

Domingo 22 de agosto, 2004  
San José, Costa Rica.

Viejitos ticos ostentan mayor longevidad del mundo

## Mucha vida después de los 80 años

*Hombres sobreviven más de 8 años al llegar a esa edad*

**Ángela Ávalos R.**

aavalos@nacion.com

Alfonso Gómez tiene 80 años y mucha "voluntad" para seguir viviendo el tiempo que le permita disfrutar de su huerta, sus cabras y sus gallinas.

Un siglo atrás, cualquier tico que llegara a esa edad era considerado un verdadero Matusalén. En 1900 las personas difícilmente cruzaban el umbral de los 35 años.

### **Además:**

- Ser activo es parte del secreto
- Ellos sí que le ponen vida a los años
- El superenvejecimiento de la gente

### **Fotos/Infos:**

- Más que los grandes / Al nacimiento

Hoy no. De hecho, un hombre con la edad de don Alfonso Gómez tiene la esperanza de vivir, al menos, ocho años más.

Esta expectativa de vida para esa edad ha colocado a los hombres ticos en la primera posición del escalafón mundial.

De acuerdo con los análisis preliminares del Centro Centroamericano de Población (CCP) –que funciona en la Universidad de Costa Rica (UCR)–, en el mundo no hay ningún país con estadísticas confiables donde los hombres superen la esperanza de vida de los señores costarricenses de edades avanzadas.

Las estimaciones del CCP para el período 2000-2003 encontraron que la esperanza de vida de los señores de 80 años es de 8,4 años. Le siguen los islandeses y japoneses, ambos con 7,7 años.

La misma tendencia se observa en los viejitos costarricenses de 90 años, donde los ticos siguen ocupando el primer puesto en esperanza de vida para esa edad, por encima de países como Estados Unidos, Noruega, Suiza o Francia.

Y, ¿qué pasó con las mujeres?

El demógrafo del CCP Luis Rosero Bixby explicó que, aunque las costarricenses siguen viviendo más que los hombres de su misma edad (su esperanza de vida a los 80 es de 9,5 años), hay mujeres en países como Japón o Francia que les ganan en esperanza de vida.

Este fenómeno forma parte del superenvejecimiento de la población. Una tendencia demográfica que exigirá la adopción de medidas para asegurar calidad de vida a esta población.

### ¿Por qué?

Según Luis Rosero, los demógrafos y epidemiólogos de los países desarrollados se muestran incrédulos porque una nación como la nuestra coseche esos éxitos.

“Nos dicen que debe ser un problema de datos, pero ya hemos más que descartado cualquier subregistro de defunciones y problemas como la exageración de la edad”, explicó el demógrafo.

Aún así, el CCP iniciará el *Estudio longitudinal de envejecimiento saludable en Costa Rica*. Lo hará con el apoyo financiero de \$1,5 millones, provenientes del Wellcome Trust, una fundación de Gran Bretaña que respalda estudios en salud pública.

Durante los próximos cinco años que tardará esa investigación, se buscará la respuesta al por qué de este fenómeno.

Y para esto, el CCP, con apoyo del Instituto Nacional de Investigaciones en Salud (Inisa), estudiarán los hábitos de unos 3.000 adultos mayores de todo el país.

### Apenas son hipótesis

Señores como Bartolo Ruiz, de 88 años, y Adilio Carmona, de 99, nacieron y vivieron en una época cuando había muchas enfermedades infecciosas.

La mortalidad infantil en esos años era altísima. Por eso, se investigará si ellos lograron desarrollar alguna resistencia especial que les permitió sobrevivir hasta ahora. De confirmarse esta hipótesis, esta ventaja de los ticos podría ser temporal, dijo Rosero.

En la investigación no se quedará atrás el estudio de los genes para ver si allí se encuentra la causa de la longevidad. Tampoco se dejarán de hacer estudios de dieta y de estilos de vida.

A los especialistas les llama la atención que, curiosamente, no son los señores con más educación o más ciudadanos quienes registran la mayor longevidad.

Todos, sin embargo, son apenas supuestos, unos con más sustento que otros, que tendrán que ser objeto de investigación.

Colaboró Mario Rojas, fotoperiodista.

---

## Ser activo es parte del secreto

- Elías, José y Alfonso no paran de hacer cosas. Ahí, dicen, está parte de la clave de su longevidad.

Su vicio es trabajar



/LA NACIÓN

**Alfonso Gómez Quesada.** Este vecino de Llorente de Tibás tiene 80 años. Según contó, su único vicio ha sido trabajar en agricultura y en lechería. Aquí donde lo ven, disfruta trabajando en un terreno que tiene en medio de la ciudad. “Allí tengo unas cabrillas, unas gallinas y una pequeña huerta”.

Peón de un expresidente



/LA NACIÓN

**José Camacho.** Dejó de trabajar a los 84 años en agricultura y comercio de ganado. Hoy tiene 93 años y cuenta que en sus tiempos mozos trabajó como peón en la finca del expresidente Alfredo González. Ahora lleva una vida tranquila, cuidando peces en la casa que comparte con una hija, en Santo Domingo.

“90 y resto”



/LA NACIÓN

**Elías Soto.** Es uno de los dos sobrevivientes de una familia de siete hermanos. Según contó, dos murieron antes de cumplir los diez años. Él atribuye su larga vida a estar activo: "A los 84 años hacía chambillas de guarda", contó en su casa en Los Ángeles de Santo Domingo. Aquí con su nieto, Alexander Esquivel, de 13 años.

## Ellos sí que le ponen vida a los años

**Adilio Carmona y Bartolo Ruiz tienen metas por cumplir**

**Carlos Hernández**

**Ciudad Quesada.** ¿Quién se atrevió a decir que los años deben ser tomados como una carga? Aquel que lo haya hecho posiblemente tendrá que cambiar de forma de pensar cuando conozca estas dos historias.

Una es la de Adilio Carmona Sibaja. Cumplirá 100 años en setiembre del 2005. Su sueño: terminar la educación secundaria con el mismo éxito con que finalizó la escuela, cuando tenía 94 años.

La otra historia es la de Bartolo Ruiz Chavarría, de 88 años. Su situación actual la resumió en una frase: "¡Me siento como un chiquillo!"

¿Cuál es el secreto de la longevidad de estos abuelitos y hasta tatarabuelos? Aquí lo cuentan.

### Dispuesto a aprender

Adilio Carmona Sibaja siempre recuerda los extenuantes viajes desde San Carlos (Alajuela) hasta Cañas (Guanacaste), guiando carretas de bueyes cargadas de mercadería.

Tendría, si acaso, 24 años cuando asumió uno de sus tantos trabajos. Hoy, a sus casi 99 (los cumplirá el próximo 24 de setiembre), atribuye su buena salud y sus ganas de seguir a la vida activa que llevó de joven.



**SIGUE ESTUDIANDO.** Adilio Carmona Sibaja nació en San Mateo y vive ahora en San Antonio de Ciudad Quesada. Quiere ser bachiller.  
**Carlos Hernández/paraLA NACIÓN**

A su oficio de boyero –con el que llegó a caminar hasta 18 horas diarias sin parar hasta encontrar su destino–, sumó la siembra de granos y tubérculos, y, según cuenta, nunca ha dejado de trabajar.

Actualmente, se sigue levantando y acostando temprano. Ahora el cuidado de su platanar, y, por lo menos tres veces a la semana se toma una copita de ron colorado.

¿Qué come? “Lo de cualquier pobre en este país: arroz, frijoles, y en lugar del café tomo té con crema”, aseguró.

Su sueño es iniciar la enseñanza secundaria para poder disfrutar de un nuevo éxito junto a sus 21 nietos, 51 bisnietos, 18 tataranietos, allí, donde vive, en el barrio San Antonio de Ciudad Quesada.

## 2 kilómetros diarios

Limpiar el lote que hay detrás de su casa, en el barrio San Pablo de Ciudad Quesada; caminar todos los días dos kilómetros y tomarse “un par de tragos una vez a la semana”, es parte de la fórmula a la que Bartolo Ruiz Chavarría, de 88 años, achaca su larga y saludable vida.

No “se halla” sin tener algo que hacer: “Si mis hijos me lo permitieran, seguiría trabajando como en mis mejores años, porque esto de estar de vago más bien me enferma. Los que siempre trabajamos quisiéramos seguir en la misma rutina”.

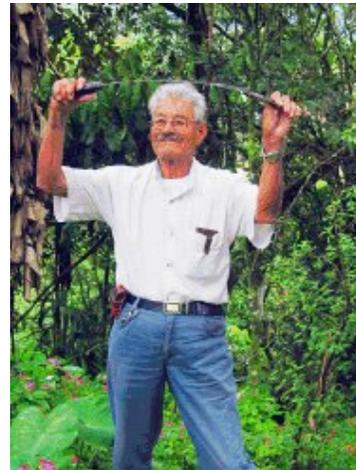
Bartolo fue jornalero, jaló ganado desde Los Chiles hasta Tilarán y hasta “volteó montaña” en una época en que pagaban ¢20 por hectárea.

Fue botero en el río Frío, en Los Chiles. También cargó cerdos en bote desde Caño Negro hasta Naranjo, para su patrono Miguel Rodríguez, en viajes que se prolongaban por 15 días de jornadas extenuantes.

De esta parte de su vida adquirió el hábito de comer pescado. Esta carne la agrega al arroz, los frijoles y los huevos de su dieta diaria.

“Como mucho pescado porque estoy convencido de que es la carne más saludable.

“También como mucha verdura y prefiero el aguadulce al café”, manifestó.



**UN ROBLE.** Este es el lote que Bartolo Ruiz, de 88 años, arregla como parte de su rutina diaria. De joven siempre hizo ejercicio.

Carlos Hernández/para LA NACIÓN

---

## El superenvejecimiento de la gente

- Nuestros adultos mayores cada vez viven más años. Esto nos obliga a prepararnos para el cambio porque:

**Al subir** la esperanza de vida de la gente, al mismo tiempo aumentan los riesgos de pobreza, violencia y enfermedad en las edades más avanzadas.

**Esto pasa** porque en la tercera y hasta cuarta edad (de los 80 años en adelante), muchas veces se empieza a perder la autonomía física y aumenta la dependencia de los adultos mayores de otras

personas.

**Aunque el envejecimiento** empieza desde que la persona nace, en edades avanzadas se empieza a notar más una reducción de la función de la capacidad orgánica.

**Por ejemplo**, la capacidad cerebral baja entre un 10 y un 15 por ciento.

**También** la capacidad auditiva se reduce hasta un 30 por ciento.

**La pérdida** de la función se nota en otros órganos como el hígado (pierde de un 30 por ciento hasta un 40 por ciento de su capacidad original), riñón (de un 40 a un 45 por ciento) y ojos (la vista se pierde hasta un 30 por ciento).

**Por eso**, se considera importante desarrollar estilos saludables de vida en las primeras etapas de desarrollo de las personas.

**El objetivo** es reducir al máximo las discapacidades que se puedan sufrir en las etapas más avanzadas de la vida.

**Esto incluye** la prevención del sedentarismo (promoviendo la actividad física) y evitar la ingesta de comida que no es muy saludable.

**Los médicos** también recomiendan evitar el fumado y no tomar licor.

**Los gobiernos** están obligados a pensar en asuntos clave, como los sistemas de pensión.

**Igualmente**, se deben crear políticas de empleo que le permitan a los adultos mayores contar con fuentes de ingreso a esa edad.

**Un estudio** del CCP encontró que el 27 por ciento de los adultos entre los 60 y los 79 años era pobre, en el 2002.

**Ese mismo año** se vio que solo el 6 por ciento de los mayores de 80 años trabajaba.