



FOTOGRAFIA: JAVIER SALVO/ ATON

Daniela Thumala, experta en vejez y envejecimiento:

“Hoy la gente quiere vivir 100 años, pero no ser viejos”

Por Mane Cárcamo

“¿Por qué se ve a Biden mucho más viejo que a Trump?”. “¿Es Biden demasiado viejo para ser presidente?”. “¿Puede Biden ser presidente con 80 años y varias caídas?”. Estos fueron algunos de los cientos de titulares que dieron vuelta al mundo después del debate presidencial en Estados Unidos —a finales de junio— en el que presidente norteamericano, Joe Biden, fue duramente criticado por una performance marcada por los tuteos, silencios, olvidos y la dificultad para terminar frases.

El tema de la edad y el ejercicio de roles públicos no está lejano a Chile. Hoy en el Senado, por ejemplo, Jorge Soria será senador hasta 2026 cuando tenga 89 años. La especialista en el estudio del envejecimiento y la vejez, doctora en Psicología y académica de la Universidad de Chile, Daniela Thumala, ha dedicado años al estudio de esta etapa y a la defensa de la vigencia de los adultos mayores. “El problema no son los 81 años, el problema es Bi-

La académica de la Universidad de Chile dice que “la participación social de las personas mayores es crucial; no se soluciona la soledad simplemente visitándolas, sino creando espacios donde puedan participar”.

den” asegura la experta en una conversación en donde aborda los desafíos, prejuicios y complejidades que vive y vivirá una población —los adultos mayores— que seguirá creciendo los próximos años.

—Las personas mayores de 60 años conforman uno de los grupos que más ha visto afectada su salud mental durante los últimos años, ¿por qué?

—Hay dos patologías que son las más relevantes de la vejez; una de ellas es la de-

mencia, lo que no significa que todas las personas mayores la desarrollen, pero sí que las probabilidades de padecerla aumentan considerablemente. La depresión es el otro trastorno de salud mental más relevante en la vejez, lo que tampoco implica que haya más depresión que en otras etapas, ya que los estudios actuales no son muy concluyentes. Uno de los problemas en la epidemiología de salud mental de las personas mayores, es que como diríamos en chileno “han pasado colados”. Históricamente la gente ve a una persona mayor desmotivada o sin energía, y tiende a pensar que “así son los viejos” y la verdad es que no es así. Muchas veces puede ocurrir que hay una persona mayor con depresión y nadie se da cuenta.

“La muerte se condensó, se quedó en el espacio de lo útil”

—Según un reporte elaborado por el Ministerio de Salud después de la pandemia, los adultos mayores son el grupo etario dentro del cual es más prevalente el suicidio.

—Las cifras son preocupantes porque, a diferencia de otros grupos, las personas mayores realizan menos intentos de suicidio fallidos; es más probable que, si deciden hacerlo, lo lleven a cabo de manera efectiva. Entonces cuando uno detecta alguna sospecha de riesgo suicida en una persona mayor hay que tener muchísimo cuidado.

—Hace poco dijiste que “estamos enfrentando una segunda pandemia, la pandemia de la soledad” y que la soledad en la gente mayor es un fenómeno creciente. ¿A qué lo atribuyes?

—Respecto al tema de la soledad, los adultos mayores no son los únicos que están más solos. La Encuesta Bicentenario arroja resultados impresionantes en los jóvenes. El tema de la soledad es un asunto generalizado en distintas etapas del curso vital, pero en la vejez es más evidente. El modelo tradicional de familia ha cambiado. La imagen de la mujer en casa, el marido trabajando fuera, y una vivienda que acogía a los suegros y a los padres ya no existe como tal. Hoy en día, los hijos suelen

estar inmersos en sus trabajos o estudios, las distancias en la ciudad son mayores, y las mujeres hemos salido a trabajar, ganando independencia y autonomía. Sin embargo, esto ha dejado como resultado que ya no haya nadie en casa. Además, las personas mayores solían vivir mucho menos; antes, uno cuidaba de sus padres durante dos o tres años, pero ahora ese cuidado puede extenderse a veinte años o más.

—Claro, el tema del cuidado es algo que impacta a la familia, se quiera o no.

—Seguir pensando que la familia nuclear va a ser la que va a satisfacer todas las necesidades afectivas de las personas mayores, es un poco ingenuo. Cada vez tenemos más personas que envejecen solas. Muchas personas mayores tienen que enfrentarse al envejecimiento arreglándose por su cuenta. Esto plantea un gran desafío: ¿cómo podemos hacer que el cuidado de las personas mayores sea un compromiso social? Pero no se trata solo de cuidado; hay muchas personas mayores que no necesitan cuidados específicos, pero que están solas y requieren más redes de apoyo, integración y oportunidades. La participación social de las personas mayores es crucial; no se soluciona la soledad simplemente visitándolas, sino creando espacios donde puedan participar, aportar y mantenerse vinculadas a la comunidad. No todas las soluciones se encuentran en talleres, que son una gran iniciativa, pero a veces lo que funciona para una persona puede no interesarle en absoluto a otra.

—También está el desafío de una sociedad que exalta la eterna juventud, mediada por el filtro de Instagram, el bótox y la perfección. Ese es otro mundo al que se tendrá que enfrentar la próxima generación que llegue a la tercera edad.

—Es solo cosa de tiempo. Ponte todo el bótox que quieras, pero va a llegar un minuto donde la arruga se te va a caer. Tal vez más tarde, pero eso va a ocurrir igual. Algunos estudios actuales dicen que biológicamente podríamos llegar como a los 140 años de vida. Puede ser, pero en algún minuto nos vamos a echar a perder y todos vamos a terminar bajo tierra tarde o temprano. El problema es que hoy vivimos en una cultura donde prevalece lo fácil, lo rápido, la evasión del dolor y una gran intolerancia a la frustración. La vejez pone en jaque todo eso.

—¿Seríamos más felices si nos amigáramos más con el dolor y la muerte?

—Hay algunos autores que han encontrado en la población de personas mayores una vinculación con lo trascendente, más espiritual y menos materialista que puede ser muy interesante. Algo que nuestra sociedad no está viendo. A lo mejor que haya más viejos puede ser una oportunidad, porque actualmente estamos en una lógica donde sólo vale lo útil. La muerte antes estaba mucho más integrada. En el pasado si veías una carroza donde iba un muerto de tu comunidad, tú tenías que seguirla. Ahora, la gente poco menos que le toca la bocina a la carroza y

ojalá que la persona se muera el viernes en la tarde para poder ir a verlo el sábado. La muerte se condensó, se quedó en el espacio de lo útil.

—¿Cómo deberíamos cambiar el paradigma en que tratamos a los adultos mayores?

—Es clave entender que la vejez es una etapa muy diversa, más que otras. Dos niños de dos años se parecen mucho más entre sí que dos mujeres de setenta. Eso ocurre porque vamos acumulando mucha historia, cosas que nos van diferenciando. Tú puedes compartir en un asado con una persona de 75 años que está recién emparejada de nuevo, que está armando un proyecto laboral y al lado puede haber otra persona de la misma edad con demencia. En general nos aproximamos a la persona mayor con una mirada sesgada, solemos creer que los adultos mayores son como niños. Entonces, para ser "buena onda" con ellos, lo tratamos como cabros chicos. Les hablamos en chiquitito, o muy fuerte asumiendo que son sordos y en el médico nos dirigimos al hijo o hija en lugar de a la persona mayor. No es que se quiera hacer daño, la gente es ignorante respecto de cómo es la vejez. Asumir que una persona que tiene canas o que ya cumplió ochenta años, por defecto, está deteriorada, física y cognitivamente es un prejuicio. He conocido a personas mayores con condiciones físicas complicadas que, curiosamente, desde esa situación ven la vida de otra manera, con una madurez, tranquilidad y capacidad de disfrutar cosas que antes no valoraban, incluso en medio de sus problemas de salud.

“Es fundamental cultivar una red afectiva significativa”

—¿Cuál es tu mirada respecto a la polémica que se ha levantado en torno a Joe Biden y su edad?

—En cuanto a Joe Biden, hay quienes opinan que a los 81 años una persona no debería postularse para la presidencia. No sé si han evaluado a Biden, pero da la impresión de que enfrenta algunas dificultades que no necesariamente son atribuibles a su cantidad de años. Entonces, ahí es cuando la edad empieza a hacernos una trampa.

—¿Crees que tenemos una deuda con las personas mayores? Hablamos de inclusión, que es algo que está muy en boga, pero no necesariamente con esa población.

—Absolutamente. La discriminación hacia las personas mayores es una de las formas más sutiles de discriminación, y a menudo pasa desapercibida. A veces se presenta como sobreprotección, que es una forma de "edadismo" que no siempre es evidente. Consideremos, por ejemplo, el tema de la jubilación y la necesidad de mantenerse vinculado. Seguimos con esta lógica del todo o nada: alguien trabaja a tiempo completo en una institución durante 30 años, se jubila, y de repente pasa a estar inactivo y se va a su casa, donde na-

die vuelve a prestarle atención. ¿Cómo podemos introducir una transición más gradual? Por ejemplo, permitir que una persona, aunque ya no tenga la misma energía o ganas que antes y se cansa más fácilmente, pueda seguir aportando su valiosa experiencia. Si le preguntas a muchas personas mayores, más allá de lo económico, te dirán que quieren seguir trabajando, seguir sintiéndose parte de algo, ofrecer su experiencia, ser escuchadas, y aportar todo lo que todavía tienen para dar.

—Muchos dicen que los 65 años son una edad suficiente para "irse a descansar".

—Hay gente que me dice, "¿para qué sigo acá? Soy un cacho, no le sirvo a nadie". El tema del sentido, es tal vez uno de los más difíciles de abordar, porque implica una reestructuración en lo social muy grande, mantener la participación de personas mayores y generar espacio para que puedan mantenerse vinculadas con gente de otra generación. Y yo creo que ahí tenemos un desafío como sociedad enorme.

—¿Cuál sería tu recomendación para tener una mejor vejez?

—Cuide su salud lo más que pueda. Haga ejercicio, aliméntese adecuadamente. O sea, todo lo que es aburrido, pero hay que hacerlo (risas). No cuidarse te puede costar muy caro después, y la diferencia entre tener musculatura en la vejez y no tenerla, es la diferencia muchas veces entre la autonomía y la dependencia. No se transformen en un fanático ni mucho menos, hay que combinar disfrutar el presente con prepararse para el futuro, pero tenga conciencia de que va a estar en una etapa que puede durar muchos años. Y usted la puede vivir mejor o peor, dependiendo cuánto se cuida la carrocería. En segundo lugar, es fundamental cultivar una red afectiva significativa. Si tiene familia, es maravilloso; si tiene pareja, estudiando. Pero si no tiene pareja ni familia, entonces busque conectarse con su comunidad. Lo importante es mantenerse vinculado con personas que le gratifiquen emocionalmente. Esto es crucial, ya que la sensación de soledad hace mal no sólo al ánimo, sino también al cuerpo.

—Has dicho que el tema del "propósito" también es fundamental.

—Propósito, sentido, proyectos y actividades son fundamentales. Algunas personas encuentran satisfacción cuidando a sus nietos, lo que les llena el espíritu, y eso es fantástico. Otras disfrutan leyendo todo el día, lo que les hace felices, y eso es maravilloso. Hay quienes necesitan salir, involucrarse en trabajos voluntarios o participar en su comunidad religiosa. Es algo muy personal. Nunca es tarde para encontrar ese propósito. Más que hablar de envejecimiento, debemos hablar de longevidad, que es parte integral de nuestro ciclo de vida. Por eso, es importante prepararse desde jóvenes, en lugar de esperar a los 60 años para abordar estos temas, porque la paradoja es que hoy la gente quiere vivir 100 años, pero no ser viejos.



Seguir pensando que la familia va a ser la que va a satisfacer todas las necesidades afectivas de las personas mayores, es un poco ingenuo”.



Las personas mayores realizan menos intentos de suicidio fallidos; es más probable que, si deciden hacerlo, lo lleven a cabo de manera efectiva”.