

San José, Costa Rica. Domingo 01 de octubre, 2 006

Sociedad

Costa Rica envejece

En aumento. Para el 2050 se calcula que habrá en el país 2,5 millones de personas de 60 años o más. ¿Está el país preparado para enfrentar esta transformación en su pirámide poblacional? Hoy, en el Día Mundial de los Ciudadanos de Oro, Proa, analiza este fenómeno.

Ivannia Varela Q. ivarela@nacion.com

Mientras mastica un poco de tabaco y observa a los perros jugar en el patio de su casa, en Desamparados de Alajuela, don Rafael Mora Rodríguez aún no sale del asombro. La mujer que lo cuida le acaba de recordar su edad al oído:



Don Rafael Mora Rodríguez vive en Desamparados de Alajuela con un sobrino y su familia. Él tiene 113 años.
Garrett Britton /LA NACION

—Abuelo, ¿usted sabe cuántos años tiene?

— No, no me acuerdo.

—113 años.

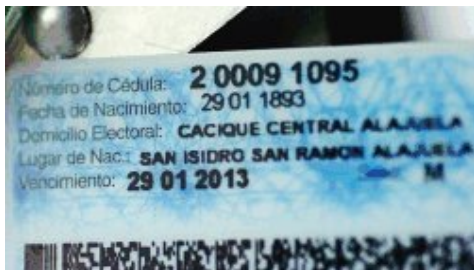
—¿Cuántos?

—Cien y 13 años más...

—¡Hij.. qué cachimball!, dice el anciano con una incrédula sonrisa, al tiempo que se acomoda el sombrero.

Como él, 365 personas en Costa Rica tienen hoy más de siglo de vida, un hito que quedó registrado en el último padrón electoral del Tribunal Supremo de Elecciones (TSE). Sin duda, es una señal inequívoca de que el país está envejeciendo.

Así como lo lee. Hace algunos años, quienes llegaban a cumplir los cien se consideraban verdaderos privilegiados. Hoy, es cada vez más común que esto suceda, pues la pirámide poblacional de los ticos está variando con rapidez, según se desprende de los



Garrett Britton /LA NACION

os.

En 1950, esta pirámide tenía una forma totalmente triangular (ancha en su base y muy puntiaguda en la cúspide), debido a que la población menor de 15 años representaba el 42,9 por ciento, mientras que las personas mayores de 60 sumaban apenas el 2,9 por ciento.

análisis
demo
gráfico

momento, la cifra ronda el 8 por ciento.

Esto es solo es la antesala de lo que sucederá en el futuro. Las proyecciones de los demógrafos indican que, para el 2025, habrá un millón de personas mayores de 60 años, y para el 2050, estas representarán una cuarta parte de la población, es decir 2, 5 millones de habitantes, esto sin tomar en cuenta la creciente ola migratoria. Entonces, la forma de la pirámide poblacional será más achatada, mucho más rectangular. (Ver infográficos: “Cómo hemos cambiado”).

¿Cuáles son las razones de este dramático cambio? Según Luis Rosero Bixby, del Centro Centroamericano de Población (CCP), en Costa Rica se han conjugado dos factores fundamentales. El primero tiene que ver con la esperanza de vida del tico, que se ha incrementado con el transcurrir de los años. En la actualidad, de acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), los hombres viven, en promedio, 76, 8 años y las mujeres, 81,3; casi 22 años más que en 1950, cuando la gente fallecía siendo muy joven.

Se presume que con los avances médicos y científicos (las células madre y sus aplicaciones, la nanotecnología, la ingeniería genética y la clonación), los costarricenses serán cada vez más longevos y se engrosará considerablemente la cifra de personas centenarias en todas las provincias. Lo mismo sucederá en casi todos los países. Cálculos de las Naciones Unidas indican que, para el 2050, uno de cada cinco individuos, tendrá 60 ó más años de edad.

El segundo factor que ha repercutido en este cambio demográfico, al menos en Costa Rica, es una tasa de natalidad relativamente baja y decreciente. Antaño, era común que las mujeres tuvieran al menos cinco hijos, mientras que hoy, el promedio es de dos hijos por mujer.

La educación, la información, la disponibilidad de métodos anticonceptivos, la incursión del sector femenino en la fuerza laboral del país y la decisión de las parejas de casarse a edades mayores, hacen que dicha tendencia se acentúe, puntualizó Rosero.

Grandes desafíos. El domingo pasado, mientras celebraba, con su familia y amigos su cumpleaños número 80, doña Nidia Murillo Rojas, transpiraba entusiasmo por cada uno de sus poros. A los 75, se había dicho: ‘Voy a cuidarme bastante para ser octogenaria’. Ahora que logró su cometido, se prometió seguir adelante hasta alcanzar los 90.

Claro, ella quiere llegar a esa edad en buen estado, porque, según dice: “No solo se trata de vivir muchos años, sino de vivirlos lo mejor posible”.



Doña Nidia Murillo (primer plano) cumplió recientemente 80 años. Sus amigas en AVA lo celebraron.
Mario Rojas/LA NACIN

Y este, precisamente, es el mayor reto que tiene el país ante el innegable proceso de envejecimiento de su población, afirma el médico geriatra y catedrático de la Universidad de Costa Rica, Fernando Morales Martínez, director del Hospital Nacional de Geriatría y Gerontología Doctor Raúl Blanco Cervantes.

A su juicio, los ticos deben comprender que conforme aumente la cantidad de personas de la tercera edad, se incrementarán también las necesidades y se generarán nuevos paradigmas en todos los campos: el político, el económico, el social y el de la salud. La lista de todos los desafíos podría ser extensa. Sin embargo, algunos son trascendentales. Entre ellos, las previsiones que debe tomar Costa Rica en materia de pensiones, pues está probado que los regímenes actuales no serán sostenibles en el largo plazo, un tema ampliamente discutido en los últimos años.

Igual podría ocurrir con la prestación de servicios médicos para la creciente cifra de adultos mayores. “Al haber más gente de la tercera edad, es lógico que se vean más casos de algunas enfermedades comunes en esta época de la vida”, explicó Morales.

Él se refiere a padecimientos como demencia senil, mal de Alzheimer, cáncer, osteoporosis, problemas cardiovasculares, diabetes y otra serie de males que, hace unos años, no provocaban tantos inconvenientes porque la gente fallecía por otras causas.

Para hacer frente a esta realidad, el país también requerirá de más especialistas en enfermería y geriatría. En la actualidad, Costa Rica cuenta con 40 geriatras (un gran logro a nivel latinoamericano), pero la necesidad real es de 275 profesionales para cubrir todo el territorio nacional, dijo.

Y una mejor atención en EBAIS, clínicas y hospitales, debe ir acompañada de políticas preventivas, con la idea de que las personas lleguen a su vejez en la mejor condición posible.

Es aquí donde entra en juego la promoción de estilos de vida saludable de los que tanto se habla: alimentación adecuada, ejercicio, recreación, cultivo de la espiritualidad y abandono de hábitos como el fumado y la ingesta de licor o drogas, especificó Zaida Esquivel, directora ejecutiva de AGECO.

Otro rumbo. De acuerdo con datos del Hospital Raúl Blanco Cervantes, el año pasado existían en Costa Rica 119 hogares para ancianos, 122 albergues, 76 centros diurnos y 99 clubes comunales.

Si bien es posible que el número de este tipo de instituciones aumente en años venideros, Morales asegura que es urgente cambiar la mentalidad de que los adultos mayores solo pueden ser atendidos en estos lugares.

“La idea más bien, es que nuestros adultos mayores no terminen sus días abandonados en un albergue o un hospital, como ocurre ahora, sino que permanezcan en sus hogares, al lado de sus seres queridos”, aseguró .

Pero para que esto suceda, hay que desatar un cambio cultural profundo que empieza por dejar de ver a la gente de la tercera edad como una carga social, aseguró Esquivel.

Lo ideal es que los adultos mayores puedan vivir a plenitud su proceso de envejecimiento sin ser víctimas de la discriminación, el abuso, la negligencia, el irrespeto a sus derechos o el desprecio.

Las estadísticas evidencian el drama. De 1997 al 2005, se han atendido en el Blanco Cervantes 442 casos de abuso físico contra adultos mayores, 1.130 casos de abuso psicológico y 452 casos de violencia patrimonial.

Para generar un cambio de actitud hacia la tercera edad, el país ha dado algunos pasos. Entre ellos, el programa de Ciudadanos de Oro (comenzó a funcionar en 1997) y la aprobación de la ley integral para la persona adulta mayor (número 7935), que establece los derechos para esta población en cuanto a salud, educación, vivienda, seguridad social, recreación y trabajo.

Como producto de esta legislación, en 1999 también se creó el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), adscrito a la Presidencia de la República.

Según su presidenta, Lidieth Barrantes Murillo, esta entidad funciona como órgano rector en materia de envejecimiento y, por lo tanto, es la encargada de la formulación de políticas públicas integrales que garanticen la igualdad de oportunidades y vida digna a este grupo etéreo.

Varias han sido ya las acciones que el CONAPAM ha implementado en conjunto con otras entidades relacionadas con la vejez, como algunas instituciones públicas, gobiernos locales y organizaciones no gubernamentales. Sin embargo, Barrantes asegura que todavía hay mucho por hacer antes de que el 2050 –cuando la pirámide poblacional sea totalmente distinta– nos tome por sorpresa.

Una mirada al futuro

Los ancianos del 2050 y sus exigencias



Jenny Mora
le recuerda a don Rafa su edad y
él se sorprende.
Garrett Britton /LA NACIN

Si actualmente tiene 20, 30 ó 40 años de edad, no haga más cálculos. Es un hecho: usted será parte de los 2,5 millones de ancianos que –se calcula– habrá en el país en el 2050. Por eso, la presidenta del CONAPAM, Lidieth Barrantes, sostiene que el fenómeno del envejecimiento no hay que verlo como algo lejano. Según ella, los adultos mayores de entonces tendrán características muy diferentes a las actuales. Serán más exigentes, educados, informados, tecnológicos y activos, lo que implica un reto enorme para quienes formulan las políticas públicas. En naciones desarrolladas como Estados Unidos, ya se percibe este cambio de perfil en la población adulta mayor. Debido a esta transformación demográfica, los publicistas hablan con gran propiedad del *senior marketing* y

del *ultra senior marketing*, pues es común que en las casas vivan varios adultos mayores: el abuelo de 90 años, con sus hijas de 70. En diversos estados, se han creado una serie de servicios públicos y privados antes inexistentes, como seguros médicos, planes de pensiones, sistemas de crédito, gimnasios y restaurantes especializados, clubes, talleres y cursos, ventas de artículos ergonómicos (por ejemplo, sillones de descanso y electrodomésticos de uso sencillo), cuidadores a domicilio, y canales de televisión, revistas y productos de belleza dirigidos específicamente a la tercera edad. Algunas empresas farmacéuticas ya han lanzado empaques para medicinas más fáciles de abrir, y algunas cadenas de supermercado han creado empaquetados más pequeños para ancianos que viven solos. Marcas de carros como Renault, Opel Corsa y otros, también están haciendo lo propio por ofrecer vehículos más cómodos a este sector de la población. Los proyectos habitacionales para los adultos mayores, también son otra constante.

Los 113 años de don 'Rafa'

La persona más longeva que tiene hoy Costa Rica

La cédula no lo deja mentir: nació el 29 de enero de 1893, hace 113 años. Don Rafael Mora Rodríguez, vecino de Desamparados de Alajuela, es el costarricense más longevo y aunque, su mente no está lúcida, su salud física es muy buena. No padece de presión alta, diabetes, ni nada por el estilo. Las pastillas que debe tomar son pocas (aspirinitas para niños y otras para que su corazón se mantenga fuerte), y su familia hace un gran esfuerzo para comprarle un suplemento alimentario. Hasta ahora, nadie ha logrado saber con exactitud cuál ha sido su secreto para vivir tantos años. Sin embargo, sus familiares tienen la hipótesis de que don *Rafa* tuvo una alimentación muy sana y siempre se mantuvo muy activo en labores del campo. Nació en San Ramón, pero la mayor parte de su vida, trabajó como agricultor en fincas de Guanacaste. Quizá allí aprendió a tocar la dulzaina, su pasatiempo preferido. A estas alturas, es difícil entablar una conversación con él pero, con paciencia, su verbo fluye. Recuerda que su papá se llamaba Vicente Mora; su madre, Flores Ramírez, y su esposa, Hermelinda. Y sabe que tuvo cinco hijos, aunque ya olvidó sus nombres. Fue su sobrino, Efraín Rodríguez, quien decidió hacerse cargo de don *Rafa*, no solo porque él lo había criado, sino también por el gran cariño y la admiración que le profesa "al abuelo". Jenny Mora, esposa de Efraín, es la encargada de cuidarlo, licuarle las verduras para el almuerzo y hacerle la sopa de tortillas todas las noches. "Solo le pido a Dios que nos lo preste por muchos años más", dice ilusionada.

El club de las viudas amigas

Modelo comunal exitoso

Esperar a que el Estado se encargue de todo lo relacionado con los adultos mayores no parece ser una buena idea. De eso están convencidas quienes conforman la Asociación de Viudas Amigas (AVA). Hace 14 años, 25 mujeres heredianas acudieron a la invitación de doña Julieta Jenkins, quien estaba deseosa de compartir con personas que, como ella, enfrentaban la viudez. Lo que comenzó como una reunión informal se transformó pronto en una asociación, pues todas comprendieron que dándose apoyo mutuo podían salir adelante,

no solo para enfrentar el dolor que les causaba la muerte de sus esposos, sino también por vivir una tercera edad con plenitud. Desde entonces, planean todo tipo de actividades: celebran sus cumpleaños, el 14 de febrero "le pagan misa" a los maridos, asisten a charlas sobre envejecimiento saludable, organizan paseos, fiestas ("tres grandes al año"), convivios con otras viudas, bingos y tés de beneficencia. "Todas somos muy amigas. Nuestros familiares han notado el cambio, ahora somos mujeres más activas y felices", afirmó Rosa María Salas. Y no miente. Cada vez que se encuentran, fluyen las remembranzas, en medio de una mágica complicidad de miradas y sonrisas.

Nunca es tarde...

Madre e hija, atletas

Virginia Brenes Bolaños, de 71 años, y su madre, Socorro Brenes, de 87, lucen en su casa las decenas de medallas y trofeos que cada una ha ganado en distintas carreras nacionales e internacionales. Sin embargo, las dos coinciden en que el premio más meritorio que han recibido es gozar de una salud envidiable. Doña *Vicky* comenzó a correr cuando tenía 59 años, poco antes de pensionarse, porque así se lo había aconsejado su médico. Entonces, dependía de 120 pastillas al mes para vivir y, sobre todo, para conciliar el sueño. Hoy, no toma "ni siquiera una aspirinita", dice orgullosa. Como el ejercicio le hizo tan bien, su madre quiso imitarla, pues se encontraba muy deprimida por la pérdida del esposo. Y eso fue santo remedio, porque doña Socorro también demostró que nunca es tarde para empezar. En la actualidad, esta entusiasta octogenaria compite en carreras de 200, 100 y 60 metros, con excelentes resultados. Ambas entrenan todas las semanas en la pista del Estadio Nacional o en las calles del Alto de Guadalupe, donde residen.