

Lunes 26 de abril, 2004. San José, Costa Rica.

Noticias Nacionales:

Costa Rica se encamina hacia el "superenvejecimiento" ▼

[Ir a noticia](#)

Cada vez hay más ticos mayores de 80 años

Costa Rica se encamina hacia el "superenvejecimiento"

• *Incide que aumenta la expectativa de vida, según experto*

Ángela Ávalos R.

aavalos@nacion.com

Costa Rica se enrumba hacia un fenómeno propio de los países desarrollados: conforme aumenta la expectativa de vida, los adultos mayores pueden vivir 80 o, incluso, más años.

Estos viejitos o "superviejitos" (de 90 y más años) serán casi una cuarta parte de los 1.725.059 adultos mayores en el 2050 (unos 230.000).

Esas proyecciones fueron elaboradas por los demógrafos del Centro Centroamericano de Población (CCP), de la Universidad de Costa Rica.

Demógrafos, geriatras y estadísticos consultados coinciden en que el Estado deberá adoptar políticas que garanticen una buena calidad de vida en esas edades.

El aumento paulatino en la proporción de personas de 80 y más años es lo que los especialistas llaman el envejecimiento del grupo de adultos mayores.

Según Luis Rosero Bixby, demógrafo y director del CCP, más que señalar a la baja fecundidad y natalidad como causas de ese fenómeno, es preferible referirse al aumento de la esperanza de vida. Es decir, al número de años que, en promedio, una persona aspira a vivir.

Este indicador se mide al nacimiento de las personas en un año determinado y también a cualquier otra edad.



Salidas. Para el 2050 los expertos demandan que los ancianos con 80 y más años tengan una "vejez exitosa" a través de mayores posibilidades educativas, laborales y de salud. Aparecen (orden usual) Antonia Araya, Adelia Gamboa, Arnoldo Román y Juan Bautista Fonseca, quienes asisten al centro diurno de Paraíso, Cartago.
Rodrigo Montenegro/LA NACIÓN

Además:

- [310 años llenos de madrugadas y trabajo](#)

Fotos/Infos

- [n26_viejito1](#)

Actualmente la esperanza promedio de vida de los ticos al nacer es de 78,6 años (76,3 para hombres y 81,1 para mujeres). Ese es un dato proyectado para el 2003 del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC).

Los habitantes de un siglo atrás no aspiraban a vivir más allá de los 35 ó 40 años.

Actualmente, la esperanza de vida en Costa Rica a los 90 años es de 4,5 años, mientras que en países como Estados Unidos o Japón es de 3,9 años, dijo Rosero.

Amenaza la pobreza

Rosero preparó un estudio sobre las personas de edad más avanzada, para un documento de pronta publicación en la Organización Panamericana de la Salud.

De acuerdo con ese artículo, “el paso a la edad más avanzada implica cambios en los arreglos de convivencia de los adultos mayores”.

“Esta etapa representa para muchos la pérdida de autonomía y una dependencia cada vez mayor”.

Así, la amenaza de la pobreza aumenta en esas edades, dice Rosero.

Según sus cifras, en el 2002, el 27% de los adultos entre 60 años y 79 años era pobre. Ese porcentaje se dispara al 35% en el siguiente grupo de edad: a partir de los 80 años.

Y hay diferencias por sexo: el porcentaje de hombres mayores de 80 años en condición de pobreza era, para el 2002, de 40%. En cuanto a las mujeres de 31%.

Esto, en parte, se debe a la imposibilidad de trabajar a esas alturas de la vida por distintas razones. De hecho, solo el 6% de las personas adultas mayores de 80 años realizaba alguna actividad económica en el 2002.

¿Qué hacer?

“¿Para qué nos permitieron vivir más años?”. Esta pregunta se la hizo un anciano y la oyó alguna vez Fernando Morales, director del Hospital de Geriatria y Gerontología Raúl Blanco Cervantes, en San José.

La frase coincide con la urgencia que tiene el país de prepararse para dar mejores condiciones de vida a los ancianos.

“Tenemos que caer en la cuenta que el siglo XXI es el de los adultos mayores. Además de promover estilos de vida saludables desde edades tempranas, el sistema se tiene que preparar para hacer cambios en áreas como pensiones, educación y salud, este es un proceso paulatino (...)”, expuso José Antonio Calvo gerente del INEC.

“Nuestros ancianos viven tanto como lo que dura una persona joven para incorporarse a la vida profesional (unos 15 años). Esto tiene que ser visto por quienes definen las políticas aquí”, advirtió Olga Araya, coordinadora de estadísticas demográficas del INEC.

Según la demografía, mientras que en el 2000 la relación de dependencia de personas menores de cinco años y mayores de 65 era del 59%, se proyecta que para el 2050 esa relación suba a 61,5%.

“Parece poco, pero en términos absolutos eso representa casi 100.00 personas dependientes entre esas edades. ¿Qué va a pasar con ellos?”, se cuestionó.

Calvo y Araya reclamaron la falta de un órgano nacional que defina las políticas de población. Desde hace ocho años dejó de funcionar el único que existía.

Rosero dice que para garantizar una “vejez exitosa” se debe prevenir la enfermedad y la discapacidad en esas edades; mantener la funcionalidad física y mental, y garantizar que esas personas sigan vinculadas a la vida.

Los efectos

El envejecimiento se inicia desde que la persona nace. Por eso, usted debe verlo como un proceso normal de la vida y prepararse:

Los cambios pasan por una disminución en el número de células de un órgano o tejido.

Esto conlleva a reducir su función.

El proceso no es igual para todos. Es particular.

Después de los 60 años se ven las consecuencias de los estilos de vida que se han tenido antes.

Se considera que ciertos hábitos (sedentarismo, mala alimentación, fumar o tomar) aceleran el envejecimiento.

La capacidad cerebral se reduce entre un 10 y 15%.

Capacidad auditiva baja hasta un 30%.

Baja la función de órganos como hígado (30-40%), riñón (40-45%) y vista (30%).

Además:

- [310 años llenos de madrugadas y trabajo](#)

Fotos/Infos

- [n26_viejito1](#)



105 años. Con su inseparable boina

310 años llenos de madrugadas y trabajo

militar, Francisco Ramírez Ramírez tiene 105 años y muchas ganas de seguir viviendo.
Carlos Hernández/ para LA NACIÓN

• *Ellos son Benedicta, Francisco y Rosa*

Ángela Ávalos R.

aavalos@nacion.com

Cuando a Benedicta, Francisco y Rosa se les preguntó sobre el secreto de su longevidad salieron a relucir tres elementos comunes en sus respuestas: la historia familiar, la actividad física vinculada con el trabajo y los hábitos de comida.

Estos tres viejitos han vivido, entre todos, 310 años. Francisco Ramírez Ramírez asegura tener 105 años; Benedicta Caballero Vega 104 y Rosa Burke Alfaro –la más joven del trío– acaba de cumplir 101 años.

Forman parte de un grupo de más de 200 personas mayores de 100 años que hay en el país.

Aunque han perdido facultades físicas, están muy lúcidos y realizan ciertas tareas en sus hogares.

Benedicta: trabajo

“Yo nací en 1900, tuve 12 hijos que con gran esfuerzo saqué adelante pues mi marido se fue de la casa dejándome con todo.

“Trabajé como los hombres: volando machete, ordeñando, sembrando lo que nos comíamos pues siempre fuimos una familia muy pobre”, contó Benedicta vecina de San Isidro de Corredores, en la zona sur.

Su docena de críos vieron la luz en la casa. Nada de hospital. Una de ellas, Petra Caballero, ya tiene 71 años.

Desde buena mañana se baña y se arregla para descansar en una mecedora. “Ahora no puedo trabajar en el campo por salud, pero si pudiera téngalo por seguro que estaría en estos momentos labrando la tierra”, dijo.

Francisco, el madrugador

Francisco Ramírez Ramírez se levanta a las 5 a. m. para ver cómo va su pequeña plantación de caña, en la que aún trabaja en Peje Viejo de San Carlos, 17 km al norte de Ciudad Quesada.

Aunque el terreno es prestado él lo cuida como suyo y no deja de trabajar.

El secreto de su longevidad lo resume así: “Dios ha querido que yo viva mucho. Después, mi dieta básica es arroz, frijoles y agua dulce, dejé de comer carne roja hace 15 años y de tomar (...); me acuesto a las 6 de la tarde”.

De sus 105 años recuerda con especial lucidez cuando lo reclutó el ejército de Sandino para pelear contra Anastasio Somoza García, en la década de los 30.

Francisco tuvo 35 años con varias mujeres. Curiosamente, vive solo, en una casa también prestada, donde él solo cocina.

Rosa, la “matrona”

Las aventuras de Rosa Burke Alfaro se centran en Paraíso de Cartago, donde nació.

A ella la declararon “la matrona” de ese cantón por ser la persona de más edad que vive aún entre los más de 52.000 habitantes.

Cuando joven, Rosa trabajó mucho: todos los días, recorría 11 km para ir a coger café en un sitio conocido como Acevedo.

“Creo que mi larga vida se debe a que desde chiquilla le decía a mi mamá que no me diera carne con manteca. Comía frutas y caminaba mucho por motivos de trabajo”. Solo tuvo dos hijos: Marta y Miguel, de 62 y 61 años, respectivamente.

Información elaborada por los corresponsales Carlos Hernández, Fernando Gutiérrez y Freddy Parrales.