



Opinión

# La persona más longeva del mundo



**Lincoyán Fernández-Huerta**  
 Director de Kinesiología  
 Universidad San Sebastián

**E**l reciente fallecimiento de Tomiko Itooka, quien alcanzó los 116 años llegando a ser la persona más longeva del mundo, trasciende el ámbito personal para plantear reflexiones profundas sobre la vida, la longevidad y los retos asociados a un mundo donde cada vez más personas logran edades extraordinarias. Nacida en 1908 en Osaka, Japón, Tomiko vivió más de un siglo marcado por cambios históricos trascendentales: guerras mundiales, crisis económicas y el vertiginoso avance del siglo XXI, lo que la convierte en un símbolo de resiliencia y adaptación.

Japón, reconocido como la cuna de la longevidad mundial, alberga más de 95.000 centenarios, de los cuales el 88% corresponde a mujeres. Este fenómeno se atribuye a factores como una dieta rica en pescados, vegetales y té verde, una vida social activa y una cultura que honra profundamente a sus mayores. Además, la ciencia ha identificado componentes genéticos que podrían explicar esta longevidad, aunque también depende de un equilibrio integral entre cuerpo, mente y entorno. Sin embargo, esta realidad plantea desafíos demográficos sin precedentes: un tercio

de la población japonesa supera los 65 años, ejerciendo presión sobre sistemas de salud, pensiones y la cohesión social. Este fenómeno debería alertar a países como Chile, que enfrenta un envejecimiento poblacional acelerado.

En Chile, el número de centenarios se ha triplicado en la última década, proyectándose que para 2050 un 0,2% de la población, cerca de 50.000 personas, superará los 100 años. Este dato, comparable con la capacidad de un Estadio Monumental lleno, obliga a reflexionar sobre las políticas necesarias para afrontar este cambio demográfico. Las estrategias deben ir más allá del ámbito médico, abarcando aspectos sociales, económicos y culturales que garanticen una vejez digna y activa.

Desde una perspectiva filosófica, la vida de Tomiko es un recordatorio de la capacidad humana para adaptarse y prosperar frente a las adversidades. Durante sus 116 años, presenció la reconstrucción de Japón tras la Segunda Guerra Mundial y los avances tecnológicos que transformaron el mundo. Su historia plantea interrogantes universales: ¿Qué significa vivir una vida plena? ¿Debe priorizarse la duración de la vida sobre su calidad? Estas preguntas nos llevan

a reconsiderar cómo las sociedades contemporáneas valoran y cuidan a sus mayores.

Envejecer no debería ser sinónimo de declive, sino de oportunidades para seguir contribuyendo y creciendo. Según la OMS, el envejecimiento saludable implica mantener la capacidad funcional para el bienestar en la vejez, lo que abarca dimensiones físicas, psicológicas y sociales. Sin embargo, este ideal se enfrenta a desigualdades globales. En un mundo donde la longevidad extrema sigue siendo un privilegio, es urgente implementar políticas que promuevan el acceso equitativo a una vida larga y saludable, independientemente de las condiciones socioeconómicas.

La muerte de Tomiko Itooka, aunque marca el final de una vida extraordinaria, resalta la importancia de prepararse para un envejecimiento prolongado. Su longevidad nos invita a reflexionar sobre la fragilidad y la fortaleza humana, así como sobre los límites naturales de la existencia. Su legado no solo es un testimonio de resistencia y adaptación, sino también una inspiración para repensar qué significa vivir plenamente en un mundo en constante transformación.