



SINAPSIS N°4

PUBLICACIÓN DE PERSONAS MAYORES PRESENTES

Para este cuarto número de SINAPSIS exploramos diversas perspectivas y estudios que abordan los retos y oportunidades en la etapa de la vida de las personas mayores. En este número se incluye una reseña de libro, dos artículos y una miscelánea de pensamientos.

Estas contribuciones buscan promover un cambio cultural hacia un envejecimiento positivo, en línea con los objetivos de PEMAP: fomentar la integración activa y significativa de las personas mayores en todos los ámbitos de la sociedad.

Invitamos a todos los socios y colaboradores a aportar nuevos contenidos e ideas para enriquecer futuras ediciones.

Mario Letelier

CONTENIDO

- El Cerebro al Morir ... pág 1
- Reseña libro "Supra-Envejecimiento: Haciéndose mayor sin hacerse viejo ...pág 8
- Una visión holística de las trayectorias vitales en perspectiva de mayores expectativas de vida... pág 12
- Selección de cartas ...pág 17

EL CEREBRO AL MORIR

BBC News Mundo

Periodista Margarita Rodríguez

18 de junio 2014

Para la neurocientífica Jimo Borjigin fue una sorpresa: no podía creer que, aunque “morir es una parte esencial de la vida”, no sabíamos “casi nada” del cerebro moribundo.

Lo evidenció hace poco más de 10 años por puro “accidente”.

“Estábamos haciendo experimentos con ratas en el laboratorio. Examinábamos sus secreciones neuroquímicas después de una cirugía”, le cuenta a BBC Mundo.

De repente, dos de ellas murieron. Eso les permitió observar el proceso de muerte de sus cerebros.

“Una de las ratas mostró una masiva secreción de serotonina”.

¿Esa rata habría tenido alucinaciones?, se preguntó. “La serotonina está vinculada con ellas”, explica. Ver esa explosión del neurotransmisor despertó su interés.

“Ese fin de semana, me puse a investigar literatura especializada porque creía que habría una explicación. Busqué una y otra vez y terminé dándome cuenta de que sabemos muy poco sobre el proceso de morir”.



Desde entonces, la profesora asociada de neurología y fisiología molecular e integrativa de la Universidad de Michigan se ha dedicado a estudiar qué pasa en el cerebro humano cuando estamos muriendo.

Y lo que descubrió -asegura- va en contra de lo que se ha asumido.

La definición de muerte

“No sé si has visto a una persona sufriendo un paro cardíaco”, me dice.

“El comportamiento más obvio es que colapsa, se cae, se desmaya”.

“La llamas por su nombre y no contesta, la tocas y no responde, no se mueve, es como si estuviera muerta”.

Necesitamos profesionales que nos digan si el paciente está vivo. Muchas veces usan las máquinas de electrocardiogramas para determinarlo.

“Pero desde hace tiempo, si alguien sufre un paro cardíaco, el médico le revisa los brazos o el cuello y si no encuentra pulso, significa que el corazón no está bombeando sangre. Eso se define como muerte clínica”.

En ese proceso, la mayor atención se ha puesto en el corazón, “se le dice paro cardíaco, no paro cerebral”.

“Para toda la medicina, incluso para la comprensión científica, pareciera que el cerebro no está funcionando porque no hay respuesta: la persona no puede hablar o sentarse”.

Y es que el cerebro necesita mucho oxígeno para funcionar. Si el corazón no bombea sangre, el oxígeno no le llega.

“Todas las señales superficiales apuntan a que el cerebro se vuelve hipoactivo”, explica Borjigin.

Sin embargo, las investigaciones de ella y su equipo muestran algo diferente.

Neurotransmisores

En un estudio de 2013 con ratas, observaron una intensa actividad de varios neurotransmisores después de que los corazones de los animales se detuvieran y sus cerebros dejaran de recibir oxígeno.

“La serotonina aumentó 60 veces; la dopamina, que es una sustancia química que te hace sentir bien, se incrementó de 40 a 60 veces; la noradrenalina, que te pone muy alerta, también ascendió”.

Esos niveles tan altos -asegura- “nunca los ves” cuando el animal está vivo.

En 2015, publicaron otro estudio sobre el cerebro agonizante en ratas.

“En ambos, el 100% de los animales mostraron una intensa activación de la función cerebral”, señala la experta.

“El cerebro estaba en un estado hiperactivo”.

Ondas gamma

En 2023, publicaron una investigación en la que se concentraron en cuatro pacientes que estaban en coma y con soporte vital, y que tenían electrodos de electroencefalografía.

“Estaban muriendo por diferentes enfermedades”, señala la científica.

Cuando los doctores y las familias concluyeron que “estaban más allá de cualquier procedimiento médico que pudiese ayudarlos, decidieron dejarlos ir”.

Con permiso de los parientes, se les retiraron los ventiladores mecánicos o respiradores.

Al hacerlo, los investigadores encontraron que en dos de los pacientes se registró una alta actividad cerebral vinculada con funciones cognitivas.

Se detectaron ondas gamma -las ondas cerebrales más rápidas- que están involucradas en procesamientos complejos de información y en la memoria.

Cuando se desconecta el ventilador de un paciente -precisa la especialista en neurología- se produce una hipoxia generalizada. Así es como se denomina la falta de oxígeno en la sangre. La hipoxia generalizada siempre se asocia con un paro cardíaco, cuando el corazón no bombea sangre.

“La hipoxia parece ser el tema unificador para activar el cerebro. Y es que tan pronto como se retiraron los ventiladores, los cerebros de dos de los cuatro pacientes se activaron en segundos”.

Partes específicas

Mientras que en las ratas los científicos habían observado una activación global y todo el cerebro estaba encendido, “en los humanos, solo unas partes se activaron”.

Se trató de áreas asociadas con funciones conscientes del cerebro.

Una de ellas es conocida como la “posterior cortical hot zone” (zona caliente cortical posterior), que es la unión temporo-parietal occipital (TPO, por sus siglas en inglés), es decir, donde se interconectan los lóbulos temporal, parietal y occipital.

“Es la parte de atrás de tu cerebro responsable de la percepción sensorial”, explica.

Se ha asociado con la consciencia y también con los sueños y las alucinaciones visuales.

Una zona que vieron activarse es la llamada área de Wernicke, vinculada con el lenguaje, el habla y el escucha.

“Demostramos que el lóbulo temporal en ambos lados es la parte que más se activa”.

Ubicada cerca de nuestros oídos, esa sección es muy importante no sólo para el almacenamiento de la memoria, sino para otras funciones cognitivas.

La profesora resalta que la unión temporoparietal (TPJ, por sus siglas en inglés) del lado derecho del cerebro se ha relacionado con el desarrollo de la empatía.

“De hecho, muchos pacientes que han sobrevivido paros cardíacos y que tuvieron experiencias cercanas a la muerte (ECM) dicen que esas experiencias los cambiaron para mejor, que sienten más empatía”.

Al hablar de uno de los pacientes del estudio, Borjigin cree que de haber sobrevivido, seguramente “hubiese reportado lo mismo, pero, por supuesto, nunca lo sabremos”.

Las experiencias cercanas a la muerte

A lo largo de la historia, muchas personas que han estado a punto de morir o, incluso, que registraron una muerte clínica y sobrevivieron gracias a las técnicas de reanimación, dijeron haber tenido ECM.

Algunas hablaron de haber recorrido sus vidas en un flash o de recordar momentos clave; muchas de haber visto una luz intensa; otras de haber salido de sus cuerpos, elevarse y ver lo que sucedía a su alrededor.

¿Ese cerebro hiperactivo que Borjigin ha observado en sus estudios puede explicar por qué algunas personas han tenido esas experiencias tan intensas en el umbral de la muerte?

“Creo que sí”, responde.

Su estudio de 2023 señala que en un grupo de personas que sobrevivieron en un paro cardíaco, al menos 20% o 25% reportó haber visto una luz, lo que significa que tenían activada la corteza visual.

Al referirse a los dos pacientes en los que se observó una alta actividad cerebral tras ser desconectados de los respiradores, la investigadora explica que sus cortezas visuales mostraron una intensa activación, “lo cual posiblemente se correlaciona con esa experiencia visual”.

“Algunos pacientes que sobrevivieron incluso han reportado haber escuchado lo que pasaba durante su cirugía o lo que dijeron los paramédicos que los socorrieron después de sufrir un accidente automovilístico”.

En referencia a los dos pacientes que murieron, la profesora indica que “la parte del cerebro encargada de la percepción del habla, del lenguaje, la posterior hot zone, estuvo muy activa en ambos”.

“Paradójico”

Que la muerte se haya enfocado por tanto tiempo en el corazón ha hecho que se piense que el cerebro deja de funcionar cuando una persona sufre un paro cardíaco, dice Borjigin.

“Pero ese fenómeno no es consistente con las observaciones de las personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte”.

Si bien no hay un comportamiento que indique que el cerebro esté funcionando durante un paro cardíaco, no se puede asumir que no lo esté, indica.

“¿Cómo es posible que una persona pueda tener experiencias mentales extremadamente emocionales, impresionantes, de ver una luz, oír voces, sentirse fuera del cuerpo, flotando en el aire? Todo eso es parte de la función cerebral”.

“Dado que los profesionales médicos piensan que el cerebro es hipoactivo, hay quienes creen que toda esa actividad debe venir de afuera del cuerpo, que se trata de algo extracorpóreo”.

“Pero nosotros no creíamos en eso y en 2013, cuando publicamos la primera investigación con animales, escribimos que la idea de que esas experiencias subjetivas provienen del exterior del cuerpo no se puede comprobar, es imposible”.

“Por eso, desde el principio, he creído firmemente que provienen del cerebro, incluso aunque sea paradójico porque se piensa que el cerebro no funciona cuando se sufre un paro cardíaco”.

“Estoy convencida de que las experiencias cercanas a la muerte provienen de la actividad cerebral que se produce antes de que cesen los signos vitales del corazón y del cerebro, no de una actividad posterior”.

Una nueva comprensión

Borjigin reconoce que su estudio en humanos es muy pequeño y que hacen falta muchas más investigaciones sobre lo que ocurre en el cerebro cuando estamos muriendo.

Sin embargo, tras más de diez años enfocada en esta área, hay algo que tiene claro:

“El cerebro, en lugar de estar hipoactivo, se vuelve hiperactivo durante un paro cardíaco”.

“Necesitamos mejorar nuestra comprensión de la función cerebral durante una crisis como ésta”.

De hecho, piensa que ese incremento de actividad cerebral que ha visto en sus estudios es parte de un modo de supervivencia del cerebro cuando se le priva de oxígeno.

Pero ¿qué le pasa al cerebro cuando se da cuenta de que no le está llegando oxígeno?

“Estamos tratando de entender eso, hay poca literatura, no se sabe con seguridad”, responde.

Me habla de la hibernación y me dice que tiene una hipótesis: “Que los animales, incluyendo al menos a ratas y humanos, tenemos un mecanismo endógeno para lidiar con la falta de oxígeno”.

“Hasta ahora se cree que el cerebro es un inocente espectador de un paro cardiaco: cuando el corazón se para, el cerebro simplemente se muere, la idea actual es que el cerebro no puede lidiar con eso y muere”.

Pero -insiste- no lo sabemos.

Supervivencia

Borjigin cree que el cerebro no se quita los guantes fácilmente. Y es que en otras crisis, lucha. “La hibernación es, de hecho, uno de los mejores ejemplos por los que creo que el cerebro está equipado con el mecanismo para sobrevivir esta terrible experiencia, la carencia de oxígeno, pero eso debe investigarse”.

Me pide imaginar una familia a la que, de repente, los golpea una crisis económica: los padres pierden sus empleos y no hay ningún tipo de ingreso.

“¿Qué hacen? Reducen sus gastos, sacan de la lista lo no esencial”.

“Usan el dinero que les queda sólo para lo que les permita sobrevivir”.

Ahora piensa que el dinero es el oxígeno para el cerebro.

“Yo creo que el cerebro hace lo mismo. ¿Cuál es su función más esencial? No es la que te permite bailar, hablar, moverte. Esas funciones no son esenciales. Lo esencial es respirar, que el corazón lata”.

“Por eso es que creo que el cerebro dice: ‘Mejor hago algo ante esta crisis que se está viniendo’. Y es que tiene que conservar esa cantidad decreciente de oxígeno que ingresa a tu sistema”.

Debajo de un iceberg

Borjigin considera que lo hallado en sus estudios es sólo la punta de un iceberg gigante, debajo del cual hay muchísimo por descubrir.

“Cuando te explicaba mi teoría con el ejemplo de una familia que tiene que redefinir sus prioridades financieras, es porque creo que el cerebro hace lo mismo, creo que tiene mecanismos endógenos para lidiar con la hipoxia que no estamos entendiendo”.

“A eso me refiero con algo debajo de un iceberg inmenso que vemos en la superficie”.



“Superficialmente, sabemos que hay personas que sufren un paro cardíaco que tienen esta increíble experiencia subjetiva y nuestros datos muestran que esa experiencia se debe al aumento de la actividad cerebral.

“Pero, la pregunta es: ¿por qué el cerebro moribundo tiene una actividad tan intensa?

“Necesitamos investigar, descubrir, entender eso porque podríamos estar haciendo diagnósticos prematuros de muerte de millones de personas, dado que no entendemos el mecanismo de la muerte”.

SUPRA-ENVEJECIMIENTO: HACIÉNDOSE MAYOR SIN HACERSE VIEJO

Libro: "SuperAging: Getting Older Without Getting Old"

Autores: David Cravit y Larry Wolf

Fecha de Publicación: 25 de abril de 2023

Editorial: Flashpoint

La revolución supra-envejecimiento

Se menciona en este libro que la gente está viviendo más tiempo, llegando a 80 o incluso los 90 años y que de hecho, el grupo etario de más rápido crecimiento en porcentaje son los centenarios.

Lo que se recalca en este libro es que lo que es diferente, nuevo y "revolucionario", es cómo aquellos años de vejez están siendo gastados, y que proviene de toda una nueva forma de mirar a lo que está envejeciendo, junto con una radical nueva forma de manejarlo: el Supra-envejecimiento, opuesta a lo que llaman los autores "envejecimiento por defecto" y que todavía domina la salud, economía, negocios y virtualmente cada aspecto de nuestra sociedad que ve como "viejo" a quien alcanza el tradicional retiro a la edad de 65 años.

Para Cravit y Wolf, "viejo" significa:

- Que has empeorado en tu salud física y mental, de modo que no puedes hacer mucho y la sociedad no debería tener muchas expectativas

- Que lo mejor que puedes hacer es minimizar tu sufrimiento para alcanzar un digno deslizamiento sin dolor en el sendero hacia la línea final, que no está muy lejos.

Los autores afirman no haber inventado ellos el término "Supra-envejecimiento", y mencionan que ya ha aparecido en artículos, sitios web y un puñado de libros, y que "longevidad" usualmente gatilla la frase: agregar años a tu lapso de vida, vivir más largo tiempo de las expectativas que uno podría haber tenido o más de lo que las anteriores generaciones fueron capaces de cumplir.

- Que no te quedan más de 10 a 15 años

Las Siete "A" del Supra-Envejecimiento

Se menciona que la vida es presentada como una cuenta regresiva y que mientras más grande el número de la edad, la persona está más cerca de "el fin", no dejando más que alcanzar ese punto final lo más gentilmente y sin dolor como sea posible.

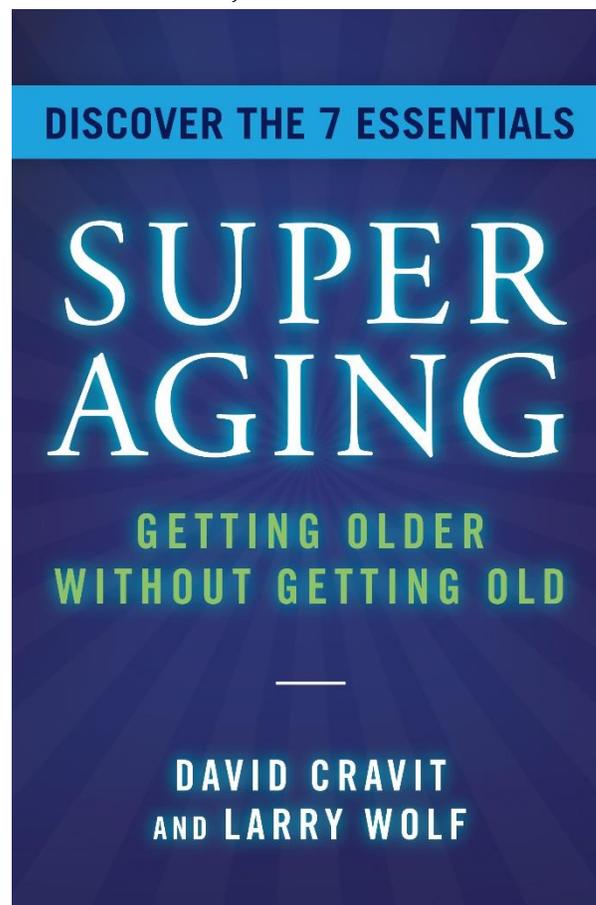
Pero la vida no tiene que ser una cuenta regresiva, pudiendo ser relegada a un costado ese tic-tac, dándole paso a cosas mucho más importantes, subrayando que aunque es necesario permanecer saludable y observando dieta y ejercicio y diversas condiciones médicas y riesgos, no deben formar parte de la agenda principal porque existe mucho más.

Los autores aseveran haber identificado siete pilares críticos que habilitara al lector para cambiar de la mentalidad del envejecimiento por defecto hacia el mucho más amplio lente del Supra-envejecimiento.

Le llaman las siete "A" del Supra-envejecimiento a:

- 1) ACTITUD
- 2) ALERTA
- 3) ACTIVIDAD
- 4) ALCANCE
- 5) AUTONOMÍA
- 6) APEGO
- 7) ABSTENCION

Según ellos todos están interrelacionados, formando un completo programa de Supra-envejecimiento, prometiendo que con estas siete "A" el lector podrá cambiar de "manejo del declive"



hacia " alcanzar mucho más.

El libro es el trayecto de revisión por capítulos de las "A" mencionadas, incluyendo recomendaciones para aplicación práctica de la información, junto con herramientas para que el lector cree su propio programa de Supra-envejecimiento.

Los Pilares del Supra-Envejecimiento

ACTITUD

Se subraya que se ha demostrado en investigaciones científicas que la actitud positiva permite hacer vivir más que quienes tienen una actitud totalmente opuesta.

Los Supra-envejecedores están siempre listos para ampliar el rango de actividad, particularmente cuando pueda significar aprendizaje de nuevas habilidades o explorar nuevos acercamientos a nutrición o mantención del cuerpo en forma, incrementándolo hacia la salud del cerebro.

ALCANCE

El "retiro" se supone que ocurre (para los Envejecedores por defecto) más o menos automáticamente a los 65 años. Pero ya no para los Supra-envejecedores, porque ahora estos últimos están derribando toda la noción de retiro a los 65, porque ahora tenemos, retiro completo, retiro híbrido, empleo parcial, negocios desde casa, y una variedad de combinaciones que llevan al mismo punto central: los Supra-envejecedores se mantienen alcanzando cosas, siendo una de las grandes razones por las que el "Alcance" es tan importante que, por definición, Alcance implica tener objetivos y planes por lograr, significando

un sentido de propósito, el que a su vez refuerza el primer ítem clave: Actitud.

AUTONOMIA

Los Supra-envejecedores desean tener autonomía idealmente por el resto de sus vidas. Pero autonomía física no es el único desafío, existiendo también la autonomía financiera. Los Supra-envejecedores necesitan todos los recursos posibles que les puedan ayudar a retener su autonomía mientras disfrutan de todos los frutos del Supra-envejecimiento.

ADJUNTO

Muchos estudios de investigación han confirmado que el aislamiento y la soledad entre personas mayores ejerce un efecto seriamente dañino sobre la salud y el tiempo de vida. El primer nivel de apego es, por supuesto, la familia inmediata. La diferencia entre los Envejecedores por defecto es que es más probable que se detengan en la mantención y protección de sus relaciones existentes, mientras que es más probable que los Supra-envejecedores alcancen más, utilizando -por ejemplo- herramientas digitales, creando en línea relaciones que reducen el aislamiento social.

ABSTENCIÓN

Todos los pilares presentados hasta acá son positivos y proactivos, produciendo resultados importantes, yendo el final en

otra dirección: identifica las fuerzas negativas que los Supra-envejecedores desearán evitar o activamente desafiar y combatir, siendo el más importante el "viejismo" o abierta discriminación por la edad, especialmente en la fuerza de trabajo, o mucho más sutilmente a través de trato condescendiente, particularmente desde profesionales como doctores o consejeros financieros que todavía tienen perspectivas anticuadas sobre lo que es envejecer, estereotipando al lector como siendo mucho menos capaz de lo que realmente es.

Los autores mencionan varios libros que pueden ayudar a reforzar la actitud positiva, de entre los cuales destaco mi favorito del Pastor Norman Vincent Peale: "El Poder del Pensamiento Positivo", publicado por primera vez el año 1952. Peale nos presenta "Visualízate a tí mismo teniendo éxito", y nos sugiere "Piensa un pensamiento positivo para ahogar un pensamiento negativo".

Todos estarán de acuerdo en que la actitud importa y obviamente es mejor ser positivo que negativo. El problema es que la idea puede parecer un poco estrujada. Pero ¿Existe algún tipo de mecanismo observable que habilite una actitud para alcanzar el resultado declarado? La respuesta es sí y los autores afirman poder demostrar una relación directa entre actitud y longevidad, afirmando que

incluso existen algunas medidas científicas que indican cómo y por qué una actitud positiva produce esos resultados.

¿Los Optimistas Realmente Viven Más?

Wolf y Cravit hablan sobre la conexión de positividad entre cuerpo y mente, también de fé y espiritualidad, afinando en el camino conceptos como "Longevidad", estableciendo una línea de tiempo en su propuesta de programación para los lectores que elijan el Supra-envejecimiento.

Entran también en la exposición del plan que proponen los autores, temas como: sexo, citas en línea y divorcio.

Al lector se le presenta la interrogante si desea continuar con su desarrollo personal, poniendo ejemplos de personas mayores que sí eligieron eso y que lograron grados de maestría en universidades.

Se presenta también la perspectiva que los Supra-envejecedores desean seguir trabajando porque ello les provee de muchos beneficios para la salud y bienestar, agregando un abanico de posibilidades extra.

El aprendizaje es por supuesto incluido en la lista del programa, incluyendo las herramientas digitales e internet, sumando a las herramientas presentadas el sitio web de los autores del libro: **SuperAging.info**

UNA VISIÓN HOLÍSTICA DE LAS TRAYECTORIAS VITALES EN PERSPECTIVA DE MAYOR EXPECTATIVA DE VIDA

Por: Mario Letelier

Introducción

En el presente documento se plantea una aproximación a lo que podría ser la definición de una línea de trabajo de PEMAP y de otras instituciones afines, enfocada a asumir compromisos nacionales sistémicos y amplios con el cambio demográfico que está experimentando el país en relación con las personas mayores.

Existen en el presente múltiples antecedentes que señalan que los actuales patrones de vida deben ser revisados a la luz de los cambios demográficos asociados a la composición etaria de la sociedad.

En términos muy generales, se acepta que la vida de las personas se encuadra en un patrón en el cual las dos primeras décadas están dedicadas a la educación, las cuatro siguientes a crear y desarrollar familia, y al trabajo remunerado, y a partir de la séptima década las personas empiezan a quedar liberadas de sus obligaciones sociales y entran poco a poco a un régimen de vida libre, en que la recreación, el ocio y actividades de interés personal llenan el tiempo; esta etapa de vida se espera vaya acompañada, como regla general de declinación de la salud y de las capacidades mentales. Este estado de cosas está, en alta medida, determinado por leyes y costumbres relativas a la educación, al trabajo, y a las responsabilidades y derechos sociales.

Si las cifras que se publican son confiables, en Chile y muchos otros países, la proporción de personas mayores de 60 años está creciendo en relación con la población total, indicándose que en 2050 habrá en el país aproximadamente un 30% de personas en ese tramo etario. Si además se considera que el tiempo de vida está aumentando, se puede concluir que el patrón de vida aceptado es insostenible por varias razones, entre ellas económicas, de salud, de trabajo y de integración social.

Como se ha indicado, existe la noción generalizada de que las personas parten su vida laboral con altas capacidades de aprendizaje, que les permite incorporarse al mundo laboral con efectividad, capacidad que decae con la edad. Se acepta que las personas mayores han

perdido gran parte de esa capacidad y con ella su actualización y potencial de trabajo remunerado.

Se llega así a un impasse en que, por ahora, a los sesenta o sesenta y cinco años las personas son consideradas poco aptas para producir, pero a la vez esas personas vivirán, más pronto que tarde, del orden de 30 años adicionales sin producir y, a la vez, consumiendo, en muchos casos, a costa del Estado, que es lo mismo decir que será a costa de los demás.

Un estudio reciente del Observatorio del Envejecimiento de la Pontificia Universidad Católica aporta un análisis de las actividades de las personas mayores de 60 años, en la perspectiva de su tiempo libre para la recreación y cultura. En este estudio se parte del supuesto que a partir de esa edad las personas salen del mercado laboral. El referido estudio es indicativo de la actual visión que impera en el país en relación con el envejecimiento.

Los anteriores antecedentes aportan la concepción actual de lo que aquí se denomina “trayectorias vitales” de las personas, definida a través de las etapas por las cuales se espera que pasen las personas en su ciclo vital.

En lo que sigue se plantean algunas ideas sobre cómo reenfocar la visión actual de esas trayectorias vitales.

Hacia un nuevo paradigma de las trayectorias vitales

Los planteamientos que a continuación se presentan se apoyan en algunas referentes ampliamente conocidos, pero no suficientemente internalizados, puntualizados a continuación.

1. Las personas inician su proceso de envejecimiento bastante antes de los sesenta años. Buscadores confiables citan un estudio reciente de la universidad de Stanford, publicado en la revista Nature Medicine, que revela que a partir de los 34 años aproximadamente las personas sufren cambios fisiológicos bien definidos, asociables al envejecimiento. En la literatura del área se pueden encontrar numerosas referencias adicionales sobre el inicio del envejecimiento a partir de una variedad de edades, todas relativamente tempranas. Esto implica la necesidad de preocuparse del envejecimiento que en las cercanas de la jubilación.
2. Existen múltiples evidencias de que muchas personas mayores se mantienen activas y con presencia importante en el campo laboral, bastante más allá de los 60 años. Una fuente de información actual en esta materia es el concurso 100 Líderes Mayores del El

Mercurio-UC, el cual lleva tres versiones anuales con una cuarta, del presente año, en curso.

3. El actual patrón social sobre la distribución de actividades en las primeras seis décadas de la vida en Chile, descrito someramente en la Introducción, en alta medida está condicionado por leyes y costumbres muy antiguas, que no necesariamente son las que se necesitan ahora.
4. Corresponde a los gobiernos, a las universidades, a las fundaciones atingentes, entre otros actores sociales relevantes, contribuir a alertar a la sociedad sobre la necesidad de avanzar hacia un nuevo paradigma de vida, en que la longevidad se aborde en perspectiva actualizada, que ayude tanto a evitar o paliar los problemas anteriormente destacados, como a abrir nuevas expectativas de desarrollo y realización de las personas.

Se destacan algunos aspectos que se podrían incorporar en la revisión del actual paradigma de envejecimiento, término que debería ser sustituido por “longevidad”, en general, los que constituirían elementos importantes en la concepción de un nuevo concepto de trayectorias de vida.

1. Considerar la vida como un continuo proceso de desarrollo personal en que las personas bregan por cumplir propósitos de interés social y personal a lo largo de todo el ciclo de vida. Esto implica el asignar sentido a todas las etapas por que pasa la persona, buscando siempre tener metas relevantes que alcanzar. En esta perspectiva, las dos primeras etapas del patrón de vida actualmente arraigado podrían ser consideradas como parte de un patrón mayor en cuanto a propósitos de vida, descartándose la visión de que a partir de los 60 años las personas empiezan a vivir una etapa sin destino claro.
2. Aceptar que es necesario vivir un proceso de aprendizaje continuo que permita transitar entre distintos escenarios en forma exitosa, y a la vez aumente la probabilidad de llegar a edad avanzada con una mente activa y apta para asumir responsabilidades y defenderse mejor de la decadencia mental. Es necesario crear conciencia de que las personas mayores que se han mantenido permanentemente activas, especialmente en el plano cognitivo, pueden hacer aportes destacados gracias al conocimiento, experiencia y sabiduría acumulados. La Neurociencia informa que en el cerebro opera la neurogénesis hasta avanzada edad, es decir, el cerebro renueva continuamente neuronas necesarias para mantener las funciones cognitivas, entre

otras.

3. Asumir que, a medida que aumentan en edad, las personas tienden a diferenciarse más, en que la variedad de condiciones físicas a los 80 años (como referencia) es grande. La diferencia en recursos afectivos puede ser aún más grande, y aún más en las capacidades cognitivas. En estas tres dimensiones inciden factores genéticos y las historias de vida; las personas “cosechan lo que sembraron” en el pasado. Es tiempo ahora de alertar sobre la relevancia de esa “cosecha”, la que va a tener incidencia muy importante en las últimas décadas de la vida.
4. Avanzar en la actualización de leyes, normas, costumbres, estereotipos, y de todo lo que interfiera en el cambio del paradigma antes descrito. En particular, ameritan especial atención las leyes sobre educación, trabajo, jubilación, salud y de adaptación de viviendas, ciudades, transporte, etc., a las necesidades de las personas mayores.

Conclusiones

El cambio de paradigma aquí propuesto conlleva desafíos políticos, sociales y económicos muy significativos. Tal vez uno de los mayores ajustes mentales requeridos es el de la necesidad de enviar al olvido las nociones de jubilación, retiro de la vida activa, valoración del ocio como forma de usar el tiempo, y el asumir que la actividad física y mental socialmente relevante debe acompañar toda la vida.

El aprendizaje a lo largo de la vida es una noción aceptada desde hace mucho tiempo en otras culturas y debe fomentada con fuerza en nuestro medio, en el cual es más bien mirada con recelo.

El desafío presentado en lo anterior es uno que involucra al país, y al mundo en general. Por lo tanto, se requiere del concurso de muchas agencias para tener éxito. En particular deben concurrir el sistema educativo, el estado, el sector productivo y las organizaciones sociales pertinentes. Al sistema educativo, desde sus más tempranos niveles, le corresponde algunas tareas relevantes, fundamentales para incidir en un cambio cultural como el aquí planteado. En la óptica de este documento, algunas de esas esas tareas son:

1. Contribuir a crear conciencia de la necesidad del cambio cultural asociado a reinterpretar la vida, pasando de un patrón que cataloga a ésta a través de las etapas de formación, trabajo-familia y jubilación, a otro en que a aquella se le ve como un proceso de continuo desarrollo de las personas, en que se espera que un alto número de ellas lleguen a edades avanzadas con buena salud, bien integradas a la

sociedad, y con conocimientos y experiencias valiosas.

2. Llevar esta problemática a la formación los estudiantes para prepararlos para ente nuevo concepto de trayectoria vital. Ella no sólo debe prepararlos para insertarse en el mundo laboral, sino también para enfrentar su evolución a lo largo de una vida que pueda ser prolongada, y que va a requerir un continuo aprendizaje, actualización y renovación de propósitos y metas personales. Un ámbito de trabajo para las universidades es el de los estudios e investigación asociados a los problemas que el cambio de paradigma implica en cuanto a conocimiento.

En lo precedente se ha destacado el rol de la educación en la problemática aquí abordada, considerando la prioridad que tiene la educación en los cambios culturales de largo plazo. En paralelo hay tareas que el Estado debería asumir, particularmente en lo que se refiere a revisar leyes y normas, entre ellas las relativas a la educación. También es de responsabilidad de los gobiernos generar oportunidades de trabajo y de aprendizaje que incentiven la actividad productiva de las personas mayores.

SELECCIÓN DE CARTAS

Contribución de Patricio Gross

GRITOS Y SUSURROS

Kant, el filósofo que más contribuyó a forjar la identidad cultural de Occidente. Pensador adelantado a su época, sobre todo por su confianza en la razón y en la democracia, su vida estuvo llena de ironías: habiendo pensado el mundo mejor que nadie.

Y a pesar del éxito que tuvieron sus obras, hacia el final se fue hundiendo en la soledad y el ostracismo. Tampoco la posteridad ha sido muy generosa con él.

Creyó que de la madera torcida de la humanidad no podía salir nada recto y siempre exhortó -no digamos que con mucho éxito- a luchar contra el creciente poder de la barbarie.

HECTO SOTO

La Tercera, 19.05.2024

BORYZMANDIAS

Los clásicos no son, un lujillo esnob. El contacto con tiempos idos nos permite comprender

y abrazar el presente en sus posibilidades y limitaciones. Veamos un ejemplo: casi a todos

los que participamos de alguna forma en la política nacional nos aqueja lo tóxico y decadente que se ha vuelto el espacio público. ¿Cómo la renacida democracia chilena, que

inició con tanta ilusión y ambición los años 90, terminó así? ¿Por qué hoy parece imposible el diálogo no meramente manipulativo entre adversarios? Heródoto y Tucídides

pueden ayudarnos a responder estas preguntas; ambas historias narran el triunfo y la

decadencia de la democracia ateniense.

PABLO ORTUZAR

La Tercera, 19.05.2024

EL GRAN BINGO DE LAS ISAPRES

El politólogo Steven Teles describe la torpecracia ("kludgeocracy"), como aquella en que un sistema político ineficaz es capturado por los intereses de grupos de presión perfectamente financiados y organizados.

El capitalismo Consiste en que cuando una empresa es eficiente, crece y prospera. Pero cuando es incapaz de sobrevivir pagando sus deudas y cumpliendo con los fallos judiciales, entonces debe cerrar y ser reemplazada por empresas más eficientes.

La "Ley Corta" de Isapres (recientemente publicada) es un ejemplo de manual de lo contrario: la captura del sistema por un pequeño grupo de incumbentes, en su propio beneficio.

OTRO LEJANO 21 DE MAYO

A nosotros nos toca vivir en la época de la indignación, de la protesta contra las estructuras, de la rebeldía, pero con un rasgo esencial: sin sacrificio personal.

GONZALO CORDERO
La Tercera 19.05.2024

DANIEL MATAMALA
La Tercera, 19.05.2024

LA DEMOCRACIA EN AMERICA

América Latina ha vuelto a ser un páramo. La segunda (o tercera, o cuarta) "ola rosa" no

ha tenido ni la unidad, ni la coherencia, ni la fuerza que en un comienzo se le daba por

supuesta. A pesar de ganar el poder mediante métodos democráticos, ninguno de sus

líderes ha conseguido el copamiento "por dentro" de las instituciones del Estado.

ASCANIO CAVALLO
La Tercera 19.05.2024