

La amistad en la tercera edad es un factor protector del deterioro cognitivo. Además ayuda evitar la sensación de soledad.

En las 50 ediciones que lleva Mundo Mayor se han dado a conocer distintas historias, voces y aprendizajes que han permitido replantear el envejecimiento, no como un cierre, sino como una etapa en constante evolución.

Aquí, 10 lecciones que han dejado las personas mayores y los expertos entrevistados que dan cuenta de que esta etapa de la vida puede estar llena de oportunidades, bienestar y contribución a la sociedad.

1 Nueva longevidad

Algo ha cambiado en el paisaje del envejecimiento: ya no se trata solo de vivir más años, sino de cómo la adultez mayor se convierte en una etapa activa, llena de oportunidades y desafíos. Es la "nueva longevidad".

El término "representa un cambio de mirada hacia una comprensión más amplia y dinámica del envejecimiento. Hace hincapié en la integración de múltiples experiencias generacionales relacionadas con la edad, lo que sugiere un avance hacia un ciclo de vida multidimensional. Esta perspectiva desafía el envejecimiento tradicional al centrarse en el bienestar, el propósito y las contribuciones sociales en todas las etapas de la vida, en lugar de solo en la extensión cronológica", explicó en la edición del 21 de octubre de 2024 Ximena Abogabir, periodista y fundadora de Travesía100, entidad que tiene por objetivo cambiar la cara a la vejez.

La experta, quien fue reconocida entre los 100 Líderes Mayores de Conecta Mayor UC, la U. Católica y "El Mercurio" por su activismo en pro de las personas mayores, precisó que la "nueva longevidad" pone énfasis en el desarrollo personal continuo, la participación activa y la interacción intergeneracional. "Desafía los estereotipos discriminatorios por edad y promueve una sociedad en la que las personas mayores sean vistas como contribuyentes de valor y no como una carga", afirmó.

2 Menos obligación de cuidar nietos

Los días en que se daba por sentado que los abuelos debían asumir un papel activo en la crianza y el cuidado de los nietos quedaron atrás. Así lo demostró la Sexta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez, realizada por la U. Católica junto a Caja Los Andes: si en 2013 casi la mitad (49%) de las personas mayores pensaba que "es siempre obligatorio para los abuelos y abuelas cuidar a los nietos", en 2022 la cifra cayó a un 17%.

En esa línea, si hace 10 años un 51% de los encuestados respondía que la obligatoriedad del cuidado de los nietos era "solo si los abuelos o abuelas lo desean", este porcentaje aumentó a 83% en 2022.

Christian Schnake, director del Centro de Psicología Integral de la Persona de la U. Finis Terrae, quien no participó de la investigación, coincidió con este análisis en el artículo publicado el 18 de diciembre de 2023: "Hace algunos años, la estructura familiar preponderante eran las familias extensas, donde los límites eran más difusos entre sus miembros y todos

Reinvención de este grupo etario:

10 claves para entender cómo es ser adulto mayor hoy, una etapa llena de oportunidades para seguir creciendo

Desde universidades que impulsan el aprendizaje intergeneracional para que más séniors compartan el aula con estudiantes más jóvenes, hasta testimonios que cuentan la forma en que el emprendimiento impulsa a la tercera edad a aportar su experiencia en el mundo laboral. Acá, una selección de lo que hemos aprendido del envejecimiento en el siglo XXI.

Constanza Menares

funcionaban como un verdadero equipo: todos ayudaban a todos. Este modelo se ha trasladado lentamente, al cambiar las estructuras familiares, de familias extensas a las nucleares, donde los límites son mucho más rígidos e individualistas".

Y agregó que "la mejor salud y bienestar de los adultos mayores también les permite disfrutar de mejor manera la vejez, centrando su vida en otros límites, más allá de solamente la familia".

3 Ciudades age-friendly

En el 2050, por primera vez en la historia de la humanidad, habrá más personas mayores que niños, asegura la Organización Mundial de la Salud (OMS). Por este motivo, la entidad impulsa la iniciativa Ciudades Globales Amigables con los Mayores, una red con cerca de mil localidades comprometidas a implementar cambios y adaptaciones para ser más accesibles e inclusivas con los séniors con diversas necesidades y capacidades.

"Adaptar las ciudades pensando en las personas mayores es crucial debido al envejeci-

miento acelerado de la población a nivel global. De hecho, para 2030 se estima que un tercio de la población de Chile sobrepasará los 60 años; es decir, casi 7 millones de personas. Esto implica que deban crearse entornos accesibles, inclusivos y seguros que promuevan la autonomía y la participación de este grupo", explicó el 30 de diciembre de 2024 Rodrigo Fernández, investigador asociado del Centro de Envejecimiento de la Universidad de los Andes.

Adaptación de calles, parques y edificios con rampas, transporte público gratuito para este segmento etario, espacios de convivencia y recreación y la alfabetización digital son parte de las transformaciones destacadas de las ciudades *age-friendly*.

4 Nunca es tarde para estudiar

En Chile, además del pregrado, diferentes casas de estudio ofrecen alternativas de aprendizaje específicas para seniors. Por ejemplo, la U. Católica de Valparaíso abrió cupos para que durante el primer semestre de 2024, adultos mayores de 55 años pudieran compartir una experiencia formativa junto a alumnos más jóvenes. "La iniciativa obedece a un concepto pedagógico denominado 'aprendizaje a lo largo de la vida'", comentó Rubén López, jefe del Programa Acción Senior de la institución en la edición del 26 de febrero de 2024.

Y agregó: "Tenemos que seguir acompañando a las personas mayores para que sigan aprendiendo, actualizando y desarrollando sus conocimientos. Asimismo, nos ayuda a impulsar un aprendizaje intergeneracional, ya que en el mismo espacio van a estar conviviendo jóvenes y adultos mayores".

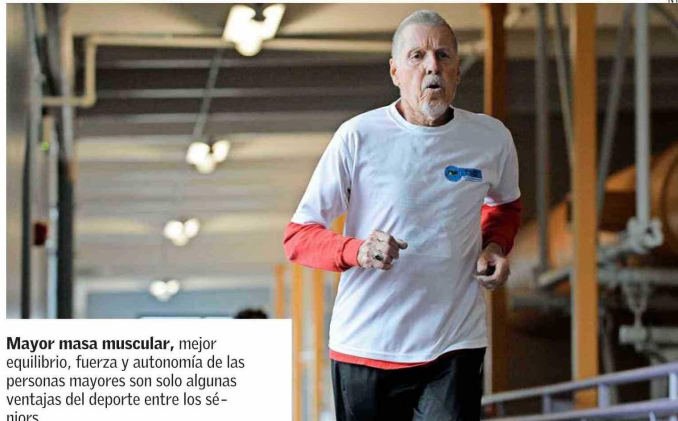
"Es importante para la gente de edad avanzada mantenerse vigente y alerta en el sentido intelectual, por eso creo que vale la pena estudiar y aprovechar las oportunidades que dan diferentes universidades. (El continuar estudiando también) ayuda a las personas mayores a tener contacto con las generaciones vigentes y no sentirse obsoletos", afirmó en la misma fecha Rodolfo "Rudi" Haymann (103). El sobreviviente al Holocausto y autor de tres libros lo ha experimentado en carne propia: ya lleva un tiempo inscribiéndose en diferentes cursos disponibles en la U. Católica, mediante su Programa Adulto Mayor.

5 El arte y sus beneficios

Carmen Aldunate tiene 85 años y aseguró que, de esos, lleva 83 pintando. "Me pusieron un pincel en vez de chupete", explicó la artista.

"Los años, días y horas pintando han sido la única forma de vida que concibo y conozco. Ni el mejor panorama ni el mejor amante se compara con mis horas de taller. Esto me costó mi matrimonio, pero esto mismo me ayudó y ayuda a superar cualquier soledad", dijo Aldunate en la nota que se publicó el 11 de marzo del año pasado.

Sobre los beneficios que el dedicarse al arte le ha aportado, la pintora destacó el sentirse acompañada y que la "obliga a mirar y pensar diferente. Hace que la mente esté alerta".



Mayor masa muscular, mejor equilibrio, fuerza y autonomía de las personas mayores son solo algunas ventajas del deporte entre los seniors.

Los beneficios son varios, coinciden los especialistas: "Es una fuente esencial para el fomento de la cognición, la memoria y la concentración. Asimismo, el arte es un canal para expresar emociones y quien lo ejecuta puede reducir el estrés y la ansiedad", explicó en aquella oportunidad Claudia Rodríguez, coordinadora general del Centro de Envejecimiento de la Universidad de los Andes.

6 La jubilación no es sinónimo de inactividad

Estar jubilado no significa inactividad. Así lo demuestran las diferentes personas mayores que se involucran en actividades significativas (donde no reciben un sueldo) como una opción para mantenerse activas y comprometidas con la sociedad.

"El trabajo voluntario en personas mayores mejora la salud mental, especialmente la autoestima; disminuye el riesgo de depresión y otras enfermedades mentales. También mejora la salud física, particularmente la cardiovascular; ayuda a sentirse útil, fomenta el sentido de pertenencia a un grupo de trabajo; sirve para crear lazos con la comunidad y entrega satisfacción del servicio al prójimo junto con agregar un sentido a la vida", comentó en la edición del 14 de agosto de 2023 Iván Palomo, director del Centro Interdisciplinario de Envejecimiento Saludable del Consorcio de Universidades del Estado de Chile y académico de la U. de Talca.

En esta línea, puntualizó Jaime Hidalgo, presidente de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile, se percibe "una mayor sensación de utilidad, ya que muchos seniors llegan a esta etapa de la vida ya habiendo cumplido ciertas metas y proyectos, y al querer perseguir nuevos objetivos, a veces se encuentran con espacios cerrados (por su edad). Por ende, los voluntariados son óptimos al otorgar ese rol de propósito".

7 Lazos de amistad por siempre

Los lazos de amistad son relevantes en todas las etapas de la vida, aunque, a medida que se envejece, su importancia se vuelve aún más evidente por diversos factores, explican los entrevistados. "Tener amistades, gente con quien compartir nuestros problemas, in-

quietudes y alegrías es clave para evitar la sensación de soledad. Datos de la última Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (realizada por la U. Católica) muestran que este es uno de los principales temores que tienen las personas mayores", afirmó Claudia Asmad, directora nacional del Senama en el número publicado el 25 de septiembre de 2023.

Miguel Gatica, académico y parte del Grupo de Investigación Calidad de Vida, Familia y Envejecimiento de la Facultad de Ciencias Sociales de la U. Autónoma, precisó que "tener amistades y desarrollar nuevas en la etapa senior implica no solo dar un sentido a la vida, sino también querer vivir. Si con el paso del tiempo, en vez de ir sumando amistades, se van perdiendo por diferentes motivos, se está debilitando uno de los factores que no solo son parte de un envejecimiento activo, sino que también se estaría dejando de lado uno de los factores neuroprotectores, que dentro de sus funciones incluye disminuir la probabilidad de activar un deterioro cognitivo y todo lo que esto trae asociado".

8 El emprendimiento continúa

María Jesús García, gerenta de Desarrollo y Negocios de la plataforma Trabajando.com, comentó el 6 de noviembre de 2023 que "las personas de más de 60 años son cada vez más activas y tienen ganas de seguir aportando a las empresas y a la sociedad. Hay que recordar, además, que la esperanza de vida es cada vez más larga, esto las lleva a querer, y muchas veces necesitar, seguir activas laboralmente".

ChileConverge, organización que capacita a emprendedores para que desarrollen sus proyectos, hizo una encuesta que concluyó que el 98% de los consultados confía en que la extensa trayectoria laboral de las personas mayores agrega valor a las empresas y negocios.

"Esto viene a confirmar que las generaciones más jóvenes valoran la experiencia de los adultos mayores en el ámbito profesional. Este reconocimiento sugiere una evolución positiva en la percepción y apreciación del valor que la diversidad generacional aporta al entorno laboral", explicó en la misma edición de Mundo Mayor María Soledad Correa, directora ejecutiva de ChileConverge.

9 El deporte y sus ventajas

"Los beneficios del deporte son innumerables: primero, mantiene un estado físico muy saludable que me permitió vencer un cáncer y también dos contagios de covid. Asimismo, ayuda a conocer y compartir con amigos que dan la práctica y la competencia. Y por último, aunque no menos importante, da una gran fuerza que, sin notarlo, te forja y te hace adquirir una inquebrantable personalidad, lo que permite superar todas las incertidumbres y obstáculos que, uno tras otro, te pone la vida diaria y terminas superándolos sin dificultad", dijo el 23 de octubre de 2023 Guido Riquelme, quien lleva más de 74 años practicando atletismo.

"La actividad física está demostrado que tiene efectos positivos tanto en lo que es mejoría de la masa muscular, fuerza, equilibrio, como funcionalidad y autonomía de las personas mayores. A través de esta también se estimulan las neuronas a nivel cerebral y se promueve que se proteja al cerebro del deterioro cognitivo. Incluso, se ha visto en quienes tienen un trastorno neurocognitivo, que mejora ciertos aspectos dentro de la evolución de la enfermedad. El deporte tiene todas estas ventajas", precisó Jaime Hidalgo, presidente de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de Chile.

10 Así son los centenarios

Uno de los aspectos que le llamaron más la atención a la psicóloga María Dolores Merino, académica de la U. Complutense de Madrid (España), mientras investigaba las características psicológicas comunes entre quienes sobrepasan los 100 años de edad, fue que todos ellos tenían unas ganas enormes de seguir viviendo. La experta comenzó a fines de 2018 a realizar entrevistas en profundidad a 19 personas de entre 100 y 107 años que mantuvieran su capacidad cognitiva y una razonable autonomía física. Es decir, que pudieran caminar, asearse y comer por sí mismos. La idea era, más allá de los aspectos genéticos, conocer sus atributos mentales positivos y ver si había algunos que se repetían entre todos ellos.

El trabajo terminó después de la pandemia y los resultados fueron publicados el año pasado en The Journal of Happiness Studies. En conversación con "El Mercurio" en la publicación del 25 de marzo del año pasado, Merino contó que estos centenarios "son realmente conscientes de que son personas mayores y que no les queda mucho tiempo, pero no por ello se sienten deprimidos: quieren seguir vivos, tienen vitalidad. Son personas activas y participativas, están involucradas con la vida".

Quienes sobrepasan los 100 años en buenas condiciones, precisa la académica española, "se mantienen activos de una forma u otra. Participan de sus familias, juegan a las cartas, hacen sudokus o asisten a las actividades que se hacen en sus residencias de ancianos. De hecho, uno de los entrevistados una vez me dijo que nos apresuráramos porque había fiesta en su residencia y él quería ir a jugar al bingo".