



DIEGO BERNARDINI

LA SEGUNDA MITAD

LOS 50+

VIVIR LA NUEVA
LONGEVIDAD





DIEGO BERNARDINI

LA SEGUNDA MITAD

LOS 50+

**VIVIR LA NUEVA
LONGEVIDAD**



DIEGO BERNARDINI

LA SEGUNDA MITAD

LOS 50+,
VIVIR LA NUEVA LONGEVIDAD

La segunda mitad. Los 50+, vivir la nueva longevidad

©Diego Bernardini, 2019

Primera edición en esta colección: Bogotá, noviembre de 2024

ISBN: 978-958-792-779-5

La Colección MENTES es un desarrollo editorial original de Cable a Tierra Agencia Editorial, Mentes a la Carta y Ediciones de la U

**CABLE
TIERRA**

Agencia editorial



MENTES®
A LA CARTA

edU
Ediciones de la U

Esta edición ha sido posible gracias al auspicio de



ANNAR
Health Technologies

Concepto de la Colección Mentes: Cable a Tierra Agencia Editorial

Diseño de la colección, diagramación y cubierta: Estudio Huevofrito SAS /

Ana María Sánchez

Fotografía del autor: Eve Grinberg

Impreso por: DGP Editores S.A.S.

Impreso en Colombia - *Printed in Colombia*

Prohibida la reproducción total o parcial de este libro y sus contenidos, su incorporación a sistemas informáticos, transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación, escaneo, fotografía u otros métodos existentes o por desarrollar, sin el permiso previo y por escrito del autor.

*A la vida, un viaje único
al que hay que ponerle color.*

*A Tuuli y Runo,
el color de mi viaje.*

CONTENIDO

Prólogo	13
Presentación	19
1. Nueva longevidad, nueva vida.....	31
2. Salud, bienestar y longevidad.....	103
3. Las segundas partes pueden ser aún mejores: la salud	157
4. ¡El movimiento es salud!	223
5. La segunda mitad, la segunda mordida.....	263
6. Las relaciones interpersonales y sociales en la segunda mitad	301
7. Pensando nuestra segunda mitad	361
A modo de cierre	387
Agradecimientos	389

PRÓLOGO

Es inevitable leer un libro como este sin pensar en la propia experiencia. Todavía recuerdo aquella primera vez que fui a un museo y me ofrecieron la entrada *senior*. Fue tan impactante como la primera vez que fui a una clase de *tap* y me preguntaron mi edad para hacerme un descuento para personas mayores. Cuando la sociedad nos empieza a llamar “señor”, “señora”... ¿comienza nuestra “vejez”? ¿La llegada del medio siglo es un momento bisagra? ¿Ser “mayores” es una cuestión cronológica? ¿Sigue vigente la clásica categoría de la “tercera edad”?

Estos y muchos otros interrogantes que propone Diego Bernardini en su obra me parecieron doblemente interesantes: desde lo profesional, por la visión integral que solo un experto médico de familia como lo es este autor puede dar al tema; desde lo personal, por los muchos tópicos, las vivencias propias y la identificación clara con lo que él llama la “nueva longevidad”. La combinación que logra al tratar cada eje hace que la lectura sea instructiva y, a la vez, apasionante. Tanto es así que el lector encontrará en estas páginas su amplia mirada médica y, además, el tratamiento coloquial de temas de interés científico

relatados a través de testimonios, anécdotas, viajes, investigaciones y estadísticas.

Así, en “Nueva longevidad, nueva vida”, el autor revela las complejidades de este fenómeno global: “Hoy en día, una persona que cumple 50 años tiene el 50% de probabilidades de llegar a los 95 años”, afirma. Esto, que a simple vista puede entenderse como un logro de la medicina y de la ciencia, representa un verdadero desafío social e institucional que también plantea al señalar que “a la nueva longevidad se la puede vivir desde la plenitud o desde la dependencia”, dejando en claro que, lejos de ser el resultado de la suerte o del destino, la calidad de vida con el paso de los años depende tanto de acciones políticas como individuales.

El capítulo “Salud, bienestar y longevidad” repasa conceptos indispensables para repensar nuestro *stock de salud*, capital con que cada uno nace y que se relaciona tanto con nuestra carga genética como con el ecosistema en que crecemos: familia, educación y medioambiente incluidos. Sin embargo, lo más valioso es todo lo que podemos hacer para aumentar ese “capital”, invirtiendo en acciones y conductas positivas que benefician tanto nuestra salud presente como futura.

Los telómeros (extremos de los cromosomas cuyo acortamiento se asocia al envejecimiento molecular), el estrés y la risa forman parte de esta sección en la que Bernardini da un espacio, además, a las famosas “zonas azules”: lugares del mundo en que los centenarios son moneda corriente. El autor recorrió la península de Nicoya, en Costa Rica, y relata su experiencia en estas páginas. Yo hice lo propio en Vilcabamba, Ecuador. Al igual que él, tuve la oportunidad de comprobar que, más allá de las condiciones excepcionales de vida, el mayor secreto de los centenarios de allí es claro: ellos respetan la vida, la cuidan, la veneran. Esta característica, que muchos investigadores han

llamado “personalidad pro-longeva”, hace que ellos elijan, casi naturalmente, cuáles son los hábitos más convenientes para vivir muchos, muchos años. Nosotros no tenemos su agua sagrada ni su valle, difícilmente podamos comer lo que cultivamos —al menos en las grandes ciudades— y nuestro entorno urbano es tóxico, contaminado con ruidos, esmog, sedentarismo y comida rápida. Sin embargo, para ellos es habitual... tener varios proyectos/planes que no compiten entre sí sino que se complementan; resolver los problemas en el momento y no martirizarse con lo que deberán afrontar mañana; medir la eficiencia del trabajo por la calidad y no por la cantidad; afrontar positivamente el estrés; gozar de relaciones sociales y personales, del cuidado de su familia y del respeto de la comunidad. Estas raíces que prolongan la vida están bien reflejadas en las “Cinco claves para una nueva longevidad”, y se completan en “Las segundas partes pueden ser aún mejores: la salud”, donde el autor aborda la importancia de la adherencia terapéutica y las decisiones compartidas entre el médico y su paciente, sin olvidar temas como la felicidad, la construcción del bienestar, la importancia de la actitud, el temido trío “decrepitud/ soledad/Alzheimer” y el *alfabetismo en salud*, otro de los factores que impactan en la comprensión de las prescripciones y recomendaciones médicas y, por lo tanto, en nuestro cuidado efectivo.

En “¡El movimiento es salud!”, desarrolla otro pilar de la prevención y anima al lector a ponerse en marcha bajo el lema “¡Nunca es tarde!”, porque la actividad física, bastión indiscutible contra la fragilidad y la dependencia, combate a otro enemigo de una longevidad saludable: el sedentarismo.

En “La segunda mitad, la segunda mordida”, encontrará una recorrida por los alimentos más convenientes, las dietas nutricionalmente equilibradas (la mediterránea, la nórdica), los gustos y el placer de comer, siempre con el contrapunto de

últimas investigaciones y recomendaciones prácticas, que comparto ampliamente.

El recorrido no estaría completo sin “Las relaciones interpersonales y sociales en la segunda mitad”, donde se retoma la mirada social hacia la vejez y la construcción de una nueva longevidad posible, en la que la curiosidad, el *ikigai* (término japonés para expresar aquello que da sentido a nuestras vidas, nuestra “razón de ser”), las redes y los vínculos toman el protagonismo, sin olvidar situaciones como el duelo y la pérdida, el cuidado de otros, el maltrato, los estereotipos y la sexualidad.

Llegamos al final de esta obra con “Pensando nuestra segunda mitad”. Nada mejor que esa propuesta abierta para dar paso al paradigma de lo posible: “Saludables, activos y seguros”, con una sentencia apasionante: “A envejecer se puede (y se debe) aprender”.

En resumen: se trata de un libro de interés para el lector “50+” y una valiosa fuente de información para cualquier trabajo o estudio sobre longevidad y calidad de vida que quiera participar en la construcción de un nuevo paradigma que reconoce fuertemente el protagonismo de esta generación.

Si le preguntaran si quiere vivir cien años o más... ¿usted qué respondería? “Depende”, quizá. Porque, íntimamente, sabe que el tema en cuestión es cómo llegar a esa edad, o lo que es mejor: en qué estado va a transitar su vejez. La buena noticia es que puede programar un envejecimiento pleno y saludable desde ahora. ¿Cómo? Cuidando la manera en que vive. Para conquistar la plenitud, solo necesita un segundo: el de tomar la decisión de aprender y poner en práctica todo lo que le garantice más años y mejor vida. Esto le garantiza un 99,9% del éxito. El 0,1% restante está en: trabajar para mantener el espíritu en esa dirección; aprender algo nuevo cada día; practicar lo aprendido hasta que forme parte de usted. De aquí en más, usted descubrirá

cómo ganar más salud, sumar vitalidad a sus años y disfrutarlos plenamente y sin limitaciones. Llevar a la práctica las sugerencias de los capítulos que siguen le dará las herramientas necesarias. Mi deseo es que tenga éxito en la construcción diaria y sostenida de su “segunda mitad”.

Afectuosamente,
Dr. ALBERTO CORMILLOT

PRESENTACIÓN

Uno de los aspectos que nunca dejo de mencionarles a mis estudiantes en las clases de la universidad es la importancia de pensar *out of the box*, lo que se dice “fuera de la caja”. La idea es que puedan mirar y pensar en perspectiva, y así poder anticipar lo que podría venir o vendrá en sus vidas profesional y, por qué no, personal. Me gusta ponerles como ejemplo el momento en que el mundo hablaba del año 2000 y la llegada del siglo XXI. Hoy ya han pasado diecinueve años de aquello y hemos vivido casi el 20% de un nuevo siglo que antes nos parecía lejano. Otro ejemplo que suelo utilizar es lo que demora la formación en una carrera universitaria, en el caso de Medicina dura seis años o una licenciatura en salud suele durar cuatro o cinco años, a los que debe sumarse la especialización. Un tiempo de universidad tan determinante pero que no representa más del 15% del camino que hay por delante, si pensamos en una vida laboral que podría llegar hasta pasados los 70 años. Estos ejemplos y esta línea de pensamiento guardan similitud con lo que me propongo para el lector: pensar la longevidad desde otro punto de vista. Una mirada en perspectiva y la posibilidad de la construcción como forma de anticipar el camino que, en promedio, todos recorreremos. Por

si fuera poco, el cambio por el paso del tiempo en las personas y la propia transición demográfica en la población en vista del desarrollo es una tendencia real para las próximas décadas. No solo las personas envejecemos a medida que vivimos, sino que el mundo está envejeciendo también. Por eso, la nueva longevidad trata acerca de vernos saludables e independientes a lo largo del tiempo. Un cambio de mirada.

El momento de confrontarnos con esta realidad puede llegar de maneras disimiles y curiosas. En la novela *También esto pasará*, de Milena Busquets, hay un párrafo que llamó mi atención: “Por alguna extraña razón, nunca pensé que llegaría a los cuarenta años. A los veinte, me imaginaba con treinta, viviendo con el amor de mi vida y con unos cuatro hijos. Y con sesenta, haciendo tartas de manzanas para mis nietos, yo, que no sé hacer ni un huevo frito, pero aprendería. Y con ochenta, como una vieja ruinosa, bebiendo whisky con mis amigas. Pero nunca me imaginé con cuarenta años, ni siquiera con cincuenta. Y sin embargo aquí estoy”.¹ Estoy convencido de que a muchos de nosotros nos ha pasado algo similar. Un momento donde no se es joven ni viejo. Un momento que se hace presente y de manera brutal cuando, durante mis regulares encuentros con personas mayores, les pregunto: “¿Pasa rápido la vida?”. La respuesta unánime suele ser “rapidísimo”.

¿Por qué la “nueva longevidad”? ¿Por qué la segunda mitad, los 50+? Vamos por partes. Libros sobre cómo no envejecer sobran e irán en aumento conforme el tema se termine de instalar en la agenda y gane *momentum*. Antes que nada, es importante aclarar que este no es un libro que busca la fuente de la juventud o sobre “cómo no envejecer”, mucho menos hablar de *antiaging*. Para mí esa palabra va en contra de la naturaleza. Sin más. Este

1 Busquets, Milena, *También esto pasará*, Madrid, Espasa Calpe, 2015.

es un libro que alude al futuro, sí, pero lo hace desde el presente, considerando fuertemente el curso de la vida propio, el que cada uno de nosotros hemos llevado como pudimos a través de los años. Trata sobre cómo mantenernos saludables y activos por el mayor tiempo posible. La nueva longevidad es ante todo una postura optimista y amable de los años por vivir. Es entender que así como cambiamos a lo largo de la vida, estos cambios en muchos aspectos pueden ser ganancias.

La nueva longevidad es un nuevo paradigma que va más allá de la salud y el bienestar. Es una visión en 360 grados. Coloca a los que tenemos más de 50 en un rol de fuerte protagonismo desde lo social, el consumo, la producción de servicios, la gobernabilidad, pero donde también la salud, el bienestar y la calidad de vida se vuelven determinantes. Lo hace tomando en cuenta el aporte que realiza este grupo etario en nuestra sociedad, que comenzará a estar cada día más influenciada y condicionada por los 50+.

Los 50+ se suelen considerar como un momento bisagra y cargado de un simbolismo que representa la llegada al medio siglo de vida. Una cifra, si se quiere, redonda y que invita a la reflexión. Los 50 suelen confrontarnos con quiénes somos, quiénes creemos ser y con quiénes y cómo —muchas veces— nos impone ser la sociedad. A esta edad ya no somos jóvenes, pero tampoco somos personas mayores a la clásica usanza. Ya vivimos, ya hay un camino recorrido, ya hay pérdidas, pero también muchas ganancias en forma de familia e hijos, reconocimiento profesional, realización económica y muchos otros de índole personal que son difíciles de medir. La lista podría seguir. Sin embargo, también hay cambios que son propios de la edad, por

limitaciones en la vitalidad, la stamina² o transformaciones en la fisonomía o el aspecto, por citar algunos. Los 50+ son un momento donde ya hemos pasado lo que me gusta llamar el primer indicador social que nos muestra que dejamos de ser jóvenes. Ya nos han preguntado en el transporte público: “¿Desciende, señor?”, “¿Desciende señora?”. Nos guste o no, los 50+ suele ser la instancia en la cual la noción de longevidad nos llega. Pero aun así, envejecer no tiene por qué ser necesaria mente un inexorable deprimente paso luego de la juventud.

La nueva longevidad es una oportunidad única que tenemos en este siglo XXI. Ninguna otra generación previa en la evolución humana ha tenido el privilegio de poder imaginarse longevos como ocurre hoy en día. Sin embargo, la desventaja es que prácticamente toda nuestra sociedad aún se gestiona, estructura y piensa con marcos referenciales del siglo pasado. Principios y formas de pensar de hace más de cien años, como la idea de un curso de vida rígido, la obligada jubilación laboral y de otras tan diversas como la sexualidad, o el abuelazgo como único rol familiar, aunque no sea de nuestro agrado.

El dato “edad” como indicador que nos ancla en categorías de un rígido esquema social comienza a estar en revisión de la mano de los mayores y la nueva longevidad. La psicóloga estadounidense Bernice Neugarten³ planteaba hace años la dificultad por etiquetar o normatizar las edades, cuando cada vez más hombres y mujeres se enamoran y se casan o, por qué no, emprenden un divorcio hasta más allá de los 70 años. Usted sabe que en estos días en Europa Central la edad de casamiento

2 Capacidad de un organismo para ejercitarse y permanecer activo durante un largo periodo de tiempo, así como su capacidad para resistir, recuperarse y tener inmunidad a traumas, heridas o fatiga.

3 Neugarten, Bernice, *Los significados de la edad*, Barcelona, Herder, 1999.

para las mujeres está cerca de los 32 años y de los 35 para los hombres? ¿O que el nacimiento del primer hijo en esta región se da cercano a los 30 años? Cada día es más común el fenómeno por el que mujeres y hombres abandonan el mercado laboral e inician segundas y hasta terceras carreras profesionales. Por eso es muy difícil establecer límites precisos. A pesar de ello, todavía escuchamos o leemos sobre *juniors* o *seniors*, jóvenes y viejos. Esto refleja un pensamiento, una idea social aún rígida y plagada de etiquetas y no de desafíos y búsqueda de soluciones, que deberían caracterizar nuestra forma de vivir. Nos muestra y expone una forma de pensar el curso de vida al modo antiguo, conformado por una etapa inicial de educación, una larga etapa de trabajo y otra de jubilación. La realidad actual, en cambio, nos presenta personas que transitan múltiples situaciones en su vida, en la que se alternan etapas de formación, de trabajo, de reconversión o actualización con otros nuevos trabajos, dentro de una sociedad que nuclea por primera vez a cuatro generaciones de la misma familia en una mesa, o a cinco generaciones de trabajadores en el mercado laboral. Un modelo de vida donde las transiciones son muchas más que tres, donde cada vez hay menos niños y más mayores y donde las tendencias que moldearán el desarrollo de nuestra sociedad en los próximos treinta años están bien identificadas: entre ellas, el aumento en la cantidad de personas mayores.

Hablar de longevidad no es nuevo. En el Senado romano, la mayor parte de sus integrantes eran mayores, duplicaban la expectativa de vida del momento. ¡Cuando don Quijote decidió emprender la marcha por los campos de Castilla, La Mancha, ¡lo hizo con 50 años! Y su autor Miguel de Cervantes lo escribió a sus 56. Dos longevos para la época, autor y personaje.

La palabra “longevidad” refiere a la duración de la vida, algo que, como todos sabemos, se ha ido extendiendo prácticamente

en todo el mundo y desde los últimos cien años de manera significativa. Pero la construcción social que hemos vivido clásicamente sobre las personas mayores y su narrativa las coloca en una situación en la que la vejez es vista como apenas una miserable versión de la mediana edad. Narrativa que se apoya en el rol pasivo de los mayores y la necesidad de recibir asistencia, y que hoy se reduce a los últimos años de vida de las personas (aunque no en todos los casos). A decir de Simone de Beauvoir: “Pero si la vejez, como destino biológico, es una realidad transhistórica, no es menos cierto que ese destino es vivido de manera variable según el contexto social”⁴. Allí está nuestro desafío y el objetivo de este libro: aprender a vivir la segunda mitad de nuestras vidas. Un proceso de construcción de la propia longevidad y por extensión, un cambio en la narrativa social.

Soy de los que notan escozor y molestias de estómago cuando escucho referirse a las personas mayores como “clase pasiva”, “jubilados”, “tercera edad”, “gerontolescentes”, “ruco”, “caño”, “perennials”, “viejeennials”, “mayoresencia”, “tsunami gris” o “tormenta demográfica” y un mundo de expresiones parecidas y algo despectivas. Lo mismo ocurre cuando todo lo que se supone que concierne al mayor debe ser precedido por el prefijo “gero”, dando así origen a un gerontomundo lleno de gerontocosas que no hacen más que clasificar, dividir, estigmatizar y, lo peor de todo, limitar. En este sentido, notará el lector que en todo momento hablaremos de “personas mayores”. Es la forma con que mejor se identifican; suena educado, respetuoso y correcto. Además, hablar de personas mayores guarda un grado de relatividad que los que pertenecemos al mundo académico siempre debemos considerar. Veámoslo desde este punto. A mis 52 años soy el hermano mayor de mi familia. Pero mi padre es el

4 De Beauvoir, Simone, *La vejez*, Buenos Aires, DeBolsillo, 2011.

mayor de todos los varones de la familia luego del fallecimiento de su padre, mi abuelo Ángel, que, con 94 años, nos dejó hace unos años. Pero si considero al resto de mi familia, y no solo a los varones, mi abuela Elsa, que falleció en diciembre de 2018, era, con sus 100 años y seis meses, la mayor de todos. Mi abuela Elsa superó a su propia madre, mi bisabuela Rosa, que falleció cuando yo tenía 18 años, a sus 95 y durante muchos años fue la mayor expresión de longevidad de la familia. Hasta allí mi idea de pertenecer (en un 50%) a una familia longeva, la que viene por el lado paterno, estaba completa. Y como la vida te da sorpresas, unos meses atrás me enteré de que mi tía abuela Egle, a quien conocí de pequeño y con la que luego perdí contacto, ya que regresó a su Italia natal, falleció en agosto de 2018 a sus ¡107 años! ¿Entonces quién es mayor que quién? Hoy no solo puedo decir que toda mi vida estuve rodeado de una familia de personas mayores, sino también que soy nieto y sobrino nieto de centenarias. ¡Qué privilegio!

Cada uno de nosotros envejece, nos guste o no, y esto ocurre de muy diversas formas. En un país con niveles de desarrollo aceptables una persona que cumple 70 años tiene apenas el 2% de chances de morir ese mismo año; en 1940 ese porcentaje lo tenían las personas que llegaban a los 56 años. Por si fuera poco, una persona que hoy tiene 50 en buenas condiciones, cuando llegue a los 70, le esperan en promedio apenas un 40% de posibilidades de percibir su salud como buena, un 25% de decir que su memoria es buena o excelente, tendrá un 40% de probabilidades de haberse caído y casi un 10% de sentirse deprimido. También tendrá 20% de chances de sufrir alguna deficiencia visual o auditiva y un 50% de posibilidades de seguir casado, si es que lo está. A pesar de que esto parezca un panorama poco motivador, existen formas de intervenir para disminuir estas posibilidades o compensarlas a pesar de las estadísticas actuales.

Parte de estas soluciones están—y cada día más— en la tecnología y sus avances; también, una gran proporción, en prevenir nuestros propios malos hábitos y, por último, pero no por eso menos importante, en nuestra propia actitud para aceptar los cambios y convivir con ellos como parte del devenir de la vida.

La nueva longevidad enmarca e integra el aspecto cuantitativo con el cualitativo, y hace que las personas tengamos la posibilidad de vivir este tiempo con otra intensidad, motivaciones, proyectos, calidad de vida y bienestar. Quienes hoy rondan los 50 tienen por delante cerca de treinta y dos a treinta y cinco años más de expectativa de vida. Por si fuera poco, esa persona tiene el 50% de chances de llegar a vivir hasta los 95. Entre los 65 en que hoy está establecida la edad de jubilación y los 95 hay treinta años que equivalen a casi 11.000 días con sus más de 260.000 horas respectivas. ¿Acaso has pensado qué hacer con todo ese tiempo?

Este libro está escrito desde el conocimiento, la experiencia y el sentido común; sabiendo de las particularidades y vicisitudes de la diferenciación progresiva y única que implica el devenir del tiempo en una persona. No existen dos personas mayores iguales. Por ello da pistas y recursos que faciliten el proceso de adaptación, aceptación y autonomía, con el derecho a la autodeterminación que debemos tener todos, seamos mayores o no. Es aquí donde se hace necesario aclarar lo siguiente: *La segunda mitad. Los 50+, vivir la nueva longevidad* es un título que define el objetivo del libro, pero que también requiere entender la vida como un proceso dinámico y único, en la que existen diferentes percepciones según el momento en que uno se encuentre. Soy de los que no gustan de las definiciones, porque definir es limitar y muchas veces etiquetar para segregar; más aún en el caso de las personas mayores donde no hay una sola definición consensuada, ni funcional, ni administrativa, sobre qué es ser

mayor o quién es mayor. Fíjese usted: el estudio “Predictors of attitudes to age across Europe”⁵ mostró que, dentro de Europa, el comienzo de la vejez varía desde los 59 años en Reino Unido, los 63 en Francia o los 68 años en Grecia, según la percepción de las personas. Asimismo, hay diferencias de acuerdo con la edad de las personas. Por ejemplo en España,⁶ para aquellos que tienen entre 20 y 29 años se es una persona mayor a los 66; para alguien entre 50 y 59 años se es mayor a los 68, y para aquellos que tienen 80 años o más la vejez se alcanza a los 70. Por otro lado, la experiencia nos muestra que son tres personas muy distintas aquella en sus 60 que otro que acaba de cruzar los 70 y alguien de más de 80. Digámoslo así, son tres subespecies diferentes en un mismo ecosistema sin contar a los más “jovencitos” de 50+.

El recordado profesor Leopoldo Salvarezza decía: “El envejecimiento está incluido en la memoria del desarrollo genético de cada especie y los individuos no tienen más opción que adaptarse a ello. Una de las formas en que los seres humanos niegan el propio envejecimiento es atribuir la vejez a los otros. Esto significa que quienes actúan así no pueden ponerse en la piel del viejo que van a ser”⁷.

A envejecer se puede y se debe aprender. El paso del tiempo, la longevidad, siempre fue una vivencia personal e individual, pero por primera vez en la historia comienza a ser una experiencia colectiva, un fenómeno social; por ello, es al mismo tiempo curiosidad, aprendizaje y construcción. Está en nosotros y en

5 Abrams, D.; Vauclair, C.-M.; Swift, H., “Predictors of attitudes to age across Europe”, reporte de investigación, University of Kent, 2011.

6 Abellán García, A. y Esparza Catalán, C., “Percepción de los españoles sobre distintos aspectos relacionados con los mayores y el envejecimiento”, Madrid, Informes Portal Mayores, nº 91, junio de 2009.

7 Salvarezza, Leopoldo (comp.), *La vejez. Una mirada gerontológica actual*, Buenos Aires, Paidós, 2013.

nuestras decisiones cómo afrontaremos esa etapa. Ser mayor es una posibilidad que se nos presentará, en promedio, a la mayoría. Ser viejos y buscar ser felices es algo que depende de cada uno y es una decisión subjetiva que cada uno determinará en un momento de su vida. La magnitud de la empresa no es nada fácil. Por eso, este libro fue escrito con el propósito de buscar un cambio personal y colectivo en la forma en que pensamos y vivimos la segunda mitad de la vida. En él se consideran temas tan variados como la relevancia de los determinantes sociales de la salud, el curso de la vida, los distintos niveles de complejidad molecular como el apartado que concierne a los telómeros, o los aspectos vinculados a la actividad física y estilos de vida, dos intervenciones que han mostrado su efecto sobre la longevidad. Por ello, no encontrará curas milagrosas ni fuentes de la juventud, sino recursos, ideas y evidencia que pueden ayudar a que la vida por delante sea más saludable y satisfactoria.

El libro se ordena en siete capítulos. En el primero, se enmarca el significado y la perspectiva que ilumina la nueva longevidad como un nuevo paradigma, una forma novedosa de pensar y vivir. También se refiere a su impacto en la sociedad. El segundo capítulo está dedicado a la salud y el bienestar desde la perspectiva de un médico de familia, lo que se dice un “especialista en personas”. En este, se describe la importancia del entorno, la familia y la educación para condicionar una vida más saludable; al mismo tiempo, cómo nuestra conducta como adultos responsables puede generar beneficios. La premisa es: nunca es tarde para el cambio. El tercer capítulo describe aspectos del cuidado médico relevantes, donde la confianza y la toma de decisiones compartida, dos valores primordiales, se entrelazan con otros dilemas cada vez más frecuentes. El cuarto y el quinto capítulos están dedicados a dos aspectos concretos de hábitos y la calidad de vida: la actividad física y la alimentación. En ellos, se tratan

temas y aspectos específicos al tiempo que se dan pautas para su puesta en práctica. El sexto capítulo habla sobre la redefinición en las relaciones interpersonales y sociales en la nueva longevidad. La pareja, el sexo, la comunidad o cuestiones como la soledad y la felicidad son algunos de los temas que se abordan. Por último, el capítulo siete es un breve viaje por algunos puntos clave para la construcción de una agenda propia enmarcada en la nueva longevidad.

Siempre me preocupó el proceso, no solo el fin. Por eso, aquí está este libro optimista, orientado y dedicado a todas aquellas personas que privilegian la mitad de la copa llena. Aquellos que piensan que la vida es maravillosa con sus cosas buenas y las no tan buenas. Aquellos que formamos el club de los celebradores de cada día. La mayoría de nosotros queremos vivir el mayor tiempo posible, aunque nadie quiere envejecer. Esto no deja de ser una contradicción con la que la humanidad se enfrenta día a día. La nueva longevidad intenta que cada uno transite esta etapa de la manera más rica y satisfactoria posible. La nueva longevidad busca que, a partir de ese momento, construyamos no solo la manera de poder vivir más sino también vivir en mejores condiciones. Como se dice en inglés *younger for longer*.⁸ Este libro es para los que consideran las posibilidades, las opciones, los riesgos y los beneficios de una vida participativa y protagónica. Ya lo dije, para los celebradores de la vida, aquellas personas que deseen encontrar recursos para pensar de la mejor manera posible su futuro vital. Bienvenidos a la nueva longevidad. ¡Celebremos!

Buenos Aires, 2019

8 Vivir jóvenes por mucho tiempo.

1. NUEVA LONGEVIDAD, NUEVA VIDA

¿De qué hablamos cuando hablamos de “nueva longevidad”?

Vivimos un proceso de envejecimiento que es global, no solo envejecen las personas, sino que también los países en su conjunto. En América Latina, los mayores de 60 años hoy son el 11% del total de la población y serán el 25% en un plazo de aproximadamente treinta y cinco años más, algo así como la mitad de tiempo de lo que tardó Europa en recorrer ese camino. A nivel mundial, en la actualidad, las personas mayores de 60 años representan cerca del 12% de la población y la región más envejecida es Europa, con el 24% de la población.

Desde el punto de vista poblacional, el mundo está envejeciendo y vive este proceso de transición demográfica, originado fundamentalmente por la caída en las tasas de fertilidad más que por el aumento de la expectativa de vida. Esta última creció producto del avance y el desarrollo en materia de salud y saneamiento. Con esto se pueden identificar dos fenómenos: en primer lugar, el aumento de la población de personas mayores y en segundo lugar, el aumento de los más mayores dentro de

los mayores, aquellas personas de más de 85 años. Por si fuera poco, las bajas tasas de fertilidad se traducen en una fracción de la población económicamente activa menor, mientras el número de personas mayores continuará creciendo. La Argentina es un país en el que —según las Naciones Unidas en 2015— las personas mayores de 60 años constituyen el 15% de la población, algo así como 6,3 millones de personas. Estas cifras ubican a nuestro país en una etapa avanzada de la transición demográfica, característica que comparte con Uruguay, Cuba y Costa Rica.

Cuando comencé a estudiar el fenómeno de la longevidad, hace más de veinte años, era muy frecuente escuchar a los expertos de ese momento hablar de “ventana de oportunidades” o los beneficios del “bono demográfico”. Esto tenía que ver con mirar a futuro el tiempo que nuestros países tenían para prepararse para el cambio demográfico. Pero todos sabemos que los bonos se consumen y las ventanas en algún momento se cierran. Según las Naciones Unidas, un país está demográficamente envejecido cuando tiene más de un 7% de su población con más de 60 años. Duplicar ese porcentaje, o sea, pasar del 7% al 14% de su población mayor de esa edad, le tomó a Francia ciento quince años; a Suecia ochenta y cinco años y a países como Japón o Estados Unidos les tomará veintiséis y sesenta y nueve años respectivamente. Aquí una reflexión. Hoy los países de Europa mencionados tienen un sistema consolidado de bienestar social, que muchas veces sirven como referencia. Son países que han logrado envejecer mientras solidificaban sus instituciones sociales y, en la actualidad, disponen de esquemas de protección social afianzados. Estados Unidos, la principal potencia del mundo, es un país que comenzó con su gran cambio demográfico de la mano del retiro de los *baby boomers*, y Japón es el país con mayor grado de envejecimiento demográfico y mayor expectativa de vida en el mundo. Son dos países que deben ser tenidos en

cuenta cada vez que se hable de estos temas. Al contrario, en nuestra región, el cambio se dará en mucho menos tiempo, en un marco de institucionalidad mucho más débil y con altos índices de desigualdad. Sirvan como ejemplo México, al que este cambio le llevará solo veintidós años, a Brasil o Costa Rica, dieciocho años, o Chile, veintisiete. Claramente esto augura un futuro mucho más desafiante para la región.

En estos países ya no es novedad: el futuro llegó. La transición demográfica está siendo mucho más rápida y en condiciones de mayor vulnerabilidad institucional que otras regiones. Por ello, hoy podemos decir que la mirada que nos daban los expertos hace más de veinte años era parcial. No pudieron predecir cómo las personas mayores han ganado protagonismo y deciden vivir el día a día.

Decir que el futuro llegó impone, cuanto menos, una mirada más profunda que deje de lado el aspecto cuantitativo y nos permita echar luz al significado de este fenómeno global. En un entorno con ciertas buenas condiciones de vida, se estima que tres de cada cuatro personas de 60 años llegarán a sus 80; dos de cada tres, a los 85, y uno de cada dos a los 90. Hoy en día, una persona que cumple 50 años tiene el 50% de probabilidades de llegar a los 95.¹ A nivel mundial, se ganaron más de treinta años de expectativa de vida en las últimas décadas. Cada día nos anoticiamos de alguien de más de 80 años que mejoró un récord atlético o que es la nueva estrella de la moda, como el caso de Robert De Niro, que a los 74 años fue la imagen de la firma Ermenegildo Zegna, o el de la actriz francesa Catherine Deneuve, que pasados los 60 años lo hizo para L'Oréal, o el de Isabella Rossellini, de Lancôme. La longevidad ya no es invisible y por

1 “The economics of longevity”, *The Economist*, reporte especial, 8 de julio de 2017.