

Medio	LA TERCERA
Fecha	20/11/2016
Mención	¿Se puede vivir 100 años en Chile? Habla Marisol Del Pozo, académica de la Facultad de Psicología de la UAH.

¿Se puede vivir 100 años en Chile?



Los chilenos hoy viven en promedio 25 años más de lo que viven quienes nacieron en 1950. La esperanza de vida para 2016, según el Instituto Nacional de Estadísticas, es 77 años para los hombres y 82 años para las mujeres.

Junto con eso, cada vez más personas superan los 100 años. Datos del Servicio Nacional del Adulto Mayor, sobre la base de cifras del Observatorio Demográfico 2012 de la Cepal, indican que hoy 6.130 personas son centenarias y las proyecciones indican que para 2050, 37 mil chilenos cruzarán esa frontera.

¿De qué depende llegar a los 100 años? "Cada uno envejecerá cómo ha vivido previamente", resume Pedro Pablo Marín, geriatra y académico de Medicina Interna de la U. Católica.

Vivir bien a edad avanzada no se trata sólo de posibilidades genéticas, explica el economista y director del Centro Latinoamericano de Políticas Económicas y Sociales de la U. Católica (Clapes UC), Felipe Larrain, quien junto a un grupo de expertos publicó *¿Cómo vivir bien 100 años?* (Ediciones UC), que aborda los aspectos sociales, sanitarios y económicos necesarios para una vejez con bienestar.

"Hay gente que cree que estamos determinados biológicamente, pero sólo del orden del 20% es un factor genético", señala.

Llegar a completar un siglo, entonces, es una meta abordable. Pero para ello, dice Marín, ser más longevo implica practicar hábitos saludables. Impactan negativamente, aclara, una dieta no saludable, el tabaquismo, el sedentarismo y la obesidad, en especial si coexisten en la misma persona.

Según Gerardo Fasce, jefe del Servicio de Geriatría del Hospital Clínico de la U. de Chile y miembro de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile, estas pautas de estilo de vida sano se deben poner en práctica ya entre los 30 y 40 años.

Prolongar la vida, depende también de la atención médica que recibe el adulto mayor. "Las personas mayores pierden la mitad de su capacidad de independencia tras hospitalizarse por la atención que reciben", aclara Fasce. Por ello, agre-

ga, si la persona lograra una atención médica en unidades especializadas, podría salir en las mismas condiciones previas en las que llegó.

Además, explica Fasce, se necesita formar en geriatría a enfermeras, psicólogos, fonoaudiólogos y kinesiólogos, pero también formar a futuros profesores para instruir a estos profesionales. "Todas las carreras, no sólo las del área de salud, deberían contemplar su formación con geriatría y el tema de envejecimiento".

Una paradoja

Vivir más años es posible además gracias a la "paradoja de la vejez", que explica que pese a las pérdidas físicas y emocionales de las personas mayores, estas exhiben altos niveles de satisfacción con la vida, explica Marisol del Pozo, psicóloga experta en adulto mayor de la U. Alberto Hurtado.

"Actitud que tiene relación con que los mayores van aprendiendo a través de la experiencia en qué ocuparse y en qué poner su energía. El manejo del estrés favorece la longevidad, ya que se asocia al debilitamiento de las defensas y al riesgo de enfermedades", dice Del Pozo.

Y la población en Chile muestra altos porcentajes de salud mental positiva al envejecer. Según datos del Centro de Nutrición Molecular y Enfermedades Crónicas de la UC (Cnmec-UC), el 66% de los mayores de 60 años tiene un alto nivel de salud mental positiva en comparación con el 44% de los jóvenes entre 20 a 29 años.

Y si bien en ello intervienen factores genéticos y físico-ambientales, como la salud corporal, ingresos económicos y estilo de vida, "una gran parte depende de la preservación de una serie de recursos psicosociales positivos como el optimismo, el sentido de propósito en la vida, la espiritualidad y las relaciones interpersonales saludables", explica Nuria Pedrals psicóloga del Cnmec-UC.

Otra dimensión importante para vivir 100 años de manera plena es el grado de participación que se tiene en la sociedad, "un factor relevante para la salud física y mental", dice Daniela Thumala, docente del Departamento de Psicología y del Centro Fondap Gerociencia,

Salud, Mental y Metabolismo de la U. de Chile (Gero).

"El grado de acceso a las instituciones formales, por ejemplo al sistema de salud, marca la diferencia en vivir 100 años y vivirlos en calidad", dice Thumala.

Junto con eso, son importantes las redes de amigos, para sentirse miembro de una comunidad. Además, aclara Thumala, estar con amigos mantiene cierto grado de estimulación cognitiva.

La psicóloga agrega que los adultos mayores sufren la misma discriminación que otros grupos excluidos, con el llamado "viejismo", imaginario social que vincula la vejez con deterioro, incapacidad y enfermedad. "Es la idea de querer vivir más, pero no querer ser viejo. De que estar bien cuando eres viejo, es que se note que eres viejo, el no tolerar tener una cana o arruga, porque es sinónimo de decadencia".

Para Esteban Calvo, docente de Políticas Públicas de la U. Diego Portales y de epidemiología de la U. de Columbia (EE.UU.), falta una perspectiva de ciclo vital completo. "Se necesita el mismo desafío en lo previsional, en la perspectiva de salud y en la educación, donde vemos que la formación continua es débil. Para pensar en tener una población activa más tiempo, la educación no puede terminar a los 22 años". ●

[ENVEJECIMIENTO] Economistas, sociólogos, médicos y psicólogos entregan algunos de los ingredientes esenciales de la fórmula para vivir un siglo en el país.

Por **Paulina Sepúlveda Garrido**.



"Un desafío es cómo los actuales niños llegarán a ser futuros viejos".

Esteban Calvo
Universidad Diego Portales



"Para vivir 100 años de la manera plena, es relevante el grado de participación social".

Daniela Thumala
Universidad de Chile.