

# El desafío de la longevidad

Fecha de recepción: Agosto 14 de 2009  
Fecha de aprobación: Septiembre 6 de 2009

María Eugenia Martínez<sup>1</sup>

## RESUMEN

El artículo plantea el desafío de la longevidad e insinúa el surgimiento de un nuevo paradigma para transformar la mirada de la vejez y el envejecimiento como un lastre y esbozar el dilema en la perspectiva de la evolución humana. Se basa en información de varias disciplinas como la genética, la demografía, la antropología y el Trabajo Social. El dilema se presenta tanto en el campo personal como en el social, en términos de construir nuevos estilos de vida y concebir las políticas sociales con fundamento en los derechos humanos.

**Palabras clave:** vejez, envejecimiento, longevidad, derechos de la vejez, política social.

## THE CHALLENGE OF LONGEVITY

### ABSTRACT

The article presents the challenge of longevity and implies the emergence of a new paradigm to transform the look of old age and ageing as a burden, and sketch the dilemma in the perspective of human evolution. Based on information from various disciplines such as genetics, demography, anthropology and social work. The dilemma is both the social personal field in terms of building new lifestyles and develop social policies based on human rights.

**Key words:** old age, ageing and longevity. rights of old age, social policy

---

<sup>1</sup> Trabajadora Social. Especialista en Administración Pública. Consultora en la Universidad de la Salle para formular el programa de Especialización en Gerontología Social. kicamar@hotmail.com

La longevidad con calidad de vida es una de las preocupaciones contemporáneas del mundo globalizado y es una de las cuestiones sociales que atañen al conjunto de la población, no solo en relación a sus condiciones sociales actuales, sino por las perspectivas de evolución humana.

Hasta el momento, la Gerontología Social no ha elaborado una teoría integradora que dé cuenta de la complejidad del hecho, tanto en el orden individual como el biológico, psicológico, cultural y ambiental y que por ende articule los avances de manera interdisciplinaria. Dado el actual desarrollo teórico, en este artículo tan solo se realiza una serie de relaciones y rodeos que se insinúan con base en información proveniente de varios informes científicos de genetistas, demógrafos, antropólogos y trabajadores sociales.

Para empezar, estudios recientes sobre el envejecimiento plantean que los seres humanos tenemos la potencialidad genética de vivir 120 años, meta que se ha venido acercando con la prolongación de vida al nacer, desde hace siglo y medio.

Así mismo, se están realizando investigaciones con seres vivos que relacionan la edad más tardía de la reproducción con la prolongación de los años de vida y aún no sabemos qué podrá pasar con la especie humana (Tamprarillas, 2005).

Por otro lado, la demografía ha evidenciado el crecimiento cuantitativo de las personas mayores de 60 años. Las estadísticas globales coinciden en revelar que la esperanza de vida al nacer, ha aumentado progresivamente. “En 1900 era de 35 años aproximadamente. En 1998 era de 75 para los hombres y 81 para las mujeres. En el 2010 se calcula que serán de 76 a 84, respectivamente. En el 2050 serán 80 y 85, como mínimo y la mitad de los que nacen hoy serán centenarios” (Juáregui, 2000). Naciones Unidas presenta un crecimiento del 6% anual para el grupo de personas mayores de 60 años. La OEA calcula que para el

año 2050, habrá una persona joven por cada persona adulta mayor. Uno de los fenómenos que más se destaca como causante del cambio en la pirámide demográfica, ha sido la expansión de los métodos anticonceptivos de control natal y una reducción moderada de la morbi-mortalidad, gracias a los adelantos científicos en salud pública y los relativos avances de los sistemas de seguridad social.

Tal información nos plantea la capacidad de evolucionar y prolongar la vida que tiene el ser humano, orientado por la socialización de los avances científicos y tecnológicos. Sin embargo, el aumento temporal de la vida no es suficiente; es preciso pensar en su calidad y en el proceso de envejecimiento.

Según Liponis (2008), “el envejecimiento es una enfermedad provocada por un ataque al sistema inmune contra el organismo. No es el resultado natural del correr de los años... Estamos entrando en un período de la evolución humana, en el cual nuestro sistema inmune comienza a ser tremendamente poderoso, a fin de permitirnos alcanzar todo el potencial de nuestra existencia. Podremos prolongar nuestra longevidad para vivir hasta unas edades consideradas extremas, sin enfermedades, ni decrepitud... No es la inmortalidad... Estamos aprendiendo a cambiar la naturaleza del proceso de envejecimiento, porque estamos aprendiendo a mantener el nivel de nuestra función orgánica”. Ante estos planteamientos, cabe preguntarse: ¿si los métodos anticonceptivos contribuyeron a la transformación de la pirámide demográfica de forma tan evidente y provocaron una revolución cultural en términos de los derechos reproductivos, durante la segunda mitad del siglo XX, ¿cuáles serán las consecuencias en términos económicos, sociales, políticos y culturales que traerá el control sobre nuestras funciones orgánicas?

En segundo lugar, estas cifras nos revelan un cambio demográfico que plantea nuevos retos para los alcances de la política social. Nuestros sistemas de seguri-

dad social están contruidos para una esperanza de vida más baja que la real y que, además se seguirá prolongando en el futuro. Es decir, la política social presenta una brecha entre la realidad y la potencialidad.

En tercer lugar, la globalización ha traído consigo la expansión de nuevos referentes sobre los cuales construir estilos de vida saludables y ambientalmente amigables, que proponen la creación de nuevas condiciones económicas, sociales y culturales, más favorables al sostenimiento del planeta y de los seres humanos en él.

Algunos autores, como Liponis y Chopra, sugieren que para lograr una longevidad sana, es preciso asumir estilos de vida saludables a lo largo de todo el ciclo vital, que suponen un proceso de interiorización acerca del cuidado individual, de la construcción de la responsabilidad personal. Esto comprende hábitos de pensamiento creativo, relaciones afectivas y amorosas, tipos y formas de alimentación balanceados y libres de stress, disciplina para el ejercicio y la respiración, costumbres cotidianas frente al sueño y entornos libres de contaminación, lejos de los estilos de consumo, competencia, vértigo y éxito individual. Esta hipótesis, que se convierte en un reto de vida, ha sido explorada también por proyectos de investigación fomentados por la OMS, que buscan el intercambio científico entre las culturas orientales y occidentales.

Sin embargo, aún somos testigos de la persistencia de condiciones sociales, económicas, culturales y ambientales excluyentes, de deficiencias en el sistema de bienestar, de inequidad y retroceso en el proceso de redistribución, de hábitos malsanos, mal trato cotidiano y mitos negativos sobre la vejez, que propician la vulnerabilidad e incrementan los riesgos de accidentes y enfermedades crónicas y degenerativas.

En cuarto lugar, la esperanza de vida en los últimos 50 años se ha venido incrementando de forma di-

ferente, según el género. Esto nos llama a prestar especial atención “a las mujeres, quienes viven en promedio 5,9 años más... Para los hombres la esperanza de vida al nacer, entre 1993 y 2005, aumentó en 5.5 años y la esperanza de vida a los 65, aumentó 2.9 años. Para las mujeres, la primera se incrementó en 4.4 años, mientras la esperanza de vida a los 60 años ascendió 3.5 años. Es así como, hay más viudas (43%), que viudos (13%).” (Minprotección, 2008). En este sentido, vale la pena empezar a indagar en la relación entre la longevidad y la cultura del cuidado, a la que se han dedicado más las mujeres, desde tiempos ancestrales.

Más allá de los números, la cuestión de la vejez, considerada como el último ciclo vital del ser humano, requiere despojarse del término “problema”, que estigmatiza la relativa inhabilidad y dependencia de la población mayor, y causa aislamiento social y sobrecargas pensionales.

Frente a esta mirada negativa sobre la vejez, existen respuestas que hablan del envejecimiento activo, la longevidad con calidad de vida y la inversión como generadora de riqueza y desarrollo. Estas nuevas miradas son fruto de los avances científicos e intercambios culturales entre oriente y occidente, los convenios de orden internacional, las demandas de los derechos y la asunción de responsabilidades y deberes por parte de las organizaciones de ancianos, surgidas en las últimas décadas.

El concepto de vejez ha sido nombrado como senectud, ancianidad, adultez mayor, segunda juventud, tercera edad, términos que buscan alejarse de una postura peyorativa y centrarse en los cambios normales dentro del postrero ciclo vital. El envejecimiento es parte de la secuencia del desarrollo de los ciclos vitales, desde el crecimiento prenatal a la senectud. La gerontología se concentra en los cambios que tienen lugar entre el logro de la madurez y la muerte del individuo y en los factores que producen

estos cambios. Cambios que no necesariamente se tienen que asociar con enfermedad y deterioro, toda vez que la programación genética del envejecimiento es reducida, y no está claro hasta donde se podrá llegar en esta indagación.

Hoy en día también nos hallamos ante el desafío de convertir en realidad positiva y cotidiana, las aspiraciones de las organizaciones de las personas mayores de 60 años, quienes se empezaron a organizar redes internacionales, con el ánimo de buscar alternativas a sus condiciones y a elaborar sus proyectos de vida. Es así como en 1977, la Asamblea General de las Naciones Unidas promulgó la Declaración de los Derechos de la Vejez, con énfasis en los derechos económicos y sociales. Posteriormente, la Federación Europea de Personas Ancianas continuó profundizando sobre sus derechos, buscando superar las estrategias diseñadas desde la asistencia. En éste sentido proclamó la importancia de: “establecer el respeto de la vida y de la dignidad de la persona humana y afirmó que:

- La persona anciana tiene derecho a una existencia física. Lo cual implica: seguridad física y salvaguarda, sea en tiempo de guerra o en tiempo de paz y sobretodo en caso de catástrofe natural. El mantenimiento de la salud mediante la asistencia y medidas apropiadas, alojamiento y servicios de higiene, no sólo curativos, sino preventivos. El derecho a una vida normal y la posibilidad de contacto con la naturaleza.
- La persona anciana tiene derecho a una existencia económica. Lo que supone: una pensión superior a lo mínimo indispensable, que le de posibilidad de participar en la vida social y cultural. Una casa o alojamiento decente, acorde con sus necesidades. La posibilidad de desarrollar un trabajo productivo y una actividad útil.

- La persona anciana tiene derecho a una existencia social. Lo que comprende: la posibilidad de frecuentar no sólo sus familiares y parientes, sino a otras personas, manteniendo las relaciones positivas con éstas a fin de evitar la soledad. Unas relaciones cordiales con todos los estratos de la sociedad, una actitud acogedora por parte de la autoridad, sin ninguna discriminación de raza, clase, religión u otras ideologías, cualquiera sea su estado físico y psicológico. Una presencia política eficiente y la posibilidad de colaborar en la elaboración de leyes.
- La persona anciana tiene derecho a una existencia cultural. Lo que permite: el libre acceso al trabajo de formación cultural con la posibilidad de perfeccionamiento. El libre acceso a los medios de información y divulgación de noticias y de cultura. La facultad de ejercitar una actividad cultural creadora; la posibilidad de transmitir a las generaciones futuras la propia experiencia y el propio ingenio.
- La persona anciana tiene derecho a disponer de sí misma. Lo que comporta: el derecho a ser exonerada de labores que requieren un esfuerzo físico o intelectual superior a sus capacidades; también al de mantenerse activa, de acuerdo a sus posibilidades, intereses y habilidades. La libertad de formarse su propia opinión, de expresarla y participar en todas las decisiones que la afecten. La libertad de tener el propio concepto sobre el mundo y de organizar su propia interioridad espiritual, así como su vida personal” (Echeverri, 1991).

Por tanto, es preciso consolidar el ya iniciado proceso de formular Políticas Sociales para la Vejez y el Envejecimiento, que promocionen y reconozcan los Derechos Humanos y superen las prácticas asisten-

ciales, propias de la Caridad Ilustrada, que aislaban a los viejos en hospicios y ancianatos, orientadas al aislamiento y a paliar la pobreza y que consideraban al ser humano de manera homogénea sin diferencias étnicas, de género y etarias.

Adicionalmente, el siglo XXI el predominio del modelo neoliberal, lleva intrínseca la contradicción entre el desmantelamiento del Estado de Bienestar y la crisis de la Seguridad Social frente al fortalecimiento de nuevas prácticas pensadas desde la responsabilidad social empresarial y ciudadana, convergentes con las decisiones estatales para pensar y trabajar por el bien común.

Es así como de la crisis han surgido oportunidades entre las que se pueden citar acciones económicas de autogeneración de empleo por y para profesionales especializados a través de la organización de empresas sociales de servicios para y con la tercera edad. Así mismo, hay opciones de búsqueda y fortalecimiento de multitud de fuentes de financiación

y cooperación, como es el caso de los fondos para los subsidios; organizaciones de economía social con formas de ahorro a mediano y largo plazo, negocios y mercados técnicos encargados de la circulación de bienes necesarios para la tercera edad. Y, muy importante, ha habido una búsqueda del reconocimiento económico de las labores dedicadas al cuidado personal y social, como la economía de género, entre otras.

En conclusión, los profesionales inclinados al estudio de la Gerontología Social tienen unos retos precisos por realizar encaminados a la construcción y socialización de proyectos de vida individual que incluyan la cultura del cuidado, estilos de vida saludables y por ende desplieguen responsabilidad ciudadana. En la dimensión social, el desafío se centra en la formulación de políticas sociales encaminadas al envejecimiento activo y a crear condiciones viables y sostenibles que contribuyan a la concreción de la responsabilidad social de todos los actores sociales y por ende a la realización de una longevidad con calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Chopra, Deepak. Rejuvenezca y viva más tiempo. Norma. Bogotá, 2006.
2. Echeverri de Ferrufino, Ligia. Familia y Vejez en Colombia, Perspectivas año 2.000. Cuadernos de Antropología. No. 21. Universidad Nacional. Bogotá, 1990.
3. Juárezgui, Envejecimiento, Cambio Social y Modelos de Protección Social. Pdf. Debate: Foro de Seguridad Social. España, 2000.
4. Liponis, MD. Mark. Ultra – Longevidad. Norma. Colombia, 2008.
5. Ministerio de Protección Social. Política Nacional de Envejecimiento y Vejez. Anexo: Diagnóstico de los Adultos Mayores en Colombia. Bogotá, 2008
6. Tamparillas, Manuel. Progresos en Genética Humana en Envejecimiento y Longevidad. Real Academia de Ciencias Exactas. Zaragoza, España, 2005.