



ILUSTRACIÓN: Adae Santana

# Los 'boomers' se rebelan contra la vejez

Los sexagenarios mantienen un vigor, proyección de vida e independencia más acorde a la madurez que a la senectud

Verónica Pavés  
SANTA CRUZ DE TENERIFE

|             |                          |                 |                         |
|-------------|--------------------------|-----------------|-------------------------|
| Publicación | La Provincia Nacional, 3 | Fecha           | 22/01/2023              |
| Soporte     | Prensa Escrita           | País            | España                  |
| Circulación | 18 631                   | V. Comunicación | 18 095 EUR (19,682 USD) |
| Difusión    | 13 809                   | Tamaño          | 960,76 cm² (85,5%)      |
| Audiencia   | 126 000                  | V.Publicitario  | 3821 EUR (4156 USD)     |



Brad Pitt cumplirá este 2023 sesenta años. Según Naciones Unidas (ONU) el laureado actor pasará a formar parte de la tercera edad, pero ni su esbelta condición física ni la vitalidad con la que sigue interpretando cada nuevo papel parecen evidenciar que Pitt haya pasado a ser un viejo. Pitt forma parte de la cohorte demográfica conocida como *baby boomers*, aquellos nacidos entre 1957 y 1977, que no se conforman con seguir los patrones establecidos y se rebelan contra el propio concepto de vejez.

«Cuando mi abuela tenía 60 años ya era una vieja, caminaba hasta torcida». Este pasaje de la vida de la canaria María del Carmen Llanera, que este año cumplirá la edad que formalmente la adentraría en la senectud, es la muestra más representativa del cambio que ha sufrido la población en apenas dos generaciones. «Yo no me siento igual ni física ni mentalmente, y creo que es por esto último», asegura la mujer. «La parte mental y, en definitiva, la conciencia que una tiene sobre sí misma, influye en todo lo demás; no te vistes igual ni piensas igual. Yo podría decir, que me retrotraigo a los 20 años y ahí me quedé», expresa.

Las palabras de Llanera son la descripción fidedigna de una generación -formada por 702.884 personas en las Islas, el 32% de la población en Canarias- que está redefiniendo en tiempo real la senectud, a la vez que «prolongan su madurez», tal y como explica el sociólogo de la Universidad de La Laguna (ULL), José León García. Se trata de un fenómeno que suscita mucho interés entre los investigadores y que la socióloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), María Ángeles Durán ha reflejado en su artículo *Las edades sin nombre*, en el que además, advierte de las dificultades cada vez más acuciantes para identificar a alguien como «viejo» en la España actual.

¿Pero qué define la vejez? Naciones Unidas asegura que, al cumplir 60, empieza también la primera etapa de la vejez: la senectud. Otros establecen el umbral de vejez se instaure en los 65 años, momento acorde al comienzo de la jubilación. Pero como remarca Durán este es un criterio «laboral y económico» que poco tiene que ver con el estado de salud, las aspiraciones y la vitalidad de quienes se retiran.

Y es que, pese a rebasar ese límite impuesto para identificar la entrada en la tercera edad, solo una de cada cuatro personas cumplen alguno de los requisitos que habitualmente se relacionan con este periodo vital. El resto no se sienten representados por las características -y a menudo prejuicios- que tratan de definir a una persona «vieja».

No sienten fragilidad, ni tienen dificultades físicas incapacitantes. Miran al futuro y establecen objetivos a medio y largo plazo, sin concebir a la muerte como un frustrante compañero de viaje. Son productivos y no sienten que

deban pedir ayuda para poder llevar su vida adelante. Sería absurdo pensar que cuando uno alcanza los sesenta años adopta las costumbres más habituales de la noche a la mañana. «Nadie envejece de golpe y por entero, lo hace progresiva y lentamente, en múltiples facetas, la condición de viejo no es monolítica», como recuerda Duarte. Pero la realidad es que la sociedad está convencida de que esto es así.

La vejez se percibe como una etapa problemática, asociada a la mala salud, la dependencia, la baja productividad e incluso la muerte. «Estos prejuicios están vinculados con el edadismo, que es la discriminación que estas personas sienten por su edad», resalta el geriatra Javier Alonso. Esta definición está basada en una **extendida construcción social** que, sin embargo, no encaja con la realidad actual. Menos aún cuando el colectivo de mayores es probablemente el más rico y saludable de la historia, se ha convertido en un grupo de grandes consumidores y se presta más que ningún otro a realizar tareas no remuneradas por el bienestar social.

«Si con 60 años seguimos trabajando no deberíamos estar hablando de una tercera edad», asegura la fisioterapeuta canaria, Rachel García. Los expertos defienden que esa prolongación de la etapa laboral -que ya llega hasta los 67- es un motivo más para que el colectivo, al contrario de lo que se espera de ellos, siga más activos de lo que estuvieron sus padres o sus abuelos a su edad. Esta mayor actividad cerebral prolongada en el tiempo promueve la «creatividad» permitiendo que estas personas mantengan el cerebro activo a «edades que en décadas pasadas era impensable», como destaca José León García. «Antes a los 50 ya eras viejo, ahora con 70 tienes un proyecto vital e ilu-

sión», asegura Alonso.

En el mismo sentido se manifiesta la psicóloga Cathaysa Fernández, quien añade que el mayor nivel educativo y cultural de esta generación facilita a largo plazo que el cerebro adquiera cierta plasticidad. Lo que quiere decir que a dicha edad aún son muchas las personas que se sienten cómodas desarrollando una inquietud por el aprendizaje y el crecimiento personal.

Los *boomers* han conseguido que sus trabajos les entrenen la mente y que la fuerza bruta pase a ser un complemento. Sus antepasados no tuvieron tanta suerte. «Antes los trabajos eran más duros y esta nueva generación que llega a los sesenta años no ha tenido que sacrificar tanto su cuerpo», añade la fisioterapeuta. De hecho, ella misma ha notado el cambio que se ha producido gracias a esto en su consulta. «El nivel físico de quienes acuden a terapia es mucho mejor que antes», especialmente por el estilo de vida que llevan que, además, les permite tener menos factores de riesgos», explica.

Así lo común entre los pacientes de esta edad ha dejado de ser la rehabilitación de una cadera recién operada o la mejora de la movilidad por el agotamiento de los músculos, ahora las consultas más habituales de Rachel García son para tratar «problemas circulatorios y contracturas» en esta población. De lo mismo se ha percatado el geriatra Javier Alonso, que asegura que muchas de las personas de 65 a 75 años que acuden a su consulta en el Centro de Envejecimiento Activo Hebe, ubicado en Las Palmas de Gran Canaria, piden «rutinas saludables para seguir activos y, en concreto, mantener la masa muscular».

Los profesionales tienen claro a qué se debe este cambio. Y es que el estilo de vida que llevan los sexagenarios del siglo XXI es muy distinto al que tuvieron sus

abuelos. «Los *baby boomers* están concienciados y entienden que deben seguir unos hábitos de vida saludable», asegura García. «A una persona de esa edad le recuerdas que debe hacer deporte y comer sano y lo acepta sin rechistar», insiste. Pero no ocurre lo mismo con personas mayores, de más 80 años, que han vivido una vida muy diferente a ellos. «A mí me suelen decir que ya han trabajado demasiado en su vida como para esforzarse más, al final no puedes hacer mucho contra eso», resume.

María del Carmen Llanera tiene recuerdos vívidos de cuándo se produjo ese cambio. Ocurriendo mientras estaba cursando su licenciatura en la Universidad de La Laguna. Fue entonces cuando «Sanidad empezó a impulsar campañas muy fuertes de prevención del tabaquismo o el alcoholismo». De hecho, en ese periodo también se empezaron a crear y promocionar los primeros centros de desintoxicación. «Es probable que haya tenido mucho que ver». Desde aquella época el tabaquismo no ha hecho más que descender así como el consumo de drogas nocivas, como la cocaína o la heroína.

De aquellos barros, estos lodos. «Estamos viendo que gracias a los avances médicos, los nuevos tratamientos y la prevención en temas como la nutrición o la actividad física, está haciendo que la gente envejezca mejor en líneas generales», relata la geriatra del Hospital Universitario de Canarias (HUC), Eva Gallego. Fueron estos profesionales los primeros en percatarse dentro del sistema sanitario que algo estaba cambiando. «Hace 15 años nos llamaban locos para discernir si un paciente requería un tratamiento o una operación era más importante saber su edad biológica que la cronológica», explica la profesional.

Edad biológica

Una década más tarde, y con una creciente y abrumadora evidencia científica, «hemos ido convenciendo al resto de especialidades de que esto es así», insiste la geriatra, que asegura que «hoy por hoy», ya no se tiene tan en cuenta la edad cronológica como límite a la hora de hacer operaciones o aplicar algún tratamiento. Javier Alonso, sin embargo, discrepa, pues considera que la sanidad es el lugar en el que más se practica el «edadismo». Se puede percibir en algunos aspectos de prevención sanitaria, como la vacunación para la gripe o la covid-19, aún consideran que los mayores de 60 años entran dentro del grupo de vulnerables, independientemente de sus factores de riesgo o su estilo de vida.

La mejora de la salud que mueve este inconformismo social también es corroborado desde el punto de vista sociológico. Como recuerda José León García «hace cuatro o cinco décadas, la gente con 60 años tenía más achaques».

Hoy en día, «hay muchos estudios que ya no solo analizan el fenómeno, sino que reivindican que los sesenta en adelante sigue siendo un periodo vital en el que se puede sacar partido a la vida, enseñar y transmitir conocimientos», argumenta García. Entre otras cosas este cambio tiene que ver con una característica que todos *boomers* tienen algo en común y que los diferencia de las generaciones anteriores: han nacido en la época de mayor bonanza económica en España, en la que ha primado la liberalización de la educación, la mejora en el acceso a una sanidad de calidad y la democratización de la cultura.

Los sexagenarios del siglo XXI ya no van a la asociación a jugar al parchís, no se

La vejez se suele percibir de forma prejuiciosa como una etapa problemática, asociada a la mala salud, la dependencia, la baja productividad e incluso la muerte

Los baby boomers están concienciados con la necesidad de cuidar de su cuerpo y entienden que para estar mejor deben seguir unos hábitos de vida saludables

La jubilación es un punto de inflexión en el que es fundamental mantener unas rutinas saludables para evitar caer en ansiedad o en depresión

|             |                          |
|-------------|--------------------------|
| Publicación | La Provincia Nacional, 4 |
| Soporte     | Prensa Escrita           |
| Circulación | 18 631                   |
| Difusión    | 13 809                   |
| Audiencia   | 126 000                  |

|                 |                         |
|-----------------|-------------------------|
| Fecha           | 22/01/2023              |
| País            | España                  |
| V. Comunicación | 18 095 EUR (19,682 USD) |
| Tamaño          | 979,50 cm² (87,2%)      |
| V.Publicitario  | 3875 EUR (4215 USD)     |



Un hombre practica deporte en la avenida marítima de Santa Cruz de Tenerife. | CARSTEN W. LAURITSEN

<< Viene de la página anterior

echan la manta esperancera por encima del hombro, ni se sientan en una silla por fuera de su casa para charlar con la vecina. En cambio hacen deporte, salen con amigos a bares y restaurantes y entrenan la mente.

Pero incluso cuando su definición y características tan solo están atados al imaginario colectivo, y pierden sentido la realidad actual, se corre el riesgo de que se reflejen en los patrones de conducta de las personas que cumplen los 60 para poder encajar en lo que la sociedad espera de ellos. Por otro lado, al romper estos prejuicios que arrastra el colectivo también se está perdiendo una identidad social que, a largo plazo, puede acarrear problemas psicológicos como depresión y ansiedad.

La profesional Cathaysa Fernández ha comprobado cómo estos problemas han aumentado en su consulta. «Esto ocurre en concreto cuando se produce la jubilación». «Cuando uno deja el trabajo también pierde su rutina, y si no hay coordinación con los recursos sociales, estos problemas pueden aparecer en apenas una semana», explica Fernández, que recuerda que «hay personas que pasan de ser auxiliares administrativos a tan solo cuidar de sus nietos, es un cambio muy du-

ro». Con la jubilación se produce una «ruptura» con un estilo de vida que, además, posteriormente, no encuentra una oferta saludable y de ocio que pueda suplirlo. «Hay que replantearlo socialmente porque puede que los típicos viajes del Imerso ya no se adapten a las necesidades de esta generación», insiste la psicóloga.

**La soledad no deseada**

Los expertos también están preocupados por cómo puede afectar a la salud futura de esta población la soledad, dado que ya saben que es un factor de riesgo para las personas envejecidas. «Hay que buscar fórmulas para garantizar una protección social para esas personas que en estos momentos no existe», insiste García. El sociólogo pone el ejemplo de China que tras imponer una política de natalidad muy estricta - instaba a tener un máximo de un hijo por familia - ha buscado fórmulas para evitar que millones de personas se queden solas. Lo ha hecho poniendo en contacto a personas mayores con casas familiares con personas jóvenes que salen de sus hogares para estudiar. «Se ofrecen a cambio de compañía», explica el sociólogo.

Algunos investigadores apuestan incluso por renombrar a este colectivo para diferenciarlo del resto de etapas de vejez. «Durante

los primeros lustros la mayoría de mayores gozan de excelente salud, no se sienten viejos y rechazan esta etiqueta», razona Durán, pero para superar la pérdida de identidad es necesario que se refuerce «una nueva».

Son muchos los conceptos que han intentado definir esta etapa, aunque ninguno con el suficiente éxito como para que se establezca socialmente. «Cuando aumenta la longevidad, los bordes de las etapas se desdibujan, la infancia se desdobra en adolescencia, la juventud se prolonga hasta edades que en otras épocas se consideraban madurez, y la vejez ocupa una franja cada vez más dilatada y heterogénea para la que no existe un nombre convincente», relata Durán. Sinónimo de viejos es ancianos, jubilados, abuelos, veteranos, viudos/as, pensionistas, retirados, seniors, adultos mayores, mayores. Siendo este último el que suele tener una mejor acogida.

«Suenan menos decrépito que ancianos, menos corporativo que veteranos, más cariñoso y respetuoso que viejos, más natural y modesto que seniors», explica Durán, quien insiste que además, «no usurpa vínculos familiares como abuelos y refleja mejor el sentir de muchas mujeres de edad avanzada que no se sienten aludidas cuando les llaman jubiladas o pensionistas».

Pero desde hace unos años hay nuevas voces que intentan redefinir esta franja vital en la que se encuentran los maduros prolongados. Uno de ellos es la *maduscencia*, promovida por la plataforma *Somosmadurescentes.com*, en la que se incluyen personas que se encuentran «en esa fase intermedia entre la adultez y la vejez y que luchan contra los estereotipos de la edad porque creen que lo que les representa no es su edad si no su talento». Otra propuesta para definir al colectivo es la del término *sexalescencia*, que busca aunar los términos sexagenario con adolescencia. Sin embargo, su aparente relación con el sexo cohibe a muchos de usarlo.

Esta ruptura con la vejez es, sin embargo, frágil. Llegar a estas edades con buena salud es fruto de una vida activa que se debe practicar «desde las primeras etapas de la vida». «Desde el sillón de casa no se puede conseguir», insiste el geriatra Javier Alonso, que destaca la importancia de las actividades destinadas «envejecimiento activo». Porque solo mantener unos hábitos de vida saludable durante la vida puede evitar «que tengamos menos comorbilidades y que, cuando lleguemos a estas edades tendremos el combustible más lleno para afrontar el final con la mayor batería posible».