazo a confrontar los desafíos en el plano económico social que aparecen con el aumento de la población de mayor edad.

Por lo que se vuelve necesario realizar esfuerzos que permitan destruir esos mitos a un nivel interdisciplinar, sobre la realidad del proceso de envejecer y descartando como anticuados y falsos los estereotipos que pretenden distinguir a los mayores como un grupo humano separado y quizá debemos hacerlo con la misma intensidad con que hemos luchado contra el sexismo y el racismo. Si hemos vencido la esclavitud, el sexismo y el racismo, por lo menos en lo conceptual, no hay razón para dudar que venceremos el “viejismo” y desmontaremos los mitos sobre una vejez enfermiza y frágil, añade el especialista.

“La aparición de mitos y estereotipos sobre las personas de edad avanzada es algo que tiene que ver con lo que generalmente hacemos muy bien que es etiquetar y agrupar a las personas por categorías, como explica Stephen Pinker en su libro *How the mind works* (1997): “la gente pone las cosas y las personas en cajitas mentales, dan un nombre a cada cajita y a continuación tratan todo lo que hay dentro por igual”, añade el autor y conferencista español Francisco Javier González Martín.



Mito: Todos los adultos mayores son iguales

Realidad: Hay más variedad entre las personas mayores que en ningún otro grupo de edad.

Mito: Las necesidades básicas de los adultos mayores son distintas de las de la gente más joven.

Realidad: Las necesidades humanas no cambian al envejecer.

Mito: Más del 50% de los mayores padecen senilidad (pierden memoria, se desorientan y tienen conductas extrañas)

Realidad: El 80% de los adultos mayores están lo bastante sanos para realizar sus actividades habituales.

Mito: Los adultos mayores tienen actitudes muy rígidas.

Realidad: Existe la creencia de que los mayores son incapaces de adaptarse a las nuevas tecnologías, pero hay más de un 41 % de personas mayores de 65 años que utilizan Internet.

Mito: Al envejecer a menudo se paraliza la capacidad de aprender.

Realidad: Los patrones de aprendizaje pueden variar y la velocidad de aprender puede disminuir, pero la capaci-

dad básica de aprender persiste.

Mito: Olvidar cosas probablemente indica el comienzo de la demencia.

Realidad: La pérdida de memoria puede estar causada por la medicación o por la depresión.

Mito: Todos al llegar a ancianos padecen demencia.

Realidad: Solo entre el 6% y el 8% de las personas mayores de 65 años sufren demencia y solo un tercio de los mayores de 85 muestran algún síntoma de demencia.

Mito: Todos los adultos mayores se deprimen.

Realidad: La mayoría de los adultos mayores no están deprimidos. La depresión no es parte intrínseca del envejecimiento. La edad por sí sola no es un factor de riesgo para la depresión.

Mito: La depresión en la edad avanzada es más duradera y difícil de tratar que en las personas más jóvenes.

Realidad: El curso de la depresión en los mayores es idéntico al de los jóvenes. La respuesta al tratamiento de la depresión se presenta tan positiva en los mayores como en otros tramos de edad.



La ciencia detrás de la longevidad

¿Qué tienen en común la Península de Nicoya en Costa Rica, Cerdeña en Italia, Ikaria en Grecia, Okinawa en Japón y Loma Linda en California? ¿Por qué tanto afán de los investigadores y demógrafos por adentrarse en sus raíces, en su cotidianidad? ¿Qué ha ganado la humanidad con esos datos?

Gracias a las investigaciones de diversos investigadores como el Dr. Alexander Leaf, y posteriormente el Dr. Michel Poulain, el Dr. Luis Rosero Bixby, los hermanos Willcox, así como el periodista Dan Buettner, conocimos sobre varios lugares donde las personas son más longevas y sus edades superan los cien años de edad.

Ellos tienen algo en común, gozan de una buena salud y tienen una vida activa. Pero ¿qué han hecho?, ¿qué tienen de especial esos lugares?

Según los especialistas, no solo son los buenos hábitos, es su perspectiva de vida, de vivir con propósito.

Ellos encontraron que las características especí-

ficas y sus prácticas diarias dan lugar a una gran incidencia de personas longevas.

Fue justamente el investigador Michel Poulain quien después de un exhaustivo proceso de investigación y validación, identificó en el año 2004 a la isla italiana de Cerdeña con un gran número de centenarios.

Sabía que el término Zona Azul se eligió simplemente porque en aquel momento los autores utilizaron un rotulador azul para marcar en el mapa los lugares con poblaciones muy longevas.

Fuente: Libro "Envejecer es bueno para la salud". Francisco Javier González Martín

A partir de su denominación se acuñó ese nombre a otras zonas que se fueron descubriendo, con características similares.

En el caso de la Península de Nicoya, esta región disfruta de una tasa de longevidad superior a la del resto del país, según investigaciones realizadas años atrás por el demógrafo Luis Rosero Bixby.

En sus investigaciones descubrió que las personas adultas mayores tienen muy bajos niveles de discapacidad funcional, así como de deterioro cognitivo. Viven más relajados y consumen poca cantidad de fármacos. Además, su alimentación es sencilla, alejados de comida rápida y procesada. Paralelamente, el agua de la península tiene un alto contenido en calcio y magnesio.

En el caso de Okinawa en Japón los investigadores descubrieron lo que denominan “los genes de la longevidad humana” donde sus habitantes centenarios poseen unos poliformismos genéticos en el Antígeno de leucocito humano que los sitúan en un nivel inferior de riesgo de padecer enfermedades inflamatorias, así como del sistema autoinmune. Sin embargo, esto no es todo, los centenarios de este lugar, tienen un estilo de vida tradicional (hábitos en la alimentación, en la actividad física y en los aspectos psicológicos y sociales de sus habitantes). Además se ha observado que sus niveles de colesterol son bajos comparados con los habitantes de occidente.

En criterio del autor y conferencista internacional Francisco Javier González Martín, en estas zonas lo que prevalece son los indicadores de estilos de vida saludables, ingesta de verduras, frutas y legumbres; tienen una vida activa; mantienen sus relaciones sociales; su espiritualidad; se sienten y buscan ser útiles en su comunidad.

¿QUIERE VIVIR MÁS? CAMINE...

Un estudio reciente de la Universidad de Sidney en Australia, liderado por el profesor Emmanuel Stamatakis y publicado en el *British Journal of Sports Medicine*, arrojó que mantener una velocidad entre cinco a siete kilómetros o bien caminar a una velocidad en que se acelere el pulso, pero donde todavía se pueda conversar sin que se entrecorte la voz, puede contribuir a mejorar la salud cardíaca y el riesgo de mortalidad.

En el estudio en qué se analizaron a las personas de mayor edad, los caminantes de setenta años o más experimentaron una reducción del cuarenta y seis por ciento en el riesgo de muerte por causas cardiovasculares.

El estudio que se realizó a 50 225 caminantes entre 1994 y 2008 concluyó que la velocidad sí influye en el riesgo de mortalidad, así como en el deterioro cardíaco.

FACTORES QUE INFLUYEN EN UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

- El entorno, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), tiene una influencia importante en el establecimiento y mantenimiento de hábitos saludables.
- El mantenimiento de hábitos saludables a lo largo de la vida. En particular, llevar una dieta equilibrada, realizar una actividad física periódica y abstenerse de fumar contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles y a mejorar las facultades físicas y mentales.
- En la vejez, mantener esos hábitos es también importante. El mantenimiento de la masa muscular mediante entrenamiento y una buena nutrición pueden ayudar a preservar la función cognitiva, retrasar la dependencia y revertir la fragilidad.
- Los entornos propicios permiten realizar las actividades que son importantes para las personas, a pesar de la pérdida de facultades. Edificios y transporte públicos seguros y accesibles, y lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios.

¿QUÉ NECESITAMOS?

De acuerdo con la OMS, necesitamos:

- Compromiso con un envejecimiento saludable.
- Que permita fortalecer las capacidades de las personas mayores.
- Sistemas de salud adecuados.
- De acuerdo con la organización, se deben mejorar los entornos y las capacidades con el fin de satisfacer las necesidades de salud de las personas adultas mayores.

Una iniciativa Intergeneracional

Comenzó como un curso y hoy se ha transformado en todo un proyecto visionario que busca empoderar a las personas adultas mayores para que aprendan y hagan emprendedurismo pero, sobre todo, para que disfruten plenamente de esta etapa de sus vidas.



El Programa Educativo para la Persona Adulta Mayor del Tecnológico de Costa Rica (TEC) abre sus ojos, en el año 2005 en el seno de la Sub Comisión para la Persona Adulta Mayor del Consejo Nacional de Rectores (Conare).

Inicialmente comenzó como un curso denominado “Póngale vida a los años” que pretendía brindar una serie de herramientas y recursos físicos, mentales, sociales y espirituales, para envejecer bien y mejorar el proceso de envejecimiento activo.

A partir de ese momento, los estudiantes, adultos mayores todos, comenzaron a demandar más opciones. “Fue ahí cuando incorporamos a las escuelas de Ciencias del Lenguaje y Administración de Empresas para que ofrecieran cursos de inglés, de emprendedores, cursos de computación, entre otros”, menciona Adriana Solano del Programa Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC).

Una de las particularidades de estos cursos es

que son ofrecidos principalmente por estudiantes de las carreras de Ingeniería en Computación y de Administración de Tecnologías de Información, entre otras. De manera que todos aprenden y refuerzan el intercambio intergeneracional.

Cada año se integran más estudiantes de diversas carreras, por lo que poco a poco se han ido incorporando escuelas como la de Cultura y Deporte, con talleres de canto y cursos de natación.

Ahora, se cuenta también con colaboración de la Escuela de Agronegocios con un curso de huertas orgánicas. Otras dependencias del TEC se han sumado, como la Asociación Solidarista, que participa este semestre con un curso de actividad física, señala Karla Halabi otra coordinadora de PAMTEC.

“Este programa no sería lo que es sin el aporte de los estudiantes del TEC. Muchos de la escuela de Computación, sobre todo porque los cursos que imparten son los de computación y otro, de

dos niveles, que se llama "Uso eficiente de los dispositivos móviles", para que los señores sepan cómo utilizar su celular a fondo", añade Halabi.

Algo importante es que los estudiantes que apoyan lo hacen en un 90% por voluntariado. "Ellos se acercan y nos consultan en qué pueden ser de utilidad. De la misma forma que hay profesores que trabajan así también", indican las coordinadoras del programa.

Los demás cursos, por ejemplo emprendedurismo (Actitud E), son impartidos por profesores de la Escuela de Administración de Empresas, los de la Escuela de Ciencias del Lenguaje ofrecen un taller denominado "El arte de escuchar y narrar cuentos" y los cursos de inglés, en fin, todos los demás cursos son dados por los profesores del TEC.

Sensibilización entre el estudiante, pesa

En criterio de ambas, esto es de gran valía porque cuando tienen reuniones con empresarios e inversionistas, se valora muchísimo los currículos de estudiantes colaboradores que tengan incorporado en su hoja de vida algún trabajo social, sobre uno que solo tenga la carrera. Ese tipo de habilidades blandas que se están incorporando en los estudiantes a través de PAMTEC, es algo muy importante de destacar, indican.

Los estudiantes se han convertido en promotores de estos cursos, pues hay muchos casos de alumnos que tienen a sus abuelos en este programa.

Actualmente el PAMTEC cuenta con más de 400 estudiantes en los diversos cursos. Los estudiantes voluntarios, también proponen, por ejemplo, el curso de dispositivos móviles, fue una propuesta de ellos.

SOBRE EL PROGRAMA

El Programa Educativo para la Persona Adulta Mayor (PAMTEC) desarrolla estrategias y acciones educativas en investigación, docencia, extensión y acción social.

A futuro, la meta es lograr una mayor cobertura y apoyo para difundir las bondades que tiene para la sociedad esta iniciativa.



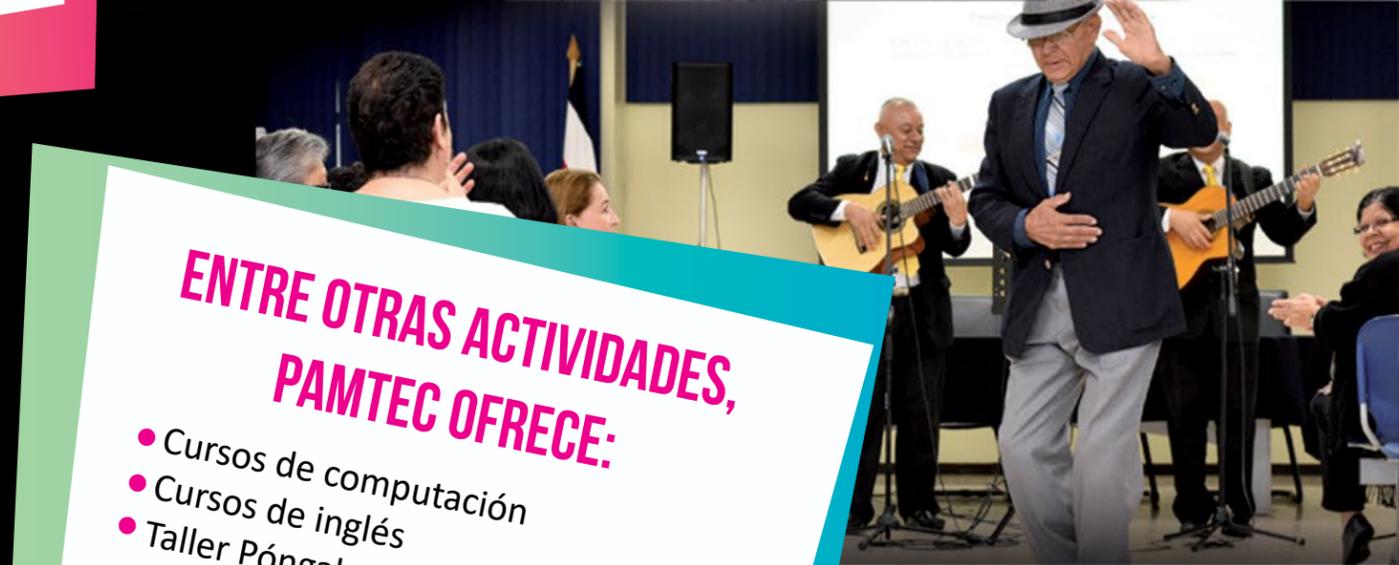
ENTRE OTRAS ACTIVIDADES, PAMTEC OFRECE:

- Cursos de computación
- Cursos de inglés
- Taller Póngale Vida a los Años
- Taller El arte de escuchar y narrar cuentos
- Actitud E: emprendiendo con los años.

¿CÓMO FUNCIONA?

En coordinación con las distintas escuelas del TEC y la activa participación de los estudiantes, lo que se busca es promover el envejecimiento activo como respuesta ante el aumento de la población adulta mayor en el país y en el mundo, y sensibilizar a las diferentes generaciones en esta temática para su inclusión en el entorno familiar, social y económico.

Está dirigido a personas mayores de 55 años.



Vejez divino tesoro

En los últimos años, son múltiples los esfuerzos que se han ido realizando en el país, para empoderar al adulto mayor. Pero, ¿qué tanto ha permeado esto en la población? ¿Iremos por buen camino?

Los ambios demográficos suscitados en los últimos tiempos, pusieron al mundo de cabeza.

¡Efectivamente! Pusieron a economistas, demógrafos, arquitectos, políticos, médicos, casas de estudio superior a pensar en lo que realmente estaba ocurriendo.

Cada vez seremos más los viejos en un mundo en el que muchísimas veces se invisibiliza a la persona adulta mayor, e incluso se le segrega, por tener tantos años a cuestas.

Como si los años los limitaran para recrearse, para pensar, en fin para satisfacer sus necesidades.

De ahí que, previendo lo anterior, diversas entidades han trabajado conjuntamente por desmitificar la figura del anciano (con todos los epítetos que se utilicen) y ubicarlo en el lugar que le corresponde.

Hoy día, son diversos los espacios que propician la comunicación intergeneracional, que enalte-

cen a la persona adulta mayor tal y como ocurre en Oriente, donde quien tiene una persona "mayor" tiene una verdadera joya, un tesoro resguardado de conocimiento y experiencia al que debe venerarse.

Justamente, en esa visión de cambio, las universidades públicas y el país en general, desde 1999, cuando se aprueba en el país la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor No.7935, la cual tiene como objetivo velar por los derechos de las personas adultas mayores y promover una respuesta oportuna a sus necesidades y demandas, comienza a generar importantes modificaciones en su accionar.

Por lo que, a partir de esa ley se crea el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONA-PAM) que diseña la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (2011-2021) con el objetivo de estimular el desarrollo de las personas adultas mayores.

Sin embargo, los especialistas concuerdan en que aún existen grandes desafíos a nivel país,

Continúa en página 38

RADIOGRAFÍA DE NUESTRA LONGEVIDAD

Población de 65 años y más

389 840

(7,9 del total del país)



Personas Adultas Mayores Situación económica en porcentaje

Costa Rica

Población de 65 años y más

No pobre **77,1%**

No pobre **79,2%**

Pobreza no extrema **15,8%**

Pobreza no extrema **16,5%**

Pobreza extrema **7,0%**

Pobreza extrema **4,3%**

¿Cómo están conformados los hogares costarricenses?

- Jefaturas de hogar PAM (Persona Adulta Mayor) **Hombres: 18,2%**
Mujeres: 22,1%
- Hogares donde habitan PAM **24,3**
- Hogares conformados solo por PAM **8,1**
- Atendidos en centros diurnos o red de cuidado **Hombres: 18,2%**
Mujeres: 22,1%

¿Cómo son nuestros adultos mayores?



La salud de nuestros PAM

- Enfermedades del sistema circulatorio **31,5%**
- Tumores **22,7%**
- Enfermedades del sistema respiratorio **12,3%**
- Enfermedades del sistema digestivo **7,4%**

Fuente: INEC

uno de ellos es derribar los imaginarios sociales con respecto al tema del envejecimiento.

Un esfuerzo conjunto

A partir de esa visión que comenzó a darse como país, las universidades públicas comenzaron a articular una serie de iniciativas que permitirían empoderar a las personas adultas mayores (PAM) dentro de sus programas.

En criterio de la Dra. Maureen Mora, gerontóloga, del programa “Póngale vida a los años” quien colabora con esta iniciativa del Tecnológico de Costa Rica (TEC), ha sido una gran apertura para la población adulta mayor que las universidades buscaran los mecanismos y herramientas para que ellos se empoderaran.

Las personas adultas mayores que participan en las actividades universitarias no solamente se han empoderado, sino que recibir educación para el envejecimiento les ha permitido “aprender a envejecer”. También la parte social y psicológica les fortalece mucho, al interactuar no solamente entre ellos mismos, sino con generaciones más jóvenes, mejora su calidad de vida, añade la especialista, quien lleva años en el abordaje de estas temáticas.

Como país nos falta mucho camino

Sin embargo, es un porcentaje muy reducido de las Personas Adultas Mayores (PAM) del país las que asisten a programas universitarios, ya que la mayoría se enfoca en trabajar en el Área Metropolitana.

Mora considera que aún nos falta mucho camino por recorrer, entre ello ocupamos que el país oriente más políticas públicas a favor de las PAM, lo que permitiría reorientar mucho mejor este tipo de iniciativas hacia la persona adulta mayor. Asimismo, coordinar con el Ministerio de Educa-

ción Pública (MEP) programas educativos, desde edades tempranas, primaria, secundaria con el fin de tematizar la educación para el envejecimiento desde la población joven, indica Mora.

“Otra medida que necesitamos es fortalecer política y económicamente al CONAPAM con el fin de mejorar programas y también integrar a las personas adultas mayores en todos los sectores de la población”, menciona.

Para la especialista, seguimos viendo a esta población con etiquetas, precisamente por la falta de educación de la población hacia la figura de un ser humano “envejecido” y al proceso de envejecimiento propiamente dicho.

Si bien, el rol de la gerontología ha mejorado en las últimas dos décadas, aún falta por hacer desde el enfoque gerontológico puro, indica la Dra. Mora.

El motivo es que la gerontología se estudia únicamente como maestría. Si se lograra abrir la carrera desde niveles académicos menores, (técnicos, diplomados...) habría mayor población formándose e integrada para la atención de las PAM, indica ella.

“La mayoría de las instituciones públicas y privadas realizan programas y planes para las PAM pero desde enfoques administrativos, psicológicos, legales... pero muy pocas instituciones cuentan con profesionales en gerontología”, indicar que la Dra. Maureen Mora es colaboradora del Programa “Póngale vida a los años” que desarrolla el TEC.

De ahí que considera que las universidades podrían contribuir mucho a lograr un cambio en cómo se visualiza todo el tema del envejecimiento.

Por lo que uno de ellos sería incluir precisamente en su currículum las Ciencias del envejecimiento; ampliando programas para las PAM fuera del Área Metropolitana y apoyando a la zona azul de Nicoya para conservarla y extenderla a todo el país.

Pero también, educar a la población por medio de cursos y hasta niveles técnicos en gerontología.

Avances, pero a cuenta gotas

Por su parte la Licda. Martha Rodríguez Villa-

lobos, coordinadora de la Sub-Comisión PAM Conare (entidad que agrupa a todas las universidades públicas con programas para la persona adulta mayor), el país ha dado pasos importantes en el tema de la población mayor.

Es importante para esta población contar con una Ley Integral para la Persona Adulta Mayor Año, la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez del año 2011, la Carta de San José de Año 2012, así como la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores Ley 9394 Año 2016.

Desde las universidades estatales y desde la Sub-comisión de la Persona Adulta Mayor de Conare, se ha trabajado mucho en los siguientes temas, por mencionar algunos:

- Empoderamiento de la población adulta mayor.
- Promoción de un envejecimiento activo y saludable.
- La intergeneracionalidad.
- Prevención del maltrato, abuso, marginación y negligencia contra las PAM.
- Se ha impulsado el tema del acceso a la tecnología, con el fin de reducir la brecha tecnológica.

Con nuestras investigaciones, dejamos huella

- En el año 2016 el TEC convirtió a Costa Rica en el **primer país de Latinoamérica** en realizar una **descarga de plasma** en un Stellarator. Además, en enero de 2018, la Institución empezará a construir un edificio de investigaciones sobre plasma.
- En el futuro, con la energía extraída del plasma, **un gramo** de combustible será suficiente para alimentar de electricidad a **80 casas** durante un mes

TEC ¡aportando al desarrollo y competitividad del país!



No obstante, considera que nos encontramos con muchos retos, uno de ellos es el mal trato que se da en los buses a las Personas Adultas Mayores, o bien que se les niega el servicio, incluso se les agrede. Asimismo, la dificultad existente para acceder a créditos, por ejemplo de vivienda. Las escasas posibilidades de empleo, sumado a la necesidad de obtener ingresos para subsistir, son parte de lo que debemos mejorar como país para avanzar significativamente en este tema.

Una dura realidad, en la vejez

Las personas adultas mayores en su diario vivir se enfrentan a la pobreza, por ejemplo aquellas que viven de una pensión y tienen que alquilar una vivienda, pagar alimentación, agua, electricidad, gastos personales, y viven de la venta de productos de revistas o venta de pan casero.

Por lo que es necesario mejorar la atención de las PAM en lo relacionado con las enfermedades degenerativas. Esto significa la necesidad de trabajar desde la prevención de la enfermedad y la promoción de la salud.

Además de innovar para dar respuesta a las ne-

cesidades de una población que cambia constantemente.

“En mi criterio nos falta mucho camino por recorrer. Es necesario sensibilizar a las personas acerca de la importancia de prepararse para una vejez digna, saludable y feliz, con el fin de tener una mejor calidad de vida, a medida que se envejece”, menciona la coordinadora de la Sub Comisión PAM Conare.

Similar criterio tiene el conferencista español y también adulto mayor Francisco Javier González, para quien es necesario realizar esfuerzos por destruir esos mitos que existen a un nivel interdisciplinar, actualizando nuestra percepción sobre la realidad del proceso de envejecer y descartando como anticuados y falsos los estereotipos que pretenden distinguir a los mayores como un grupo humano separado y quizá debemos hacerlo con la misma intensidad con que hemos luchado contra el sexismo y el racismo.

De ahí que las metáforas culturales y el lenguaje de las categorías, conceptos y estereotipos que sustentan el rechazo a la vejez, merecen toda nuestra atención en la gerontología educacional, anota.