

Con foco en la economía, la geriatría y la sociología:

Expertos indagan en distintas áreas que ayudan a llegar a los 100 años con calidad de vida

La esperanza de vida es cada vez más alta, pero ¿es posible llegar a los 100 años con calidad de vida? Esa es la pregunta que busca responder el libro “Vivir más, vivir mejor”.

Publicado por editorial Zig-Zag y escrito a seis manos por el economista Felipe Larraín, el médico internista con especialidad en geriatría Pedro Paulo Marín y el sociólogo Eduardo Valenzuela —todos investigadores de Clapes UC—, el libro plantea la importancia de una perspectiva multidisciplinaria para llegar a la vejez con mayor bienestar.

Según los autores, no es solo para seniors, sino que también para “jóvenes que planifican su vejez, quienes ya viven sus últimos años o cuidan a personas mayores”.

El libro se divide en tres capítulos y un decálogo para vivir 100 años.

Trabajar siendo mayor

En el primer capítulo, “La economía del envejecimiento”, el economista y exministro de Hacienda Felipe Larraín aborda temas como la jubilación, el trabajo y cómo aumenta la cantidad de personas mayores “que decide seguir trabajando, no solo porque lo necesita, sino también porque quiere”.

Desde esa mirada, Larraín plantea a “El Mercurio” que los pilares fundamentales para llegar a la vejez sin precariedades económicas son “el ahorro metódico durante la vida laboral y mantener un trabajo o actividad sistemática en el tiempo, aunque se vaya disminuyendo el ritmo a medida que se envejece”.

Subestimar la necesidad de ahorrar es, según el especialista, “el error más común”, especialmente en un momento en que “estamos viviendo más y en que los retornos de las inversiones han caído”. Y agrega que “si se busca retirarse a la misma edad (que antes), el esfuerzo de ahorro debe ser mayor” o si no hay que “permanecer más tiempo trabajando”.

Para prepararse, Larraín destaca el rol de la educación financiera y asegura que “debiera



Felipe Larraín.



Pedro Paulo Marín.



Eduardo Valenzuela.

Los vínculos son fundamentales para envejecer bien, según los autores.



En el libro “Vivir más, vivir mejor”, abordan las claves para envejecer con bienestar, que van desde la planificación del ahorro a partir de los 30 años; el implementar rutinas saludables, como la dieta mediterránea, hasta tener una mascota.

M. Hernández



ser una asignatura obligatoria e importante en enseñanza media y también en la educación superior. Toda persona debería tener un mínimo de conocimientos financieros para planificar bien su futuro”.

Además, agrega que la edad ideal para empezar a planificar la vejez es entre los 30 y 35 años: “Este libro no está dirigido solo a las personas mayores, sino también a los jóvenes, por ellos mismos y porque pueden tener alguien mayor a su cargo. Pero nunca es tarde para empezar”.

Depende de cada uno

En el segundo capítulo, titulado “Envejecer con salud: entre el cuerpo que cambia y la vida que sigue”, el médico internista con especialidad en geriatría Pedro Paulo Marín comenta que “las expectativas de vida en Chile han ido aumentando, porque ha mejorado toda la si-

tuación de salud, pero también las partes sociales y económica”. Y asegura que una persona de 70 años actualmente “es como una de 50 o 60 años hace décadas”. Por eso, dice que hay que prepararse para vivir más años.

Marín plantea en el libro que “envejecer bien es una tarea que depende en gran parte de cada uno de nosotros, porque la evidencia científica dice que un 20% es lo máximo heredable”.

¿Cómo hacerlo? Según Marín, hay que cumplir una dieta (sugiere la mediterránea), hacer ejercicio (combinar los de estiramiento con resistencia), dormir bien, tomar suficiente líquido, aprender cosas nuevas, compartir con más personas y cuidar la salud mental: “Hay que practicarlo desde joven, pero también desde mayor. Nunca es tarde para empezar a hacer las cosas bien y encauzar nuestra vida”, dice.

Marín también cuestiona la falta de especialistas dedicados a la geriatría: “Las escuelas de medicina o las facultades de medicina están atrasadas, porque si hay veintitantas escuelas de medicina, se enseña gerontología en seis o siete. Y los equipos de salud, las enfermeras, los kinesiólogos, los terapeutas, los médicos, saben muy poco del envejecimiento”.

Marín también cuestiona la falta de especialistas dedicados a la geriatría: “Las escuelas de medicina o las facultades de medicina están atrasadas, porque si hay veintitantas escuelas de medicina, se enseña gerontología en seis o siete. Y los equipos de salud, las enfermeras, los kinesiólogos, los terapeutas, los médicos, saben muy poco del envejecimiento”.

Los vínculos

Los vínculos son uno de los factores principales para llegar con calidad de vida a la vejez. Así lo confirma el sociólogo de la UC y

coautor del libro, Eduardo Valenzuela.

Por eso, el especialista tituló el tercer capítulo del libro “Envejecer acompañado”.

“Habitualmente se cree que la salud es el instrumento principal para envejecer bien, pero las investigaciones muestran que el envejecer bien no es solo un problema de salud. Se envejece bien también y, principalmente, cuando se envejece bien acompañado por otros”, explica.

El sociólogo dice que hay distintos vínculos valiosos para envejecer bien, como los de pareja, de los hijos, el de los amigos y con la comunidad a la que se pertenece: “No todos son iguales ni proporcionan siempre el mismo soporte. Entonces lo que hace ese capítulo es examinar cómo los distintos vínculos ayudan a envejecer bien”.

La vinculación es mejor en la medida en que refuerce lazos o permita a las personas mayores sentirse útiles. Por ejemplo, Valenzuela plantea que cuidar a los nietos puede ser una estrategia para reforzar vínculos positivos.

La soledad también es un riesgo. Y una opción para evitar que los mayores se refugien en su hogar, dice el sociólogo, es tener una mascota: “Especialmente un perro, en la vejez, tiene efectos positivos porque te obliga a salir de tu casa”.

Valenzuela concluye con el rol de las personas mayores en la sociedad: “Hay prejuicio social y es bien importante que las sociedades aprendan a reducir ese prejuicio, a acoger a las personas mayores”.