

# Cada segundo el mundo se hace más viejo, usted también

<http://www.elcolombiano.com/tendencias/la-increible-evolucion-de-la-longevidad-CL9409675>

1 de octubre, 2018



Foto: Pixabay

**La población mundial cada vez vive más; el envejecimiento, como fenómeno en masa, es muy reciente y debido a que la natalidad ha disminuido, también cambian los retos de la sociedad.**

Todo lo que existe envejece, desde los libros, las copas de vino hasta el horno microondas. Una situación que también aplica para los humanos.

Gracias al premio nobel de medicina *Peter Medawar* se sabe que la base del proceso de envejecimiento es la acumulación de pequeños deterioros que el cuerpo sufre, simplemente por existir.

“No envejecemos porque vivamos, sino meramente porque somos”, dice *Rudi Westendorp*, fundador de la Academia de la Universidad de Leiden en vitalidad y envejecimiento, en su libro *Cumplir años sin hacerse viejo* (Plural, 2016).

Las cifras que hoy revelan que el ritmo de envejecimiento de la población está aumentando drásticamente (ver infografía), apoyan la teoría del historiador israelí *Yuval Harari*: la agenda humana parece querer derrotar la muerte y explorar la eterna juventud.

Si bien este cambio en la distribución de la población hacia edades más avanzadas comenzó en países de altos ingresos (por ejemplo, en Japón el 30 % de la población ya tiene más de 60 años), ahora regiones de medianos y bajos ingresos están experimentando una mayor esperanza de vida. A mediados del siglo,

muchos países, por ejemplo, Chile, China, la República Islámica del Irán y la Federación Rusa, tendrán una proporción similar de personas mayores que en Japón.

## De pirámide a cilindro

En 2015 había más de siete mil millones de personas en la Tierra. Ese número va aumentando unas 200.000 personas cada día. Además según Naciones Unidas se estima que para 2020 la proporción de personas mayores será de uno a uno con respecto a la de los menores de 15 años. Un incremento en la población mayor implica consecuencias para la estructura poblacional, que antes tenía forma de pirámide — con una amplia base de humanos jóvenes que terminaba en punta debido a que era menos la población de edad—, pero ahora es como un edificio muy alto con una protuberancia debido a la explosión de natalidad del *Baby Boom* (1946-1964).

Entonces, ¿la esperanza de vida humana se acerca a su límite? Hay quienes —incluidos los que planean jubilarse y los funcionarios responsables de las políticas sociales y de salud— creen que sí, pero la evidencia sugiere lo contrario. Los expertos en mortalidad han afirmado que la esperanza de vida se aproxima a un límite máximo y esto se ha demostrado equivocado, dice por correo electrónico *Jim Oeppen*, un académico del *Cambridge Group for the History of Population and Social Structure* de la Universidad de Cambridge en Inglaterra. Él escribió un artículo al respecto en la revista *Science* junto a *J. W. Vaupel* del *Max Planck Institute for Demographic Research*.

Westendorp agrega que aún no se puede establecer un límite máximo de edad porque “durante 160 años, la esperanza de vida de mejor desempeño ha aumentado constantemente en un cuarto de año por año, una extraordinaria constancia del logro humano”.

## Colombia también envejece

A partir de la segunda mitad del siglo XX, los países de América Latina comenzaron a experimentar el proceso conocido como Transición Demográfica (TD), que se refiere al paso de altas a bajas tasas de fecundidad y mortalidad.

Mientras que a inicios de esta década la población colombiana mayor a los 65 años representaba el 5 %, las estimaciones para 2035 dan cuenta de que ese porcentaje se incrementaría unos 10 puntos porcentuales; es decir, se establecería en un 15 %. El diagnóstico lo hace la Misión Colombia Envejece, una iniciativa que surge entre la Fundación Saldarriaga Concha y la Fundación para la Educación Superior y el Desarrollo (Fedesarrollo).

Sin embargo, sugieren los informes de esta misión, mientras que en los países europeos la TD tomó más de un siglo y en algunos casos hasta 150 años para completar el proceso, en América Latina y el Caribe se da en mucho menos tiempo. Y por eso algunas de las preguntas que se hace la misión colombiana sobre este proceso de envejecimiento es: ¿El país y sus ciudadanos están preparados para enfrentar esa realidad? y ¿cuáles son los retos que hay que asumir?

Lo preocupante es que, en el caso de Medellín, más de la mitad de los adultos mayores se encuentra en algún grado de vulnerabilidad, lo cual se agrava si se tiene en cuenta que esta es una de las ciudades cuya población está envejeciendo más rápido en el país, y ni las familias, ni las instituciones, ni el Estado están lo suficientemente preparados para responder a esta situación, según lo afirma la profesora *María Isabel Zuluaga Callejas*, quien coordina la línea de investigación en envejecimiento y trabajo de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad de Antioquia.

“Esta situación —dice la psicóloga y magíster en salud pública— acentuará muchas problemáticas. Las familias cada vez son más verticales y hay menos disponibilidad de cuidadores; en especial cuando las personas mayores tienen dependencia física, la situación familiar y social que viven puede agudizar el deterioro”. Y agrega que según cifras del Ministerio de Trabajo, de las personas en edad de pensionarse en Colombia, solamente el 30% recibe su dinero correspondiente, las demás dependen del Estado (por ejemplo al ser habitantes de calle), de sus familiares o tienen que seguir trabajando pese a su edad en empleos no calificados, sin ningún tipo de seguridad social.

## **Salud: una explosión de vida**

Cada semana se le alarga la existencia un fin de semana para la mayoría de humanos y aún no se ve el final de esta evolución. Envejecer parece evitable, pero al existir siempre el riesgo de muerte, “nunca seremos inmortales”, dice Harari en su libro *Homo Deus* (Debate, 2017).

Los estudios sobre longevidad son controversiales, por eso, no existe consenso sobre qué lo causa, qué determina la tasa de envejecimiento de los mamíferos o qué cambios ocurren en los humanos de 30 a 70 años para que en estas edades aumenten las probabilidades de morir hasta 30 veces.

Lo que sí se sabe es que el envejecimiento biológico solo está vagamente asociado con la edad en años.

Algunas personas de 80 tienen capacidades físicas y mentales similares a muchas de 20. Otras experimentan disminuciones en las capacidades físicas y mentales a edades mucho más tempranas.

Los avances tecnológicos y médicos van desvinculando cada vez más la edad biológica de la cronológica. Al contrario de generaciones anteriores, en el mundo occidental las personas tienen mucho más fácil acceso a comida y a beber agua de la llave. También se han reducido las muertes por violencias bélicas, erradicado muchas enfermedades infecciosas y ha dejado de verse como extraño que la población se haga vieja.

Sin embargo, autores como el biólogo *Joao Pedro de Magalhaes*, a través de su portal web sobre el tema [senescence.info](http://senescence.info), dice que la adaptación emocional y social a esta evolución parece atrasada: “aún estamos anclados a modelos antiguos”.

Y tiene sentido, ¿quién educa a sus hijos para que vivan 100 años? La educación actual prepara a los jóvenes para la vida durante unos 25 años. ¿Qué harán luego de que sus hijos se conviertan en adultos?

La época en la que se vivía y trabajaba para educar a la descendencia con el fin de luego retirarse a descansar quedó en el pasado. La planeación debe ser parte de este cambio. ¿Y usted ya pensó: ¿qué hará con los años de vida que no tuvieron sus bisabuelos?.

**HELENA CORTÉS GÓMEZ**