

“La vejez ya no llega a los 70. Llega al convertirnos en dependientes”

Por: Ana Alfageme. El país. 10/09/2019

La londinense [Sarah Harper](#) estudia la longevidad como desafío global. Fundó el Instituto de Envejecimiento de la Población de la Universidad de Oxford hace 21 años y ha creado una red de centenares de estudiosos que se comunican desde distintos continentes para contemplar todos los ángulos (demográficos, económicos, sociales) del envejecimiento masivo. Asesora al Gobierno británico sobre cómo preparar a su país [para afrontar que un 26% de su población supere los 65 años en 2041](#). En España ocurrirá antes: [ya en 2033 una de cada cuatro personas habrá pasado esa barrera](#), asociada convencionalmente con la jubilación. Recientemente compartió su extensa experiencia en la jornada de la Fundación Ramón Areces [El futuro del envejecimiento](#). Ha vivido en París y Chicago, pero su casa está en Oxford. Quizá consciente de la discriminación que sufren los mayores, se niega a revelar su edad.

Pregunta. ¿Qué ocurre en [una sociedad envejecida como la nuestra?](#)

Respuesta. Que los mayores están sanos y además conocen a mucha gente de su edad que no ha muerto. Es un buen momento para ser mayor en Europa. Pero lo que es importante es que los jóvenes planeen cómo va a ser su vida. La mitad de los niños europeos cumplirán 100 años. Para estar sano y en forma a los 90 tienes que haberlo planeado durante toda tu vida: hacer ejercicio, comer bien, no beber mucho, no fumar. Si tienes 20 años probablemente no te jubilarás a los 60, vas a tener una vida laboral muy diferente, probablemente nunca dejes de aprender. Vas a ir y venir del trabajo. Nuestros abuelos y padres hacían lo mismo toda su vida, ya fuera en la minería o la agricultura. Pero en el futuro no. Trabajarás, luego vas a tener niños, y regresarás después al trabajo y luego te tomarás año sabático para aprender y más tarde puede que tengas que cuidar de tus padres, volver al trabajo... así será el futuro

P. ¿Cuáles son los mayores hallazgos en su investigación?

R. Trabajo para el Gobierno para ver cómo se tiene que preparar para una población

más envejecida y lo más importante es que todo debe cambiar. La gente tiende a pensar solamente en las pensiones y la salud pero no, hay que cambiarlo todo, los lugares de trabajo, la educación, los entornos físicos. Muchos espacios públicos no son seguros para los mayores porque pueden caerse y también la iluminación es escasa, no se sienten seguros. Hemos de hacer que los espacios y el transporte público sean buenos para todas las edades. Pero lo más importante que he aprendido y eso lo he compartido con el Gobierno es que para envejecer de una manera saludable tanto física como económicamente tienes que cambiar muchísimas cosas de nuestra sociedad

P. ¿Y qué hay que cambiar?

R. La gente cuando envejece y se encuentra bien quiere trabajar durante más tiempo. Lo que es curioso es que a medida que nos hacemos más sanos rebajamos nuestra edad de jubilación y ahora tienes a gente en perfecto estado de salud con 50 años que deja de trabajar y tiene por delante 40 años sin hacer nada. Muchos encuentran eso muy frustrante. Les preocupa perder poder adquisitivo y además quieren contribuir a la sociedad, pero no hay un papel para ellos. Estamos ayudando a las empresas a que entiendan que los mayores activos y en forma pueden trabajar mucho más tiempo. Pero hay que cambiar la política de recursos humanos, porque ellos tienen otras necesidades. Hemos de promover el trabajo flexible de tal manera que la gente pueda trabajar a tiempo parcial. También hemos de cambiar entornos. Decimos que si un hospital o una casa o un lugar de trabajo es adecuado para las personas mayores es adecuado para todos.

P. ¿Qué se debe hacer con la vida familiar y el tiempo libre?

R. Creemos vivir en una sociedad con las mismas instituciones del siglo XX, con aquellas mujeres dedicadas las 24 horas a los niños y a los mayores. Esas mujeres ya no están ahí, por lo tanto, tenemos que adaptar nuestras familias y nuestras casas. Dado que las personas mayores viven mucho más tiempo y con mayor salud, a los 60 y los 70 son cuidadores maravillosos. De manera que las mujeres que han trabajado pueden llegar a esa edad y convertirse en cuidadoras si quieren.

P. Y también los hombres, ¿no?

R. Claro. Los hombres y las mujeres de 70 años pueden seguir trabajando o cuidar de otros, ser voluntarios y constituyen recursos fantásticos para nuestra sociedad. Y

una cosa que estamos haciendo en el Reino Unido es redefinir la vejez. No llega en un momento marcado por los años, a los 60 o 70. Todos somos personas activas hasta que nos convertimos en frágiles y dependientes. Incluso hombres y mujeres a los 90 años pueden vivir independientes y contribuir a la sociedad. Hay que olvidarse de la edad. Habrá personas dependientes a los 60 o a los 70 pero otros no lo serán hasta los 90 o hasta los 100. Ya no les van a decir cómo comportarse a una determinada edad.

P. En España hay un tema que preocupa mucho que es la soledad. Y en el Reino Unido tienen una secretaría de Estado...

R. Yo creo que es tremendo vivir en una sociedad en la que hay tantísima gente aislada y sola. No pienso que las familias se hayan roto, cuidan unos de otros. Particularmente los que tienen 40, 50 y 60 están cuidando de sus mayores. Lo que ocurre es que vivimos en comunidades de vecinos separadas por edades, de gente de mediana edad o de jóvenes universitarios, o de mayores, olvidando la importancia de cuidarnos los unos a los otros. Me da mucha pena cuando oigo a ancianos decir que tienen hijos pero que no les ven nunca. Hemos de tener un gran debate europeo. En todas las edades hemos de cuidarnos entre nosotros.

P. ¿Cuál sería la situación ideal dentro de 30 años?

R. Sería maravilloso si hemos construido una sociedad en la que gente de todas las edades pueda vivir junta.

P. ¿Está hablando de *cohousing* [comunidades en las que un grupo de personas conviven compartiendo espacios comunes]?

R. No, las personas no desean renunciar a su independencia cuando llegan a ser mayores. Pero tenemos la idea de que la gente de diferentes edades no quiere convivir. Es una equivocación. Mis hijos se beneficiaron muchísimo cuando mi madre de 90 años vino a vivir con nosotros. Las dos partes realmente aprendieron, mis hijos que eran adolescentes o que estaban en los primeros 20 y ella que tenía 90. También imagino una sociedad en la que la discriminación por edad no exista.

[LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ.](#)

Fotografía: El país

Fecha de creación

2019/09/09