



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

# Costa Rica es un buen lugar para envejecer, pero se deben tomar acciones

Los servicios de salud y cobertura del sistema de pensiones aún favorecen un envejecimiento feliz

26 OCT 2018 Salud

La disponibilidad de una pensión y habitar en ambientes menos urbanos podría incidir positivamente en una mejor calidad de vida de las personas adultas mayores

(foto: Archivo ODI).

Una entrevista con Gilbert Brenes Camacho, director del Centro Centroamericano de Población (CCP) de la Universidad de Costa Rica (UCR), revela que el envejecimiento colma de retos al país, pero también regala esperanza, porque envejecer hoy en Costa Rica podría ser una apuesta por una buena calidad de vida.

En el país, la mortalidad no discrimina entre ricos y pobres, un dato que habla de la calidad de los servicios de salud que se ofrecen a la mayoría de la población y que, sin duda, le permite vivir mejor.

Asimismo, la disponibilidad de una pensión y habitar en ambientes menos urbanos podría incidir positivamente en una mejor calidad de vida y en una menor incidencia de la depresión después de los 65 años.

**-Pregunta: ¿cuál es el comportamiento demográfico de Costa Rica?, ¿cuándo se prevé que seamos un país mayoritariamente de adultos mayores?**

**-Gilbert Brenes:** un proceso de envejecimiento poblacional es cuando entre el total de la población, el porcentaje de adultos mayores va creciendo. Ningún país puede llegar a tener una mayoría de adultos mayores, pero alrededor del 2041 habrá más personas de 65 años en Costa Rica y estas serán más que las menores de 15 años. Para ese año, habrá casi un millón de adultos mayores en un país de casi seis millones de personas. O sea, los adultos mayores representarán un 17% de la población total. Actualmente, esa población mayor de 65 años representa el 8%.

**-¿Cuáles podrían ser algunos retos del país para enfrentar este cambio?**

**-GB:** los principales retos están en los bienes y servicios que demanden los adultos mayores, en particular las pensiones, los servicios de salud y de atención social.

El reto estriba en que habrá mayor cantidad de gente necesitando estos servicios y una menor cantidad de la población que los prestará (por ejemplo, al cotizar para el seguro de salud o para las pensiones). Sin embargo, este desafío se puede contrarrestar al darle solidez a los regímenes del seguro de salud y de pensiones (o sea, fortaleciendo la Caja Costarricense del Seguro Social) y al prevenir enfermedades con ejercicio, buena alimentación, utilización de servicios preventivos, apoyo familiar y social, entre otros, a lo largo de la vida. De esta forma, el inicio de la enfermedad será cada vez a edades más avanzadas.

**-¿Qué sabemos sobre la vejez en Costa Rica y la salud mental de los adultos mayores?  
Y, ¿cómo nos comparamos al respecto (salud mental / depresión) con otras naciones?**

**En el 2041, en Costa Rica,  
habrá casi un millón de  
adultos mayores, en una  
población total de seis  
millones de habitantes,  
aproximadamente (foto:  
Archivo ODI).**

-**GB**: en general, se sabe que los adultos mayores tienen mayor riesgo de padecer cierto tipo de enfermedades neurodegenerativas, como la enfermedad de Alzheimer o el síndrome de Parkinson.

No hay datos comparativos claros, pero en una investigación colaborativa en la que participó el CCP, si se utilizan datos censales, se encuentra que Brasil, Costa Rica y Chile tienen una mayor proporción de esperanza de vida libre de limitaciones cognitivas (97,3 % en varones y 96,8 % en mujeres) que Argentina y México. Sin embargo, estas estimaciones carecen de ser calculadas con datos censales (medidas subjetivas). Cuando se miden con medidas más objetivas (test minimal aplicado en encuestas), estas proporciones bajan (al menos en Chile y Costa Rica).

En términos de depresión, entre adultos mayores en Costa Rica, se presentan prevalencias de sintomatología depresiva (usando la escala de Yesavage) similares a las de México (alrededor de 19%), menores a las de Chile y mayores a las de Argentina y Uruguay, según estudios de la investigadora Ericka Méndez Chacón.

**En términos de depresión, entre adultos mayores en Costa Rica, se presentan prevalencias de sintomatología depresiva (usando la escala de Yesavage) similares a las de México (alrededor de 19%), menores a las de Chile y mayores a las de Argentina y Uruguay, según estudios de la investigadora Ericka Méndez Chacón.**

Además, en Costa Rica, según la investigadora María Fernanda Alvarado Leitón, las personas de menor nivel educativo y menor nivel socioeconómico presentan mayor prevalencia de síntomas depresivos, que sus contrapartes más educadas. Asimismo, las personas que viven en ambientes muy urbanos tienden a tener mayor presencia de síntomas depresivos (se especula que esto puede deberse al ruido, contaminación y a los cambios que los adultos mayores han percibido en sus lugares de residencia).

**-¿Qué elementos influyen para que mejore la calidad de vida de los adultos mayores?**

-**GB**: es difícil decir cuáles aspectos específicos influyen en la calidad de vida de los adultos mayores. En general, una proporción alta de ellos dice que su salud es mala o regular, pero cuanto mayor es la edad, esta proporción baja.

En una investigación propia se encuentra que, comparado con México, los adultos mayores perciben que tienen una mejor situación económica cuando cuentan con pensión, lo cual refuerza la idea de que la cobertura en los sistemas de previsión social es importante para ampliar la calidad de vida de los adultos mayores.





[Gabriela Mayorga López](#)

Editora digital y periodista, Oficina de Divulgación e Información

Destacada en ciencias económicas, derecho, innovación y emprendimiento

[gabriela.mayorgalopez@ucr.ac.cr](mailto:gabriela.mayorgalopez@ucr.ac.cr)

**Etiquetas:** [#bienestarcolectivoucr](#), [salud mental](#), [envejecimiento](#), [adultos mayores](#), [centro centroamericano de poblacion](#), [gilbert brenes](#).