

VIVIR MEJOR LA JUBILACIÓN
Salud, dinero, amor, sexo y ocio a partir
de los 60..., prepárate desde los 40

MIGUEL ÁNGEL TORRES GONZÁLEZ
LUIS PEREA UNCETA

VIVIR MEJOR LA JUBILACIÓN

**Salud, dinero, amor, sexo y ocio a partir
de los 60..., prepárate desde los 40**

Marcial Pons

MADRID | BARCELONA | BUENOS AIRES

2010

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del «Copyright», bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© Miguel Ángel Torres González y Luis Perea Unceta

© MARCIAL PONS
San Sotero, 6 - 28037 MADRID

☎ (91) 304 33 03

www.marcialpons.es

ISBN: 978-84-9123-019-9

Índice

| | Pág. |
|--|------|
| PRÓLOGO..... | 11 |
| INTRODUCCIÓN..... | 13 |
| CAPÍTULO 1. LA VIDA (SU VIDA) EN 2030..... | 17 |
| Introducción..... | 17 |
| Demografía y entorno | 18 |
| Salud | 19 |
| Riqueza personal..... | 21 |
| Ocio y cultura | 22 |

PARTE PRIMERA PROTECCIÓN DE LA SALUD EN LA TERCERA EDAD

| | |
|---|----|
| CAPÍTULO 2. SALUD, DEPENDENCIA Y SU PREVENCIÓN, ENVEJECIMIENTO ACTIVO..... | 27 |
| Introducción..... | 27 |
| Salud | 28 |
| Dependencia | 29 |
| Prevención de la dependencia..... | 30 |
| Envejecimiento activo..... | 32 |
| Conductas saludables..... | 33 |
| CAPÍTULO 3. PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES CRÓ- NICAS..... | 39 |
| Introducción..... | 39 |

| | Pág. |
|--|------------|
| Enfermedades cardiovasculares | 41 |
| Cáncer | 44 |
| Enfermedades respiratorias crónicas | 45 |
| Diabetes mellitus..... | 46 |
| Enfermedades del sistema osteomuscular y del tejido conjuntivo..... | 47 |
| Enfermedades neurodegenerativas..... | 48 |
| | |
| CAPÍTULO 4. EL EJERCICIO FÍSICO..... | 51 |
| Introducción..... | 51 |
| Tipos de ejercicio físico..... | 52 |
| Beneficios para la salud del ejercicio físico..... | 54 |
| Ejercicio físico y enfermedades crónicas..... | 55 |
| Precauciones | 59 |
| | |
| CAPÍTULO 5. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN | 61 |
| Introducción..... | 61 |
| Nutrición y envejecimiento | 62 |
| Necesidades nutricionales diarias recomendables..... | 65 |
| Dieta basal..... | 72 |
| | |
| PARTE SEGUNDA | |
| DINERO Y JUBILACIÓN | |
| | |
| CAPÍTULO 6. NECESIDADES ECONÓMICAS DURANTE LA JUBILACIÓN..... | 79 |
| Introducción..... | 79 |
| ¿Será suficiente la pensión de jubilación?..... | 80 |
| ¿A quién le interesa ahorrar para la jubilación? | 81 |
| ¿Cuándo debo empezar a ahorrar? | 83 |
| ¿Cuánto debo ahorrar?..... | 84 |
| ¿Cómo invierto para rentabilizar el ahorro? | 85 |
| | |
| CAPÍTULO 7. PLANIFICACIÓN ECONÓMICA DE LA JUBILACIÓN | 87 |
| Introducción..... | 87 |
| Ingresos, gastos y patrimonio actual, ¿cuánto tengo? | 88 |
| Ingresos, gastos y patrimonio previstos durante la jubilación. | |
| ¿Cuánto tendré en el momento de la jubilación? | 92 |
| El ahorro necesario para la jubilación | 100 |
| | |
| CAPÍTULO 8. CONDICIONANTES PERSONALES DEL AHORRO. AUTODIAGNÓSTICO. PERFIL INVERSOR..... | 109 |

| | Pág. |
|---|------------|
| Introducción..... | 109 |
| Autodiagnóstico | 110 |
| CAPÍTULO 9. GESTIÓN PATRIMONIAL Y DEL AHORRO. CÓMO RENTABILIZAR EL AHORRO PARA LA JUBILACIÓN | 119 |
| Introducción..... | 119 |
| Posibilidades de inversión. Operatoria de inversión y requisitos iniciales | 120 |
| Clasificación de inversiones basada en el riesgo..... | 120 |
| Clasificación de inversiones según la modalidad de inversión... | 122 |
| Operatoria de inversión y requisitos iniciales. Cómo empezar a invertir | 130 |
| Productos de inversión..... | 132 |
| CAPÍTULO 10. CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES DEL INVERSOR | 149 |
| Introducción..... | 149 |
| El perfil inversor..... | 151 |
| La edad del inversor | 152 |
| El volumen patrimonial | 160 |
| CAPÍTULO 11. FUNDAMENTOS DE LA INVERSIÓN EN BOLSA. CONCEPTOS ELEMENTALES..... | 167 |
| Introducción..... | 167 |
| Inversión e incertidumbre..... | 168 |
| El motor de la bolsa | 170 |
| El ciclo económico y el ciclo bursátil..... | 172 |
| Vocabulario elemental | 174 |
| Índices bursátiles..... | 179 |
| CAPÍTULO 12. PSICOLOGÍA DE LA INVERSIÓN. ERRORES COMUNES AL INVERTIR. ALGUNOS CONSEJOS ÚTILES..... | 183 |
| Introducción..... | 183 |
| Errores más frecuentes que comete el inversor llevado por la psicología de masas | 183 |
| Otros aspectos de la psicología colectiva del inversor. Curiosidades y anécdotas | 187 |
| Consejos antes de invertir..... | 191 |

**PARTE TERCERA
OCIO, SEXO Y TIEMPO LIBRE**

| | |
|---|-----|
| CAPÍTULO 13. ENVEJECER SATISFACTORIAMENTE | 197 |
| Introducción..... | 197 |
| De la madurez a la vejez | 198 |
| Condiciones para un envejecimiento satisfactorio..... | 198 |
| CAPÍTULO 14. FACTORES FAVORECEDORES DEL ENVEJECI- MIENTO SALUDABLE | 205 |
| Introducción..... | 205 |
| Adaptarse o morir..... | 206 |
| Conocerse a sí mismo | 207 |
| Relacionarse para ser feliz | 209 |
| Disfrutando del tiempo de ocio | 210 |
| CAPÍTULO 15. EL SEXO A PARTIR DE LOS 60 | 213 |
| Introducción..... | 213 |
| ¿Por qué disminuye la actividad sexual de los mayores? | 214 |
| Cambios fisiológicos | 218 |
| Soledad afectiva y sexualidad | 221 |
| La realidad sexual de los mayores..... | 223 |
| Sexo y futuro en la tercera edad..... | 225 |
| Conducta a seguir para tener una sexualidad satisfactoria du- rante la vejez | 226 |

APÉNDICES

| | |
|---|-----|
| APÉNDICE 1. HERRAMIENTAS Y SUPUESTO PRÁCTICO DE DIAGNÓSTICO PATRIMONIAL..... | 229 |
| Determinación del patrimonio neto | 229 |
| Determinación del presupuesto de ingresos y gastos. Capaci- dad de ahorro..... | 232 |
| APÉNDICE 2. CÁLCULO DE LA PENSIÓN DE JUBILACIÓN..... | 237 |
| APÉNDICE 3. JUBILARSE ANTES DE LOS 65. ¿POR QUÉ NO? O AL CONTRARIO, SEGUIR TRABAJANDO DESPUÉS DE LOS 65. | 241 |
| Introducción..... | 241 |
| Patrimonio necesario para dejar de trabajar antes de la edad de jubilación | 241 |
| Jubilarse después de los 65 años | 243 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 245 |

Prólogo

El Dr. Santiago Grisolia, a quien tengo el honor de conocer, asegura que los españoles que nacieron en este siglo XXI alcanzarán una edad promedio próxima a los 110 años: veinte por encima de las actuales expectativas de la mujer, y más de treinta sobre las que los hombres tenemos.

Sabido es que el retiro del trabajo, independientemente del sexo, está actualmente fijado por las leyes laborales en los 65 años pese a tendencias muy contrarias, pues no son pocos quienes se retiran mucho antes, y son más quienes, por dos razones distintas, opinan que debemos seguir trabajando durante algunos años más: la Administración, aduciendo el peligro de perder contribuyentes al fondo de la Seguridad Social; otros, quizás recordando la Grecia clásica, alegando la utilidad que conocimientos y experiencia de esos mayores puede aportar a la sociedad en general.

Si para el adecuado equilibrio emocional del ser humano parece absolutamente necesario ir planificando adecuada y oportunamente la vida toda, para esos quince o veinte últimos años alejados del trabajo, tal parecer debiera convertirse en exigencia, y más ahora, cuando la mayor longevidad parece llegar a ampliar el periodo.

Bueno será, por tanto, que los humanos reflexionemos seriamente al respecto, o el retiro podría ser sólo un mero y aburrido abandono del trabajo, realizado día a día durante los cuarenta o más años anteriores en cumplimiento del «Ganarás el pan con el sudor de tu frente», y no el logro de un merecido júbilo que, más o menos acertadamente, ha dado nombre a ese periodo cada vez más largo habido entre el abandono del trabajo... y el de la vida. Suele olvidarse al respecto, o al menos no suele quedar adecuadamente relacionado, que jubilación es palabra que nace del sustantivo júbilo: Viva alegría, y especialmente la que se manifiesta con signos exteriores, según

la Real Academia; «con signos exteriores», es decir, evidente y compartida, como es la auténtica alegría.

Cuando Miguel Ángel Torres me propuso —Dios sabrá por qué— escribir el prólogo de este libro, acepté no sólo con gusto sino emocionadamente. Me di cuenta de que él me proporcionaba la difícil oportunidad de defender la familia de palabras que nace de la voz que expresa un concepto tan amable, trascendente y deseado como es el del júbilo —jubilación, jubilado/a, jubiloso/a, jubileo...—, y colaborar así, de alguna manera, en las intenciones de este libro: ayudar a conseguir que la jubilación no sea el resultado de un áspero trámite oficial que, por razón de vejez, o imposibilidad de trabajar, lleva al ser humano al cese de su labor diaria a cambio de una pensión, y que sea, sin embargo, el pomo de la gran puerta que nos permite entrar en un último futuro, ya no largo, pero que puede —debe— estar pleno de alegrías tanto íntimas como compartidas. ¿Y cómo llegar a tener ese pomo en nuestra mano?

Ese es precisamente el camino que la obra de Miguel Ángel y el Dr. Pe-rea indica. Leerla, reflexionarla y asumirla puede hacer —hará— que el júbilo sea plenamente alcanzado; en primer lugar gracias a una salud conseguida durante toda la vida anterior y, ya luego, quizás incluso sin abandonar del todo el trabajo que durante años fue llevado a cabo con interés y no por el salario a cambio percibido..., o alternando lecturas, músicas y paisajes, o haciendo fotografía o dibujando..., o paseando, caminando, charlando, contando y cantando, o quizás cocinando —el viejo calificativo «cocina de la abuela» no tiene sexo..., y sus recetas son tanto tiernas expresiones de amor como desgarradoras demandas de cariño—, o estudiando el inmenso espacio que el vino ocupa en nuestros pequeños júbilos y en nuestra cultura mediterránea y grande; pero, sobre todo, compartiendo vida con familia y otros próximos, así como regalando, rogando y ganando amistad, que es la más sincera forma del amor, sentimiento sin el cual el auténtico júbilo es realmente imposible.

Gonzalo Sol

Majadahonda, 30 de septiembre de 2009

Introducción

El desarrollo socioeconómico de los países occidentales ha conducido a un aumento sin precedentes de la esperanza de vida, de modo que a principios del siglo xx eran muy pocas las personas que superaban la edad teórica de jubilación (65 años), al contrario que hoy día, en que superar con creces esa edad ya es lo habitual.

Esa mayor longevidad, que podemos cifrarla en la esperanza de vida actual de 84 años para las mujeres y 77,5 años para los hombres, está conduciendo a importantes cambios en nuestra sociedad a los que nadie es ajeno. Es más, la esperanza de vida seguirá aumentando en el futuro. En julio de 2009 hay 7.190 españoles con más de 100 años (un 34% más que en 2002), y son más de 314.000 los que han superado los 90 años de edad (el 31% más que en 2002). Si usted se va a jubilar en torno a 2030, lo más probable es que llegue a superar los 85 años de edad.

A título individual, esos veinte o veinticinco años postreros debemos tratar de vivirlos con la mayor plenitud. Para los poderes públicos, es necesario afrontar importantes desafíos derivados de la necesidad de destinar más recursos a pensiones y a atención sanitaria dirigida a los mayores. ¿Habrán recursos suficientes para mantener el actual nivel de pensiones públicas y de asistencia sanitaria?

La finalidad de esta guía es la de contribuir a que el lector pueda vivir esos años con mayor calidad y plenitud, insistiendo en los factores que es posible controlar para conseguirlo; podemos agrupar estos factores en tres grandes bloques:

- Salud: la protección de la salud adquiere una importancia creciente a medida que cumplimos años. Mantener nuestro

organismo en las mejores condiciones posibles vendrá determinado en gran parte por la genética (sobre la que aún no podemos actuar), pero también por los hábitos de vida y la alimentación, así como por la realización de los controles médicos adecuados para detectar precozmente la aparición de enfermedades y prevenir su desarrollo.

- Dinero: los ingresos económicos necesarios para una jubilación digna no son elevados, pero la incertidumbre acerca de las futuras prestaciones de la seguridad social obligan a hacer un ejercicio de reflexión comparando nuestra previsión de gasto con la disponibilidad financiera que tendremos llegada esta edad.
- Amor, sexo, ocio, amigos, familia: será este tercer pilar el que nos haga vivir una vida plena, pero para ello es necesario que no fallen ninguno de los otros dos (salud y dinero). En este apartado trataremos de inculcar al lector en la conveniencia de autoeducarse para un ocio productivo y gratificante, y de poner las bases para conservar los afectos (familiares, amistades y de pareja). Llegar a los 65 años sin haber planificado el tiempo sobrante del que se va a disponer, y habiendo perdido las oportunidades afectivas, sólo puede conducir a una vejez triste y solitaria. Darse cuenta de ello una vez llegado a la edad de jubilación, no será suficiente para poder disfrutar de esos años que deberían ser de «júbilo» y de felicidad.

Dicho de otro modo, si recuerda usted, querido lector, la pirámide de Maslow, sólo es posible llegar al mayor desarrollo personal cuando las bases de la pirámide son sólidas. La base de la pirámide, llegada esa edad, serán la salud y la capacidad económica (los escalones que la pirámide denomina Fisiología y Seguridad). El siguiente escalón será el sentido de pertenencia a un grupo y sentirse integrado en la sociedad. A partir de ahí, la jubilación puede ser el mejor momento de la vida, si se es consciente de sus posibilidades y se ha preparado adecuadamente para ello.

En buena medida, lo que hagamos con nuestro tiempo libre, y el modo en que lo vivamos, determinará la calidad de nuestras vidas. Y durante la jubilación se dispone de mucho tiempo libre, y según estudios sectoriales, casi la mitad de la población tiene problemas para sacarle el mayor provecho o, dicho de otra forma, hacer que su tiempo libre contribuya a su crecimiento personal y, en definitiva, a su felicidad.

Todo lo antedicho no debe hacernos posponer el disfrute de nuestro tiempo de ocio, más bien al contrario. El ocio, como todo



PIRÁMIDE DE MASLOW

en la vida, requiere de práctica para que sea gratificante; sólo las personas «educadas» para el ocio pueden convertirlo en un camino hacia la felicidad. De hecho, estimamos que es un error reservar el disfrute del tiempo libre para el futuro, para la jubilación, por dos motivos: en primer lugar porque ese futuro llega de improviso, demasiado pronto en casi todos los casos, y en segundo lugar, porque la mayoría de los proyectos en los que no se actúa, acaban por no empezar nunca, y dejarlo todo para la jubilación puede ser demasiado tarde.

Sobre todo lo anterior prima, y es condición indispensable, la actitud personal, la forma en que cada cual enfrenta su vida. Valorar en cada momento lo que la vida nos ofrece, es el mejor camino para, una vez llegada la ansiada jubilación, disfrutar de ella en su sentido más amplio.

El orden de los tres apartados principales del libro no le obliga a leerlos sucesivamente, puede usted empezar por el que más le interese, si bien todos ellos son de lectura obligada para conseguir el objetivo de prepararse con mayor garantía para vivir una jubilación plena. Algunos temas tienen un enfoque más conceptual, mientras otros son absolutamente prácticos. Son obligaciones del guión, pues todo aquello que pueda ser más subjetivo requiere de planteamientos formales para pasar después a la aplicación práctica para la vida real.

Capítulo 1

La vida (su vida) en 2030

Introducción

Hablar del futuro se convierte siempre en un ejercicio de ciencia ficción, pero es preciso que nos situemos en el mundo más probable que vamos a encontrarnos en el momento de jubilarnos. En 2030 llegará ese momento para los nacidos en 1965, aquellos de ustedes que en 2010 cumplen 45 años.

Su futuro puede ser prometedor, nunca en la historia se han dado condiciones tan favorables para que pueda tener una vida plena y feliz. Pero también puede ser un futuro desolador, si no planifica adecuadamente un largo periodo que durará entre veinte y veinticinco años por término medio.

Los avances médicos le permitirán, a poco que usted se esfuerce en evitar la aparición de enfermedades incapacitantes, poder disfrutar de una buena salud, requisito imprescindible para recoger el fruto que haya sembrado a lo largo de su vida en diversos campos: los frutos económicos podrán facilitarle una vida holgada y la posibilidad de hacer realidad sueños que nunca pudo materializar antes por falta de tiempo; los frutos del afecto y el amor que ahora siembre impedirán que le asole el mal más extendido y temible a esa edad: la soledad; por último, los hábitos de ocio y culturales que practique durante su vida activa, le procurarán en esa etapa tranquila un inmenso placer que le permitirá vivir con mayor intensidad y plenitud todo el tiempo libre del que va a disponer.

Basta con prestar un poco de atención a su salud, planificar correctamente los ingresos económicos, no desatender a las personas de su entorno más cercano (familia y amigos) y aprender a disfrutar con aquellas aficiones que más le gratifiquen.

De no hacerlo, tiene más probabilidades de sufrir una enfermedad crónica que le incapacite para casi todo, o que su pensión le resulte insuficiente para llevar a cabo tantos planes, o que se encuentre sólo porque desatendió a aquellos que le querían, o que el día le resulte tedioso y aburrido porque nunca aprendió a disfrutar de su tiempo libre haciendo algo gratificante simplemente por el placer de hacerlo.

Está en su mano configurar en gran medida su futuro, usted decide...

Demografía y entorno

El año en que usted nació estábamos en pleno «*baby-boom*», cada año nacían 700.000 niños en España (ahora nacen pocos más de 400.000 al año), las familias numerosas eran la norma, y España estaba experimentando un rápido desarrollo económico que hacía ver el mundo con esperanza, tras salir de una larga postguerra cuya miseria no se empieza a superar hasta 1959.

En 1965 había menos de 32 millones de habitantes en España, la mayoría de los cuales vivían en el medio rural; estudiar y trabajar era coto casi vedado para las mujeres, y nuestro nivel de riqueza estaba a la cola de Europa, mientras el mundo contenía el aliento ante una guerra fría entre las dos superpotencias de la época: los EEUU y la extinta URSS.

Aquellos que cumplieron 65 años en la década de los sesenta, sólo esperaban vivir entre tres y cinco años más, y en la mayoría de los casos no habían cotizado lo suficiente para poder vivir de una pensión digna. Si usted se va a jubilar en torno a 2030, seguramente vivirá más de veinte años tras su jubilación (los estudios más optimistas aseguran que llegará hasta los 93 años). En aquella época apenas había extranjeros en España; más bien al contrario, hasta tres millones de españoles emigraron fundamentalmente a Europa (Francia, Alemania y Suiza sobre todo) y, en mucha menor medida, a Latinoamérica.

En 2030, el 75% de los españoles vivirá en ciudades (porcentaje estable desde principios del año 2000) y habrá más de 50 millones de españoles. Las previsiones en el año 2000 eran muy pesimistas a

este respecto, pues había bajado tanto la natalidad que el futuro se proyectaba con una población decreciente (que auguraba en torno a 30 millones de habitantes en 2050) y muy envejecida, la más envejecida del mundo. Pero desde el año 2000, la natalidad retoma una senda ascendente, y la inmigración hace que en 2009 haya en España cinco millones de inmigrantes. Estos dos fenómenos impedirán ese colapso poblacional futuro, aunque sólo parcialmente paliarán el problema del envejecimiento relativo de la población.

El envejecimiento seguirá avanzando (ya en 2005 los mayores de 65 años eran más numerosos que los menores de 15 años), de forma que el 18% de los españoles han superado esa edad en 2009, pero en 2030 serán más del 25% de la población total. En 2050 España será, tras Japón, el país más envejecido del mundo, con un 33% de ancianos. Además, la esperanza de vida, de 80 años actualmente (77 para los hombres y 83 para las mujeres), pasará a ser de 85 años.

Cada vez más ancianos vivirán solos. Ya en 2009, el 16% de ellos lo hacen, pero en 2030 se estima que se duplicará ese porcentaje, para mayores de entre 65 y 70 años de edad.

En 2030, EEUU seguirá siendo la primera potencia mundial, pero China le estará pisando los talones. La UE, con más de 500 millones de habitantes, será la tercera potencia económica; pero sin duda, será el mejor lugar del mundo donde vivir la jubilación: la cobertura sanitaria, así como la universalización de las pensiones (que independientemente de que vean reducida su cuantía evitarán la pobreza extrema) y las casi infinitas posibilidades culturales y de ocio nos hacen apostar fuertemente por ello.

Salud

En los años sesenta del siglo xx, cuando usted nació, no era muy habitual llegar a cumplir los 70 años, pero en 2030 la esperanza de vida será de 85 y los centenarios serán legión (ya en 2009 hay 7.190 españoles que soplan más de 100 velas en su cumpleaños).

Esta mayor longevidad se debe a una mayor higiene en los hábitos de vida (alimenticios, de limpieza y de costumbres) y a los avances médicos que han reducido las principales causas de mortalidad a una edad prematura. En 1950 las infecciones provocaban gran número de muertes (lo siguen haciendo en países en desarrollo) y el cáncer era casi siempre mortal. En 2030 se habrá conseguido erradicar de la faz de la tierra algunas enfermedades infecciosas, y el resto será en su mayoría de fácil curación (aunque no nos vere-

mos libres de la aparición de nuevas enfermedades por gérmenes como el que ha surgido en 2009 provocando la actual pandemia de gripe A). El cáncer, en 2030, tendrá más del 90% de probabilidades de curación en España. Y las muertes por accidente tenderán a ser cada vez menos frecuentes.

Al mismo tiempo, la mayoría de la población mayor de 65 años tendrá alguna (o varias) enfermedad crónica (diabetes, hipertensión, obesidad, etc.) y algún déficit sensorial (sordera, reducción de la agudeza visual, que serán muy limitantes para el 20% de los mayores), y se incrementarán exponencialmente los casos de demencias (senil, Alzheimer). Pero los avances médicos permitirán que muchas de ellas no afecten a la calidad de vida, siempre que el diagnóstico se realice a tiempo y se sigan las indicaciones médicas al respecto. Casi un 80% de los jubilados tomará medicamentos a diario, pero eso no impedirá que, en general, se encuentren bien de salud en un porcentaje similar.

En la prevención de las complicaciones de estas enfermedades crónicas es donde con mayor eficacia podemos actuar para poder seguir gozando de una buena calidad de vida. En cuanto al déficit sensorial, la tecnología nos permitirá suplirlo sin dificultad, salvo en casos extremos cada vez menos frecuentes.

Conseguir esta excelente salud de los futuros jubilados será muy onerosa para los gobiernos, cuyos sistemas de Seguridad Social deberán atender cada vez a más ancianos que, además, vivirán muchos más años. Por eso, la educación para conservar la salud es un objetivo primordial tanto para los poderes públicos, que podrán así aliviar su factura sanitaria, como para cada uno de nosotros, porque mejorará nuestra calidad de vida futura.

En 2030, las enfermedades cardiovasculares seguirán siendo la principal causa de muerte, pero seguidas muy de cerca por enfermedades degenerativas asociadas a la edad avanzada (como la demencia senil o el Alzheimer). Este segundo grupo de enfermedades desbancará al cáncer, que actualmente ocupa el segundo lugar en esa macabra lista. Y es que, aunque habrá medios para poder retrasar y paliar estas enfermedades y sus complicaciones, una gran parte de la población no los aplicará. Hábitos de vida tan nocivos como el tabaquismo, el alcoholismo, el sedentarismo o la dieta hipercalórica, seguirán enraizados en buena parte de la sociedad.

La soledad y el aburrimiento que sufren casi la mitad de los ancianos actualmente, se mantendrá en porcentajes similares en 2030, y ambos elementos serán factores importantes como causa de de-

presión, una depresión que sufrirán hasta el 20% de los mayores (cifra que cuadruplica a la de la depresión en la población joven).

Riqueza personal

Uno de los objetivos principales que persigue este libro es aportar ideas para que pueda usted mantener su poder adquisitivo después de jubilarse. Aunque este asunto se desarrolla ampliamente en la segunda parte del libro, vamos a introducir el entorno económico en que viviremos los jubilados de 2030.

De mantenerse las expectativas actuales, su pensión de jubilación será, por término medio, un 30-40% más baja que su último salario. Pero también es cierto que sus gastos tenderán a disminuir, aunque en menor grado (un 20% aproximadamente).

Como además, a esa edad no suelen planificarse inversiones importantes, y la hipoteca ya suele estar pagada, con un pequeño esfuerzo de ahorro durante su vida activa será suficiente para mantener después de la jubilación su nivel de vida habitual.

Periódicamente surgen temores alarmistas en torno a la solvencia de la Seguridad Social, llegando a cuestionar hasta las propias pensiones de jubilación. Esta sensación catastrofista tuvo su punto álgido en 1993, cuando por cada pensionista o desempleado sólo había 1,5 trabajadores en activo. Pero desde entonces, la población activa ha crecido al amparo de la creación de ocho millones de empleos hasta 2008 (aunque en un año se hayan destruido más de un millón y medio en la actual crisis), de forma que el ratio actual es de más de dos trabajadores por cada pensionista. Con el ratio actual, la Seguridad Social tiene superávit e incluso ha sido posible la creación de un fondo de reserva equivalente a todas las pensiones de un año. Pero llegado 2030, se estima que el fondo ya se habrá gastado y que la Seguridad Social será deficitaria de nuevo.

Por tanto, en este sentido ahora estamos más tranquilos, si bien persisten algunos elementos perturbadores que hacen presuponer ese déficit futuro: las pensiones de jubilación son cada vez más elevadas (cada vez más personas tienen derecho a pensiones con una retribución más alta por haber cotizado en bases de cotización elevadas; así, en 1987 la pensión media era de 240 euros, en 1997 de 492, y en 2008 de 855 euros), y el jubilado vivirá cada vez más años (cuatro-cinco años de media en los sesenta, quince actualmente, y veinte años en 2030 debido al aumento de la esperanza de vida), por lo que cobrará su pensión durante mucho más tiempo. Ade-

más, el ratio trabajador/pensionista tenderá a reducirse de nuevo, a medida que los mayores de 65 años supongan progresivamente un porcentaje más elevado de la población total.

Aunque el sistema de Seguridad Social no quebrará, es posible que sea necesario aplicar criterios más exigentes para el cálculo de la pensión de jubilación, por lo que la previsión económica de que eso ocurra debe estar siempre presente en la mente del futuro jubilado. Es seguro que si cotizamos al menos quince años, cobraremos una pensión contributiva; pero también es seguro que será una pensión menos generosa que las actuales (y la pensión media de jubilación actual es de sólo 855 euros mensuales. La pensión de viudedad sólo alcanza actualmente los 554 euros mensuales).

Además del ahorro-previsión (planes de pensiones, fondos de inversión, depósitos bancarios, acciones, otros inmuebles adicionales al domicilio habitual, etc.), podrá recurrir a nuevos productos financieros para complementar su pensión, como por ejemplo, la hipoteca inversa, gracias a la cual a partir de los 65 años puede hipotecar su casa concertando con el banco una mensualidad que le abonará hasta su muerte o hasta el momento pactado. A su muerte, sus herederos podrán cancelar esa hipoteca para recuperar la propiedad total del inmueble. De no hacerlo, el banco venderá la casa, se cobrará la hipoteca y dará el dinero sobrante a sus herederos (volveremos sobre ella más adelante, al tratar acerca de posibles ingresos complementarios a la pensión de jubilación).

Ocio y cultura

La jubilación supone disponer de casi todo el tiempo para poder hacer aquello que nos gusta y que nunca pudimos hacer porque el tiempo dedicado al trabajo nos lo impedía.

Pero más del 50% de la población no será capaz de aprovechar esa gran cantidad de tiempo libre de una forma gratificante, y sufrirán el segundo mal que aqueja a la tercera edad: el aburrimiento, que además agravará la sensación del primero, la soledad.

Como todo aprendizaje o la adquisición de cualquier hábito, el ocio requiere de un proceso educacional, de una práctica habitual, de forma que el deleite en actividades de ocio sólo se consigue con el cultivo constante de una afición (o de varias de ellas).

Sea la lectura, el teatro, el cine, los viajes, el deporte, el coleccionismo, la jardinería, el bricolaje, el estudio de otra carrera o de un idioma..., o la combinación de varias de estas aficiones, no será

posible disfrutarlas plenamente si no las ha practicado en alguna medida antes de llegar a la edad de jubilación.

La actividad de ocio más frecuente en 2009 para nuestros mayores es ver la televisión, de forma que el 85% de ellos le dedica entre una y cuatro horas diarias. El mismo porcentaje de mayores afirma realizar ejercicio físico, entendiendo por ello al menos una hora diaria de paseo. El 40% de los jubilados actuales viajan en excursiones programadas para ellos, y hasta un 25% siguen algún curso de estudios. En 2030, todas estas actividades serán más habituales, si bien el tiempo que actualmente se dedica a ver televisión tenderá cada vez más a compartirse con el ordenador, que será fundamentalmente utilizado como herramienta interactiva de ocio virtual y de comunicación a través de internet.

El abanico de posibilidades de ocio es ya casi infinito (y en el futuro, con el desarrollo de las nuevas tecnologías y el ocio virtual, se acrecentarán aún más), y muy asequible (el ocio es muy barato para la tercera edad, a juzgar por las ofertas y programas subvencionados dirigidos a este colectivo), pero sacarle el máximo provecho requiere empezar ya, si aún no lo ha hecho, a desarrollar los hábitos que le permitan el mayor disfrute cuando, llegada la jubilación, disponga de mucho tiempo para practicarlos. Su vida puede ser mucho más intensa y plena en ese caso, pues disfrutará con tranquilidad de aquello que siempre deseó pero que nunca pudo dedicarle el suficiente tiempo.

Por último, disfrutar plenamente de esa vida de ocio requiere gozar de una buena salud y unos ingresos económicos suficientes (y en este sentido, no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita). Los dos primeros apartados de este libro tratan de ayudarle a conseguir estas bases (salud y dinero), y el tercero le anima a que adquiera hábitos de ocio placenteros para disfrutar al máximo durante su jubilación. No dude de que, a esta edad, lo que haga con su tiempo libre determinará su calidad de vida.

Esa mayoría de la población que no conseguirá disfrutar plenamente de su tiempo de ocio, también piensa mayoritariamente que su vida será fantástica cuando ya no tenga que someterse al yugo del trabajo; pero, tristemente, descubrirán llegado el momento que no son capaces de disfrutar de su tiempo de ocio, y lo que se prometía como una vida feliz se transforma en una fuente de ansiedad e insatisfacción.

Si no desarrolla su capacidad de disfrutar de su tiempo de ocio, sufrirá algunos de estos problemas: aburrimiento, falta de satisfac-

ción personal, aislamiento, roces con su pareja por una mayor convivencia poco satisfactoria, etcétera.

En cambio, si desarrolla esa capacidad y disfruta de su tiempo de ocio, tendrá muchas consecuencias beneficiosas: mayor calidad de vida, mejor salud, mayor autoestima y crecimiento personal, menos ansiedad, mayor satisfacción personal y mejora de las relaciones familiares y sociales.

Por último, entre la infinidad de posibilidades para ocupar su tiempo de ocio, no puedo recomendarle ninguna en especial. Debe ser usted mismo el que elija aquellas actividades que le resulten más gratificantes, y debe también esforzarse en desarrollarlas, con una actitud sana y positiva, con optimismo, para obtener los mayores beneficios para su vida y, en definitiva, para su felicidad.

PARTE PRIMERA

**PROTECCIÓN DE LA SALUD
EN LA TERCERA EDAD**