

¿A qué edad debería jubilarme?

Tres expertos analizan cuál es el momento ideal: «La económica y la del bienestar no tienen por qué coincidir»



Publicación	El Correo Vizcaya, 47
Soporte	Prensa Escrita
Circulación	52 075
Difusión	42 848
Audiencia	265 000

Fecha	27/04/2024
País	España
V. Comunicación	39 313 EUR (42,192 USD)
Tamaño	393,86 cm² (63,2%)
V.Publicitario	7135 EUR (7658 USD)



JULIA FERNÁNDEZ



Quién pudiera jubilarse ya. Seguramente, más de una y de dos veces ha pensado usted eso mientras trabajaba. Y echando cuentas se le ha caído el alma a los pies al darse cuenta de que todavía le faltan unos añitos para llegar a la edad obligatoria por ley, pero tan deseada por la calle: los 65 si ha cotizado 38 años o los 66,5 en caso de que no haya llegado. Querer retirarse es algo normal cuando uno

lleva más de media vida en el trabajo: el cuerpo pide descanso y la mente, disfrute.

Pero, ojo, no todo el mundo quiere despedirse del trabajo a la edad obligatoria por ley, unos porque llegan con la lengua fuera y la salud... tocada; otros porque se ven todavía con mucho que aportar. Así que el debate está servido: ¿son los 65 la edad adecuada para decir adiós a la vida laboral tal y como la hemos conocido?

En los países desarrollados la pregunta es cada vez más relevante porque la esperanza media de vida de los ciudadanos crece. En España, por ejemplo, ahora se sitúa en los 82 años y tres meses. Es decir, que si te jubilas a la edad reglamentaria, te quedan 17 años aún para 'disfrutar de la vida'. Sin embargo, hay que contemplar el tema desde varios puntos de vista. Aquí nos vamos a centrar en tres.

La economía

«La edad de jubilación se fijó en 65 años en 1919. Y se mantiene más de un siglo después», recuerda Emilio González, profesor de Economía en ICADE Comillas. Entonces, la esperanza de vida rondaba los 45 años, aunque no porque los adultos murieran muy jóvenes, o no solo, sino porque la mortalidad infantil era exponencialmente mayor a ahora. Pese a esto, el docente considera que ha llegado el momento de revisar esta condición dado los avances significativos en este campo, pero no porque le parezca una edad temprana, sino porque el sistema necesita una puesta a punto.

«Para responder cuál es la edad adecuada para el retiro hay que tener en cuenta dos cosas: la salud física e intelectual y con qué financio mi jubilación», explica González. Y la respuesta a estas cuestiones no es para todo el mundo la misma. Por ello, cree que habría que personalizar este criterio al máximo. «Si tienes cotizado suficiente y quieres jubilarte antes de los 65 años, ahora mismo el sistema te penaliza», desliza. Y considera que no debería ser así: «Tendría que haber esa libertad para hacerlo».

Por otro lado, tampoco ve adecuado que alguien con salud para seguir trabajando más allá de los 70 años no pueda hacerlo, como ocurre ahora. Solo una pequeña cantidad de cargos se pueden ejercer de forma vitalicia. Sobre esto, pone el ejemplo de Alemania, donde se ha desarrollado un programa de recuperación laboral para jubilados.

LA CIFRA

1919

fue el año en el que se fijó la edad de jubilación obligatoria en España en 65 años. En la última década, cuatro de cada diez trabajadores se han retirado antes de esa edad, según los datos de la Seguridad Social.

Este planteamiento permite que este grupo pueda seguir trabajando en la empresa en determinadas condiciones, que incluyen una retribución acorde con los horarios reducidos y flexibles que tienen. «Y ha sido un éxito por varios motivos, entre ellos, porque permite formar a los jóvenes desde la experiencia. También ha aumentado la productividad de esa plantilla y, además, ha permitido seguir activas a personas mayores, con las buenas repercusiones que eso tiene para la salud», concluye el docente.

La psicología

Cuando a uno aún le quedan al menos 20 años para jubilarse, esa meta le parece el cielo, cree que cuando llega el retiro se abre una nueva vida ante sí, con un montón de oportunidades y, sobre todo, con tiempo para hacer todo eso que ha ido postergando. Sin embargo, cuando fichamos por última vez, a veces lo que nos encontramos a la vuelta de la esquina es un vacío que no esperábamos.

Una jubilación «ha de ser saludable», aconseja María Dolores Merino, profesora de Psicología Diferencial, de Bienestar Psicológico y Salud Laboral en la Universidad Complutense de Madrid. Y eso implica movimiento, acción. La experta considera que cuando decimos adiós a nuestro puesto de trabajo, debemos tener un plan B, es decir, hacer cosas y mantener un contacto social, porque ambos factores influyen de manera determinante en la salud física y mental de cualquier persona.

«Jubilarse para quedarse en casa mirando la tele sin hacer nada más es perjudicial», relata. Hay estudios, de hecho, que demuestran que aumenta el riesgo de muerte prematura. Somos seres sociales, está en nuestra esencia y en nuestro ADN. Así pues, establecer una edad para el retiro es «arriesgado» porque depende de la salud física, pero también de lo que vayamos a hacer después. «Hay que tener cierta actitud, ganas de hacer cosas o de aprender cosas nuevas».

Y eso no le pasa a todo el mundo. Como bien explica la experta, hay situaciones en las que ciertas personas han entregado su vida al trabajo, todo su círculo social tiene que ver con él y cuando se acaba su vida laboral no saben por dónde empezar y, además, se han quedado solos. Va-

lorar esto también es interesante para decidir cuándo retirarnos.

La medicina

El momento ideal para jubilarse económicamente «no tiene que coincidir» con el del bienestar. Esto es biología. Por eso, los expertos en geriatría y envejecimiento también apuestan por personalizar las fechas según la esperanza de vida individual, entre otros valores. Pero si queremos realmente saber si médicamente hay alguna edad tope para seguir trabajando, la cosa es complicada. «Salvo enfermedades prematuras, el deterioro cognitivo se empieza a notar alrededor de los 70», asegura Lisa Renzi Hammond, del Instituto de Gerontología de la Universidad de Georgia.

Pero ojo, porque a partir de los 45 ya hay partes de nuestro cerebro que pierden volumen (corteza prefrontal, que influye en el funcionamiento ejecutivo y la atención y memoria en el trabajo). Sin embargo, otras siguen muchos años mejorando, como el conocimiento acumulado para aplicarlo en situaciones nuevas y el comportamiento apropiado en interacciones personales. Por lo que hay una compensación de unos rasgos con otros.

Así las cosas, convendría valorar también cuánta exigencia física nos provoca nuestro trabajo y si es un estresor fuerte en nuestra vida. Si la respuesta es mucho a ambas preguntas, la jubilación es una opción. Y no tienes por qué tener 65 años. Puede ser antes.

Es el caso de profesiones como la del legionario, donde a partir de cierta edad, en la que empieza a decaer la fuerza y el vigor, los afectados pasan a segunda y tercera línea. Es un hecho indiscutible que con 50 no corres como cuando tenías 20. Y así lo recoge la Ley de Tropa y Marinería que textualmente dice lo siguiente: «Alcanzados los 45 años, y en el caso de que no se haya adquirido la condición de soldado permanente, cesa la relación de servicio activo en las Fuerzas Armadas, accediendo el militar profesional de tropa y marinería que así lo decida y haya cumplido al menos 18 años de servicio, a la condición de reservista de especial disponibilidad, y con ella el derecho a percibir mensualmente una asignación económica».

El problema de retirarse antes de tiempo porque uno ya no se ve capacitado o con las fuerzas necesarias para afrontar su labor es qué pasa después. O lo que es lo mismo cómo financiarte los años de retiro en una sociedad donde la capacidad de ahorro es limitada —la tasa de los hogares en el tercer trimestre de 2023 se situó en el 3,3%— y se firman hipotecas hasta de 30 años.



Jubilarse «ha de ser saludable». No se trata de quedarse mirando la tele

ILUSTRACIÓN NOELIA DE ALDA