

Fecha: 23-02-2026

Medio: El Mercurio

Supl.: El Mercurio - Mundo Mayor

Tipo: Noticia general

Título: Tres séniors que sobrepasan los años cuentan qué los ha ayudado a ser longevos

Pág.: 4

Cm2: 862,7

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

126.654

320.543

☐ No Definida

4 mundo Mayor 23 DE FEBRERO DE 2026 |

A los 100 años, Marina Latorre no habla de sobrevivir: habla de leer. Al teléfono, su voz firme y clara dice que lo más importante en su vida ha sido la poesía. Que la poesía está en todas partes, que basta aprender a verla (y leerla).

Asegura que esa práctica constante es lo que ha permitido que, por ejemplo, su memoria siga "intacta". La vista, sin embargo, ya no es la misma. El oído tampoco. Pero eso, cuenta, no le impide seguir leyendo poemas ni ponerse al día con las noticias de Chile y el resto del planeta.

"Me gustaría que todos tuvieran acceso a la poesía, que es algo muy desconocido aún y que hace mucho bien. Compartir la poesía, leerla, es la mejor receta (para la longevidad). Es muy raro, porque la mayoría de la gente ignora este camino y es una de las cosas que siempre digo: con la poesía es posible entender el mundo".

Destacada como una de las 100 Líderes Mayores de la Fundación Conecta Mayor, "El Mercurio" y la U. Católica en 2025 por sus aportes al país como periodista, gestora cultural, poeta y escritora, Latorre repite que la poesía "es lo más importante que me pasó en la vida. Incluso me ha solucionado todos mis problemas, porque todo lo veo alrededor de la poesía".

La centenaria hace una pausa. Luego, precisa: "Es verdad que no he tenido grandes dificultades en la vida y eso ha influido mucho. Tuve problemas, pero los superé, no fueron tan graves. Siempre he tenido una vida agradable, soy muy optimista y creo que eso también influye".

De lo que no duda es que la lectura y la escritura fueron fundamentales en su vida para alcanzar su edad activa y lúcida.

"A veces escucho que los jóvenes dicen 'no me gusta leer'. No entiendo. La lectura y seguir el camino del estudio es importante. Una persona ignorante ignora lo que está ocurriendo en su tiempo. No sé cómo viven esas personas", afirma.

Y añade: "Yo aconsejaría a las nuevas generaciones que estudien, es clave en la vida. Hay que estar atento a todo lo que ocurre. Yo me enorgullezco de estar al día en todo, estoy alerta. Esta actitud me ha permitido vivir tanto tiempo. Pero, sabes, si lo pienso, aunque son 100 años, no me parece que hayan sido tantos".

Trabajar y cuidarse

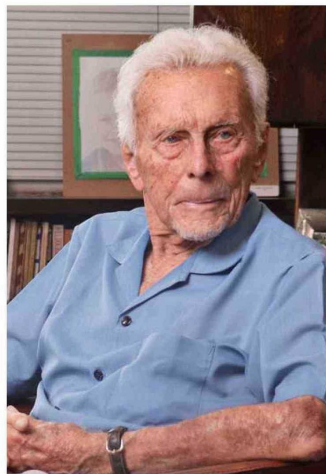
La "receta" de Marina Latorre es la poesía. En cambio, para Crispina del Carmen Castillo (nacida en 1921) es un trabajo manual: "La alfarería ha sido, sin duda, un pilar fundamental en mi vida. En mi caso, creo que para llegar a esta edad lo mejor fue trabajar, cuidarse y llenarse de energía con los seres queridos".

La Líder Mayor, quien en 2024 pasó a integrar la lista gracias a esta labor que realiza desde niña, reflexiona y agrega que, mirando hacia atrás, "lo que más valió la pena fue ser una mejor trabajadora, esforzarme por tener mis cosas y ser creyente en Dios. Perseverar constantemente en la vida pese a las dificultades, ser buena persona, gentil y amable con la gente, así como siempre confiar y creer en el bien ha sido importante para llegar a tener más de 100 años".

Castillo aprovecha de mandar un mensaje a las generaciones más jóvenes: "Les digo que


MARINA LATORRE:

"Hay que estar atento a todo lo que ocurre. Yo me enorgullezco de estar al día en todo, estoy alerta".


"RUDI" HAYMANN:

"Conservar la paz es la base para vivir y forjar una vida sana y próspera. Sin paz no hay progreso".


CRISPINA CASTILLO:

"Lo que más valió la pena fue ser una mejor trabajadora, esforzarme por tener mis cosas y ser creyente en Dios".

Son parte de los Líderes Mayores:

Tres séniors que sobrepasan los 100 años cuentan qué los ha ayudado a ser longevos

La poesía, el trabajo manual y la búsqueda de la paz son parte de los hábitos y convicciones que ayudaron a estos centenarios a llegar lúcidos y activos al siglo de vida.

Constanza Menares

estudien. Ese es el mejor regalo que se pueden hacer a ellos mismos y sus familiares. Sin estudio es muy difícil poder avanzar en la vida".

Vencer el miedo

Para Rodolfo "Rudi" Haymann (nacido en 1921) la clave es la paz. Sobreviviente del Holocausto, su vida quedó marcada por la violencia extrema. Por eso, cuando se le pregunta qué ha sido fundamental para su longevidad, responde: "La paz, el esfuerzo y la perseverancia. La mesura y una mirada progresiva y optimista".

"Las cosas que han valido la pena en mi vida son vencer el miedo y la inercia para sobrevivir el Holocausto. Haber podido contribuir efectivamente como soldado para combatir la

dictadura nazi y en pro de la paz. También haber tenido la oportunidad de venir a este rincón pacífico del mundo que se llama Chile. Haber forjado una nueva familia con una gran compañera de vida, hijos y nietos maravillosos", puntualiza.

Haymann, incluido en los 100 Líderes Mayores en 2021 por su aporte a la literatura (escribió varios libros sobre su experiencia en la Segunda Guerra Mundial), recalca que "conservar la paz es la base para vivir y forjar una vida sana y próspera. Sin paz no hay progreso ni prosperidad para vivir decentemente".

Y concluye con un llamado: "A los jóvenes chilenos les digo que se inspiren en sus bisabuelos, abuelos y padres; tengan fuerza y perseverancia".