



Opinión

La persona más longeva del mundo

El 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 cu-

na 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 sis-

temas 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,

Lincoyán
Fernández-Huerta
Director de
Kinesiología
Universidad
San Sebastián



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.