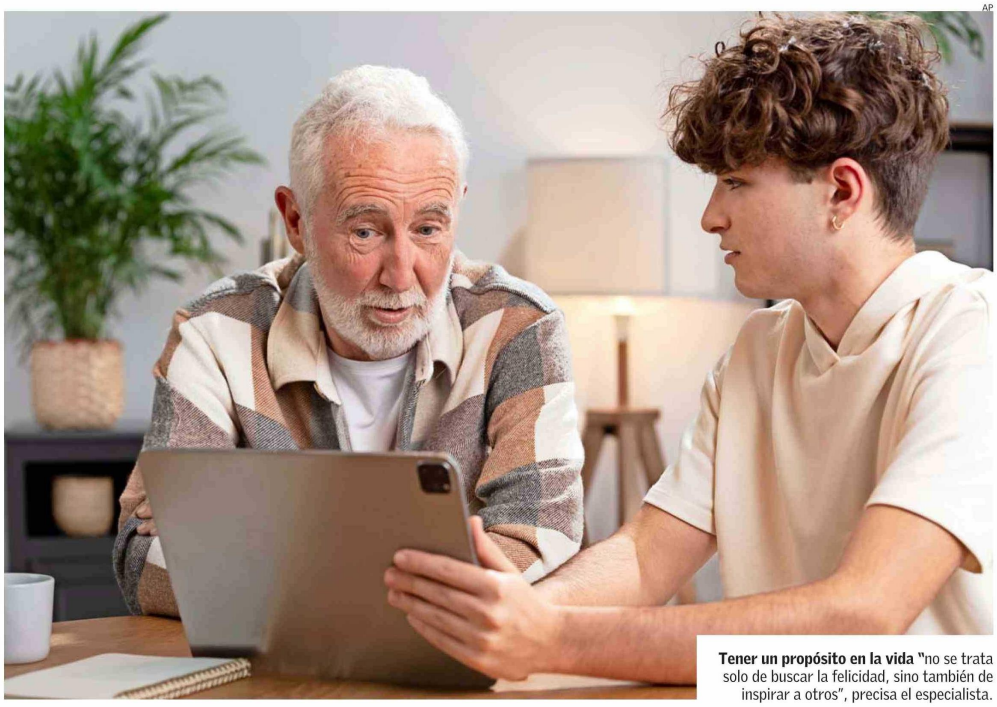
LITORALPRESS

Fecha: 14-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: “No tenemos fecha de caducidad, por eso es importante tener un propósito en la vida e irlo renovando

Pág. : 6
Cm2: 424,6
VPE: $ 5.577.011

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

AP



Tener un propósito en la vida "no se trata solo de buscar la felicidad, sino también de inspirar a otros", precisa el especialista.

Robinson Cuadros, presidente del Comité Latinoamericano y del Caribe de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatría:

“No tenemos fecha de caducidad, por eso es importante tener un propósito en la vida e irlo renovando”

El envejecimiento es una época en que se deben seguir nutriendo los sueños y las capacidades, asegura este geriatra colombiano, quien enfatiza la importancia de relevar el rol de las personas mayores en la sociedad, “para poder seguir aprendiendo de ellas; seguir viéndolas como un capital humano importante”.

C. González

De aquí a 2050, un tercio de la población del país serán adultos mayores. Factores como la disminución de la tasa de natalidad y el aumento en la expectativa de vida se encuentran entre las razones de ese cambio demográfico que también ocurre en otras latitudes.

Esta realidad llevó a la ONU a declarar la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, con el propósito de cambiar la percepción sobre la edad, promover la inclusión de las personas mayores y mejorar la calidad de vida de este grupo, entre otros objetivos.

Una tarea que no es sencilla, pero tampoco imposible, a juicio de Robinson Cuadros, médico geriatra colombiano, docente universitario, referente en políticas públicas de envejecimiento y actual presidente del Comité Latinoamericano y del Caribe de la Asociación Internacional de Gerontología y Geriatría.

La semana pasada visitó Chile para dar una charla organizada por LifeGoApp —plataforma digital que promueve el bienestar integral y el aprendizaje continuo de personas mayores—, con el apoyo de LIV UP, y en donde abordó temas en torno a la espiritualidad como fuente de bienestar integral, los desafíos emocionales de vivir más y el potencial transformador de las personas mayores.

“Vemos la representación de la vejez como enfermedad, pobreza, fragilidad. Y en esta nueva longevidad, donde ya no nos morimos a los 70 o a los 80, debemos añadir vida a los años porque llegamos en mejores condiciones, tanto físicas como mentales. Debemos transformar estos imaginarios negativos. De hecho, en la llamada Década del Envejecimiento Saludable se hace un llamado a erradicar cualquier tipo de edadismo o discriminación por edad; a mirar, comprender y entender la vejez de una manera diferente”.

—¿Cómo cambiar esta percepción negativa hacia el envejecimiento?

“Pues empezando en casa. Si a mí me llega un meme, un chiste de mal gusto, donde se refuerzan los estereotipos negativos de la vejez, no compartirlo. Cada vez que nos reímos de las personas mayores, me estoy riendo de mí mismo, de mi propio proceso de envejecimiento. En la cultura, en la sociedad y en las instituciones, empezar a abrir campos para las personas mayores a nivel educativo, cultural, religioso, musical, político; es decir, que sean parte activa de la sociedad. Esto es crear una sociedad para todas las edades; es un llamado a la solidaridad intergeneracional”.

A juicio del investigador, en los países de la región no se tiene completa claridad sobre las necesidades derivadas del envejecimiento. “Hay una necesidad apremiante de transformar lenguajes a nivel propio, familiar, comunitario y social”, para generar estrategias “que muevan a una cultura de una inclusión activa de las personas mayores para poder seguir aprendiendo de ellas; seguir viéndolas como un capital humano importante para nuestra sociedad”.

LITORALPRESS

Fecha: 14-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Mundo Mayor
Tipo: Noticia general
Título: **“No tenemos fecha de caducidad, por eso es importante tener un propósito en la vida e irlo renovando**

Pág. : 7
Cm2: 452,0
VPE: $ 5.936.891

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

CEDIDA

“Vemos la representación de la vejez como enfermedad, pobreza, fragilidad. Y en esta nueva longevidad, donde ya no nos morimos a los 70 o a los 80, debemos añadir vida a los años porque llegamos en mejores condiciones, tanto físicas como mentales. Debemos transformar estos imaginarios negativos”.

—¿Cuáles son las principales necesidades no cubiertas de esta población?

“Actualmente vemos mucha discriminación por edad para acceder a un crédito bancario, iniciar un emprendimiento, generar esas relaciones intergeneracionales donde las personas mayores ayudan a generaciones más jóvenes a adquirir habilidades. Y digamos que esta es una necesidad que debemos abordar de manera seria, hablar de trabajo digno y no de lo que sobra. Seguimos viendo la vejez como de tercera categoría”.

—Cada vez se viven más años y en condiciones diferentes a las de generaciones previas. ¿Qué desafíos supone una vida larga?

“En nuestra región, hablar de nonagenarios, centenarios y supercentenarios es cada vez más común. Las personas de 100 años empiezan a tener un puesto protagónico, pero ¿qué tanto nuestro sistema de salud y nuestra cultura están adaptados desde el punto de vista de infraestructura, de accesibilidad para estas personas? ¿Cómo este grupo poblacional puede empezar a tener un papel protagónico en los desarrollos tecnológicos? Muchas veces hablamos de restaurantes, hoteles, parques *pet friendly*, pero poco hablamos de *age friendly*. ¿Qué tanto nuestras instituciones, incluso nuestros centros de salud, son amigables con las personas mayores? ¿Qué tanto estamos capacitando a los que atienden personal, a los de recursos humanos, a las empresas, en cómo piensa una persona mayor, cómo compra una persona mayor, cuáles son sus necesidades?”.

—¿Por qué es importante darle un propósito a esta etapa de la vida?

“El propósito es lo que te mueve, lo que te hace despertar y te hace palpitar el corazón. No tenemos fecha de caducidad, por eso es importante generar ese propósito e irlo renovando. Muchas veces dicen ‘el propósito en mi infancia era ser buen estudiante, buen hijo’. Luego, cuando fui creciendo fue ser buena pareja, buen esposo, buen trabajador. Pero en la vejez, ¿cuál es tu propósito? No has terminado tu misión. No se trata solo de buscar la felicidad, sino también de inspirar a otros”.

Eso, agrega, implica ser capaz de creer en las propias capacidades y compartirlas, “en vencer la timidez por transmitir mis conocimientos, mi experiencia; esa inteligencia cristalizada que crece con la vejez, (…) esa capacidad de saber pasar la página, de perdonar, de ser intercesores, de generar nuevos lenguajes”.

—¿De qué manera las sociedades pueden aportar para ese propósito?

“Abriendo puertas para que las personas mayores puedan seguir construyendo sueños, ir creando empresas, generando soluciones, aportando ideas para que nuestras comunidades y nuestra sociedad siga en movimiento, en crecimiento. A veces hablamos de programas, de modelos de atención a las personas mayores, pero pocas veces hablamos de modelos, de programas, de políticas establecidas con las personas mayores; es decir, incluirlas de acuerdo a sus realidades, de acuerdo a su cultura, a su folclor, respetando sus saberes y sus sabores; teniendo en cuenta sus capacidades, sus talentos, sus potencialidades. Esto es fundamental a la hora de crear una sociedad para todas las edades”.

—Uno de los ejes de su charla es la espiritualidad como fuente de bienestar integral. ¿Qué se entiende por espiritualidad y cuán importante es cultivarla?

“La espiritualidad se confunde mucho con religiosidad y por eso la misma Organización Mundial de la Salud habla de esa dimensión de la salud en búsqueda de significado y propósito en la vida en conexión con uno mismo, con los demás, con el medio ambiente. Es decir, que las personas que son espirituales tienen mayor capacidad de resiliencia, de adaptarse a las situaciones, a los cambios normales de la vida, de la biología, y poder asumir la edad con dignidad, sabiendo que cada etapa de la vida tiene sus pétalos y sus espinas”.

De hecho, precisa, se ha visto que quienes no tienen desarrollada la espiritualidad presentan “mayor riesgo de discapacidad, de tener un trastorno neurocognitivo mayor, una demencia; tienen mayor riesgo de hospitalizarse por cualquier causa. Y no estamos hablando de una creencia en particular, estamos hablando de darle sentido a la vida”.