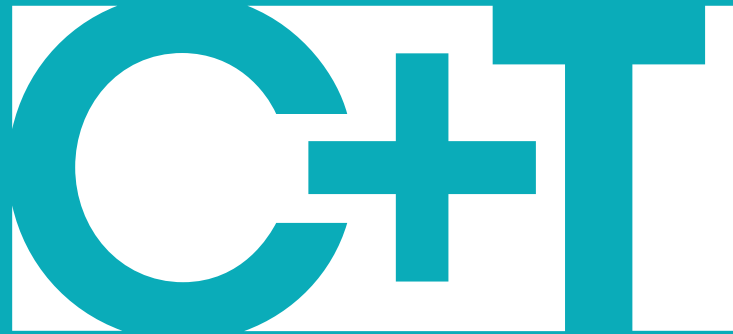




UNIVERSIDAD DE COSTA RICA



CIENCIA MÁS TECNOLOGÍA

Ciencia en todo

# La ciencia resguarda el secreto de una larga vida en Costa Rica

La Universidad de Costa Rica (UCR) investiga para repercutir en una política pública capaz de atender a una población que, en su mayoría, pronto tendrá más de 65 años.

14 NOV 2019

Ciencia y Tecnología



Pachito Villegas tiene 101 años y reside en Nicoya, Costa Rica. Foto: Jorge Vindas.

---

Desarrollar comunidades más sociables, así como una cultura de autocuidado y cuidado de otros, es parte de los retos del país, ya que en el 2025 terminará el primer bono demográfico costarricense. Durante ese período, el territorio nacional tuvo por décadas una comunidad, en su mayor parte, en edad productiva.

Hoy, Costa Rica vive una transición demográfica avanzada que nos llevará a ser en el 2050 una sociedad donde sus habitantes tendrán en su mayoría más de 65 años. En América Latina, Costa Rica y Brasil liderarán la tasa de crecimiento más elevada de la población adulta mayor.

#### [LEA: La UCR lanza nueva estrategia de divulgación científica](#)

Ese hecho implica una lista enorme de tareas pendientes en materia de política pública, la cual sigue estando muy enfocada en la niñez.

La nueva realidad nacional supone un sistema de salud que deberá atender a una mayor cantidad de seres humanos con enfermedades crónicas. Igualmente, el régimen de pensiones recibirá la presión de los nuevos y numerosos jubilados; además, tendrá que atender la heterogeneidad de esa vejez, la que cotizó y la que nunca lo hizo.

A esos desafíos se le suman muchos otros que deben ser atendidos por las propias personas y sus familias.

Para esos dos ámbitos de trabajo, las investigaciones que lleva a cabo la Universidad de Costa Rica (UCR) ofrecen material empírico para la toma de decisiones que permitirán construir la sociedad envejecida que seremos en el 2050. ¡Tome nota!

El pulso del envejecimiento en Costa Rica lo lleva el Centro Centroamericano de Población (CCP) de la UCR, entidad que realiza una amplia línea de análisis de la temática. Los

estudios van demostrando año a año el cumplimiento de lo que es inevitable: nos estamos haciendo viejos.

La fecundidad es uno de los factores que explica el envejecimiento de la colectividad y en Costa Rica la tasa es de 1.67 hijos por mujer, mientras que en 1950 era de siete. Este es un cambio drástico y, en el futuro, la tasa disminuirá aún más, según expone el doctor en estadística, Gilbert Brenes Camacho, director del CCP-UCR.

Esta situación cambiará la forma en la que se experimenta la vejez, pues hoy los adultos mayores tienen hijos o hijas que los acompañan al supermercado o a la clínica. Mañana, esa red de apoyo desaparecerá o será muy limitada.

## Ser sociable

El reto va más allá de lo que le corresponde al Estado dimensionar. La psicóloga y especialista en neurociencia de la UCR, la Dra. Mónica Salazar Villanea, explica que debemos repensar nuestras interacciones sociales.

La investigadora advierte que los colectivos de octogenarios o nonagenarios se conocen poco. A pesar de que la ciencia reconoce que la interacción entre las personas de la tercera edad y la intergeneracional es vital para envejecer con bienestar.

Al respecto, es necesario combatir a toda costa los patrones sociales que favorezcan el individualismo y la soledad, se debe rescatar el modelo latinoamericano de una base amplia de redes de apoyo comunales y familiares. Esto incluso supone la posibilidad de reducir padecimientos crónicos y de deterioro cognitivo.

El Instituto de Investigaciones Psicológicas (IIP), de la UCR, trabaja en esa línea, en un proyecto junto con institutos nacionales de salud de Estados Unidos, ya que —dentro de lo que la ciencia conoce del envejecimiento saludable— los colectivos de adultos mayores en Costa Rica presentan factores positivos relacionados con su participación social, bienestar percibido y nivel de funcionalidad.

Ese panorama favorable está asociado con el apoyo y andamiaje familiar con el que se cuenta. Sin embargo, la advertencia de los científicos es que este gran valor distintivo se está perdiendo y, por ende, aumenta el factor de riesgo de soledad.

“Las redes de apoyo generan un soporte que compensa incluso el deterioro de las condiciones de salud”, aseguró Salazar.

Sin duda alguna, explica la investigadora, un habitante mayor con un dolor en el tobillo en una zona urbana tenderá a recluirse y a aislarse si vive frente a una calle colapsada, difícil de cruzar. Él evitará salir si debe enfrentarse a un transporte público abrumador.

Por el contrario, una adulta mayor con deterioro cognitivo en la zona rural puede ir al mercado pequeño, porque será atendida por una red comunitaria que la conoce y guía. Es esta segunda persona quien tendrá una mejor calidad de vida.



Ana Reyneri Fonseca Gutiérrez, una de las habitantes de la zona azul de Nicoya, Costa Rica, a sus 104 años. Foto: Jorge Vindas.

---

## El secreto de las zonas azules

Un estudio que inició en el 2004, en la UCR, detectó en Nicoya, Guanacaste, un punto donde la población mayor a los 100 años es abundante. Solo existen seis regiones en el mundo con esa característica. Dichas zonas han sido ampliamente examinadas, porque se quieren descubrir los secretos de una larga y buena vida.

En este momento, junto con redes internacionales de investigación, la UCR trabaja para llegar al fondo de cada pista sobre la longevidad. Mucho del análisis valora los factores ambientales como el tipo de agua, la comida, la nutrición (particularmente el consumo de granos) y la relevancia de las redes sociales, las cuales suelen ser mayores a las que se desarrollan en el Valle Central.

Otros proyectos trabajan en torno a factores biológicos para observar si la microbiota intestinal puede explicar parte de la longevidad en Nicoya. Un elemento más que se suma es la capacidad de estos pobladores de darle sentido a su existencia, el aprecio a sí mismos y a la vida.

Las condiciones anteriores dan como resultado adultos mayores que registran menores niveles de glucosa, menos colesterol y triglicéridos.

Brenes asegura que se continúa investigando para entender las grandes diferencias entre Nicoya, otras zonas azules y el resto de habitantes de Costa Rica.

## Política pública

La UCR ha sido convocada por el Ministerio de Salud para crear una estrategia de cuidado de las personas cuidadoras no remuneradas, que suelen ser mujeres de edad media, con una red de apoyo, quienes se desgastan en el proceso hasta convertirse en lo que se conoce como una paciente oculta.

La cuidadora o el cuidador juegan un rol fundamental en la sociedad costarricense que se acerca. Es allí donde la incidencia de la investigación permite generar esperanza.

En la actualidad, existe un instrumento que permite tamizar y mapear a las cuidadoras en todo el país, así como medir su nivel de sobrecarga. El objetivo es saber cómo construir con las regiones recursos comunitarios con el fin de activar un sistema de atención para quienes se ocupan de esa labor.

Otro ejemplo de incidencia de la Universidad y su quehacer en la política pública es su participación en la red institucional conformada por la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), el Ministerio de Salud y el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (Conapam). En dicha estructura, la UCR ofrece la información para que la institucionalidad ubique a los adultos mayores que, al estar en las peores condiciones socioeconómicas, requieren servicios.

Brenes indica que a futuro las acciones más urgentes incluyen ampliar la cobertura de servicios públicos para los adultos mayores e incluir en cada acción la perspectiva de curso de vida, un concepto que los tres funcionarios de la UCR que participan en la comisión de envejecimiento saludable siembran durante sus gestiones.

Para promover cómo envejecer de la mejor manera, se debe ampliar la proyección de vida, más allá de lo que se ha establecido en términos laborales y económicos. Igualmente, es preciso pensar en fomentar vínculos más fuertes, además de desarrollar estrategias de autocuidado y cuidado de otros.

Esta lista de tareas sugiere la necesidad de construir una comunidad más amigable con los adultos mayores, más transitable, así como un sistema político y de gobierno local y nacional que empodere las voces de estos nuevos colectivos en la toma de decisiones sobre los lugares donde viven y los servicios que reciben.

Si logramos evolucionar hacia el bienestar, el futuro merecerá ser vivido.

## ¿Qué son las zonas azules?

Este concepto surgió del trabajo demográfico realizado por Gianni Pes y Michel Poulain publicado en el Journal of Experimental Gerontology, en el que identificaron a Cerdeña, en Italia, como la región del mundo con la mayor concentración de hombres centenarios. Los investigadores dibujaron círculos azules concéntricos en el mapa para destacar estos pueblos de extrema longevidad y comenzaron a referirse a esta área dentro del círculo como la zona azul.

## ¿Cuáles son las zonas azules que se conocen?

Okinawa, en Japón; Cerdeña, en Italia; Nicoya, en Costa Rica; Icaria, en Grecia, y Loma Linda, en California, Estados Unidos.

## Una marca registrada

El concepto Blue Zones® es una marca registrada de Blue Zones LLC. y se refiere al estilo de vida y ambiente que disfrutaban las personas más longevas del mundo.

## Nueve hábitos de vida en las zonas azules

Las investigaciones de esta fundación han registrado un listado de nueve hábitos de vida que son comunes en todas las zonas azules:

1. Realizar ejercicio físico regularmente
2. Tener un propósito de vida
3. Controlar el estrés
4. Comer poco
5. Alimentarse con granos
6. Tomar vino u otro de forma regular y con buena compañía
7. Pertenecer a una comunidad de fe
8. Tener familia y cuidarla
9. Tener amigos y amigas con buenos hábitos

Información de [www.bluezones.com](http://www.bluezones.com)





[Gabriela Mayorga López](#)

Editora digital y periodista, Oficina de Divulgación e Información

Áreas de cobertura: ciencias económicas, derecho, innovación y emprendimiento

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

**Etiquetas:** [ciencia en todo](#), [ciencia](#), [envejecimiento](#), [#c+t](#), [#cienciaentodo](#).