



**JAVIER YANGUAS**  
**PASOS HACIA**  
**UNA NUEVA**  
**VEJEZ**

Los grandes retos sociales y emocionales  
de la madurez

DESTINO

Javier Yanguas

# Pasos hacia una nueva vejez

Los grandes retos sociales y emocionales  
de la madurez

© Javier Yanguas, 2021

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[www.edestino.es](http://www.edestino.es)

Primera edición: octubre de 2021

ISBN: 978-84-233-6012-3

Depósito legal: B. 13.025-2021

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Limpergraf, S. L.

*Printed in Spain* - Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## ÍNDICE

Introducción. . . . .	13
1. Los retos de la vejez en el siglo XXI . . . . .	17
Roma se quema . . . . .	17
¿Qué está sucediendo con la vejez y el envejecimiento?	19
Cómo es la vejez actual . . . . .	24
La vejez del futuro: paradojas . . . . .	31
¿Dejamos que Roma se quemara o hacemos frente al reto de la vejez? . . . . .	37
2. Necesitamos cambiar la forma de entender la vejez y el en- vejecimiento . . . . .	41
La fascinación por la actividad. . . . .	41
El primer abordaje: la teoría de la desvinculación . . . . .	45
La teoría de la actividad. . . . .	49
Teorías intermedias . . . . .	54
<i>Successful Ageing</i> (Envejecimiento exitoso) . . . . .	55
El paradigma del envejecimiento activo . . . . .	60
El Libro Verde . . . . .	65
La hora de las críticas . . . . .	68
Mirando al futuro . . . . .	74
3. Vulnerabilidad y cuidados . . . . .	77
Una fábula . . . . .	77
Vulnerabilidad y cuidados . . . . .	79
El cuidar y los cuidados . . . . .	82
Hablemos de los que cuidan. . . . .	85

¿Cómo viven y qué demandan las cuidadoras y los cuidadores? . . . . .	90
<i>No Country for Old Men</i> . No es país para viejos. . . . .	101
Lo que enseña el cuidado . . . . .	104
Las otras generaciones . . . . .	107
4. Bienestar y sentido de la vida. . . . .	109
Persiguiendo una vida larga y buena . . . . .	109
Bienestar subjetivo o hedónico. . . . .	112
Bienestar psicológico o eudaimónico . . . . .	117
¿Vejez hedónica o eudaimónica? . . . . .	126
Sentido de la vida. . . . .	128
Profundizando en el sentido. . . . .	131
La importancia del sentido. . . . .	136
¿Qué es lo que nos provee de sentido? . . . . .	137
5. El reto de la soledad . . . . .	141
Acercándonos al fenómeno de la soledad. . . . .	141
¿Es cierto que la soledad es un tsunami? . . . . .	144
¿Qué sienten las personas que se sienten solas? . . . . .	147
¿Qué es la soledad? . . . . .	151
¿Es la soledad algo que surge exclusivamente desde dentro del propio sujeto? . . . . .	155
¿Qué hacer ante la soledad? . . . . .	157
Soledad y salud. El caso de las demencias. . . . .	159
¿Qué está pasando con la soledad en estos tiempos de COVID-19? . . . . .	163
El caso de la señora Sinopoli . . . . .	167
La cuestión de la soledad existencial . . . . .	170
George Washington tenía razón . . . . .	174
6. El reto de los cuidados de larga duración. . . . .	177
Un previo que debería ser innecesario . . . . .	177
Los minutos de la basura . . . . .	179
¿Cómo y dónde queremos envejecer? . . . . .	182
Orígenes del cambio en la manera de mirar a las personas . . . . .	188
La atención centrada en la persona . . . . .	193
Algunos límites de la atención centrada en la persona . . . . .	200

El drama de las residencias y el futuro de los cuidados.	217
Elogio del riesgo. . . . .	224
7. El futuro de las relaciones intergeneracionales. . . . .	225
La guerra del cerdo . . . . .	225
¿Qué está sucediendo para que estén cambiando las relaciones intergeneracionales? . . . . .	227
Los cuidados desde la mirada de las distintas generaciones	233
La mirada de la cooperación . . . . .	238
Epílogo. . . . .	241
Agradecimientos. . . . .	245
Notas bibliográficas . . . . .	247

## LOS RETOS DE LA VEJEZ EN EL SIGLO XXI

## ROMA SE QUEMA

A principios de los años setenta, cuando mi hermana y yo éramos pequeños, los domingos donostiarras ofrecían dos posibles planes mañaneros con mis padres: o íbamos a dar una vuelta al monte Ulía y nos tomábamos una banderilla (no había *pintxos* en aquella época), o íbamos a misa (si no habíamos ido de víspera) y nos tomábamos una banderilla. Las tardes solo tenían un plan: comíamos, veíamos la tele (creo que ponían una serie americana que se llamaba *Embrujada* y otra *Meteoro*, en el programa «Siempre en domingo») y luego los mayores se echaban la siesta mientras los críos jugábamos en nuestro cuarto en silencio; más tarde íbamos al cine, a veces al Savoy o al Trueba, también algunas veces al antiguo Gran Kursaal, o al Dunixi (nosotros vivíamos en Gros y pasar el puente para ir al Pequeño Casino o al Novelty eran palabras mayores).

Pero donde teníamos de verdad nuestro cine era en el Corazón de María, una sala pequeña gobernada por el padre Sierra, que también dirigía el coro. Allí todos los niños del barrio conocimos a Tarzán (en sus diferentes versiones, desde Johnny Weissmüller, que era el mejor, hasta Lex Bar-

ker o Gordon Scott), a Fantomas, a John Wayne (*Centauros del desierto* y *Río Grande*), a Fred Astaire y Ginger Rogers (*Volando a Río, Sombrero de copa*); también vimos *El puente sobre el río Kwai* y, entre muchas otras, *Ben-Hur*, con un Charlton Heston estelar, o *Quo Vadis*, una de las que más me impresionó, en la que Peter Ustinov era Nerón.

No he vuelto a ver jamás *Quo Vadis*, ya que prefiero quedarme con el recuerdo que mantengo de ella desde niño. Tengo una imagen difusa de Petronio, de Popea, de Ligia, de Eunice, que era guapísima, creo. Sin embargo, al que sí recuerdo muy bien es a Nerón, con esa cara de alorado, tocando la lira, componiendo poemas absurdos, casi siempre indolente pero decidiendo sobre la vida y la muerte de los demás como le venía en gana. Nunca he podido imaginarme una cara de Nerón que no sea la de Peter Ustinov. Para un niño de diez años se hacía imposible entender por qué aquel emperador quemaba Roma, por qué permitía que el fuego se acercara cada vez más a su palacio sin intentar apagarlo o, al menos, salir corriendo de allí para salvarse. ¡Roma se quemaba! ¡Era absurdo!

Cuando pienso en la vejez y el envejecimiento, siempre me acuerdo de Nerón y de la cara de pasmado de Peter Ustinov. Observo cómo se vienen anunciando desde hace muchos años ciertos cambios demográficos —se ha escrito mucho sobre el reto de los cuidados, la ruptura del pacto intergeneracional, los cambios en los modos de vida y convivencia, el aumento del aislamiento social y la soledad, etcétera—, pero el tiempo pasa y la respuesta ante desafíos sociales de tal magnitud se pospone de cuatro en cuatro años. Tanto es así que tengo la impresión de que a nosotros, con la vejez y el envejecimiento, nos sucede lo que a Roma en *Quo Vadis*: asistimos impávidos,



al menos hasta ahora, al «incendio» que se nos acerca, sin ser capaces de mostrar más que una limitada capacidad de respuesta. Siempre me hago la misma pregunta: ¿nos pasará con el envejecimiento lo que le sucedió a Nerón en *Quo Vadis*?

### ¿QUÉ ESTÁ SUCEDIENDO CON LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO?

¿Qué está sucediendo? ¿Nos dirigimos hacia el declive y la posterior extinción de nuestra sociedad? ¿Es esta sociedad inviable y tanto «viejo» nos condena al desastre?<sup>2</sup> Todo lo contrario. Creo que somos afortunados y estamos viviendo el mejor momento de la humanidad (al menos en términos demográficos). Lo repiten habitualmente los que estudian las poblaciones: lo de la «crisis demográfica», lo del «invierno demográfico», lo del «suicidio demográfico», etc. es una memez. La vejez no es una desgracia colectiva, sino una suerte inmensa. ¿Trae retos? ¡Por supuesto! ¿Qué situación nueva y desconocida no conlleva desafíos? ¿Que esto del envejecimiento no viene con un «manual de instrucciones» como los muebles de Ikea y que la humanidad nunca se ha enfrentado a tasas de envejecimiento tan elevadas? Pues sí, estamos ante una situación nueva y desconocida, lo cual siempre da miedo y conlleva envites, pero también oportunidades —como vivir mucho tiempo, por ejemplo— que debemos saber aprovechar sin mirar para otro lado.

Unos datos para ponernos en perspectiva. La esperanza de vida en España hace un siglo era de 35 años aproximadamente. Una de cada cinco personas que nacían morían antes de cumplir el primer año, y antes de los quince se había muerto la mitad de la población. Na-

cer hace un siglo era, sin duda, mucho más «peligroso» que hacerlo hoy en día. Otra cuestión no menor: las tan ensalzadas (por algunos) pirámides de población son una desgracia, porque significan que hay personas que viven poco, dado que la base de la pirámide, la que corresponde a las edades más jóvenes, es más amplia que las partes medias y superiores.

Ahondando en esos datos, la esperanza de vida en nuestro país se ha duplicado en cuatro generaciones, dado que en 1900 era de tan solo 35 años y un siglo después —en solo cien años— ha aumentado hasta los 80, más o menos. Esto significa que entre 1910 y 2009 la ganancia de esperanza de vida de un recién nacido ha sido de más de 40 años respecto a la expectativa que tenía su bisabuelo cuando era un niño. Estos 40 años hacen que la vida media actual sea el doble que la de una persona de hace un siglo. ¡El doble! Este avance, además, ha sido mucho mayor en las mujeres (creció 42,6 años, hasta los 84,5) que en hombres (cuyo aumento fue de 38,8 años, hasta los 78,4).<sup>3</sup> Para que puedan valorar mejor lo que les expongo puedo añadir algo más: si de los nacidos en España en 1908 solo cumplieron los 85 años 3.750 de cada 100.000 ciudadanos, un siglo después sobrevivían hasta esa edad casi 50.000, es decir, la mitad de una generación completa.<sup>4</sup> Y si vivir más no es una suerte, ya me contarán qué lo es.

Por supuesto, no solo vivimos más, sino que también lo hacemos mucho mejor. Hace un siglo existían enormes diferencias entre el campo, donde vivía la inmensa mayoría de las personas, y las ciudades (Madrid y Barcelona, fundamentalmente). La mayor parte de la población era campesina y analfabeta, el hombre trabajaba y la mujer se quedaba en casa (de profesión «sus labores», como aparecía en el Documento Nacional de Identidad), había

más solteras (la *tietta* que luego nos cantó Serrat en 1967) que solteros —y, además, ser «solterona» era una deshonra—, no existían casi carreteras, el transporte se hacía por medio de carros y animales, y no había electricidad. Asimismo, las enfermedades infecciosas campaban a sus anchas, abundaban la tuberculosis, el cólera, el sarampión y la difteria, y mucha gente moría a causa de ellas. Tampoco podemos olvidar que cuando las cosechas eran malas, la gente se moría de hambre, y que, en cualquier caso, las condiciones de trabajo para la inmensa mayoría de la población eran pésimas: se trabajaba doce horas al día, había explotación infantil (no había edad mínima para trabajar) y el 75 % de lo que se ganaba se iba en comida (no había dinero para nada más). No es de extrañar que, como he dicho antes, la esperanza de vida media se situara entre los 35 y los 40 años.

A principios de los años cincuenta (los que en la actualidad están entre los 60 y los 70 años nacieron en esa década), en España todavía había dificultades para comprar antibióticos. Hasta 1952 no se eliminaron las cartillas de racionamiento. Los alimentos eran de muy baja calidad y se compraban a granel, y los yogures se vendían exclusivamente en farmacias. Las mujeres estaban centradas en la natalidad y solo tenían un papel en la sociedad: ser «esposa y madre», a ser posible abnegada. No podían trabajar cuando se casaban, excepto si tenían permiso por escrito de su marido, no se les permitía abrir una cuenta en el banco, firmar un contrato o sacarse el pasaporte sin autorización del cónyuge. El adulterio castigaba a las mujeres y no a los hombres, y las que abandonaban su casa porque su marido les pegaba podían perder su hogar y a sus hijos, porque el matrimonio era indisoluble y la «defensa de la unidad familiar», lo primordial. Las mujeres eran invisibles. Había «Congresos

de la Moral en Playas y Piscinas», se pueden imaginar para qué. Las mujeres fregaban de rodillas, los pañales no eran desechables, sino que se lavaban y se tendían. Los años de Di Stéfano, Kubala o Puskas, de Federico Martín Bahamontes o Joaquín Blume eran años muy duros, años de gran natalidad, pero también de una alta mortalidad.

El cambio demográfico nos permite una vida más larga y —al menos, teóricamente— más «ancha y coloreada», porque nos «libera» tiempo de tareas relacionadas con el «mantenimiento» de la población, con la reproducción, y esto es especialmente relevante para las mujeres, que han sido las grandes damnificadas de nuestra historia reproductiva.

Algunos demógrafos destacados no se cansan de repetirnos<sup>5</sup> que las poblaciones no envejecen como los animales, es decir, no nacen, se desarrollan y mueren, sino que cambian su estructura por edades. En la actualidad, con muchos menos nacimientos, estamos consiguiendo que haya muchos más habitantes en el mundo, hemos crecido en población disminuyendo el número de hijos que tenemos. ¿Cómo? Viviendo más.

Hace poco más de un siglo, cuando la natalidad humana era la más alta de la historia, nuestro planeta llegó a tener mil millones de habitantes; en poco más de cien años, con una natalidad cada vez más baja, hemos pasado de mil a seis mil millones (año 2000). Lo que ha cambiado en esos cien años son los recursos sanitarios, educativos y sociales que —a pesar de las enormes y dolorosas desigualdades— dedicamos a cada persona; es decir, lo que ha transformado nuestra vida alargándola es la inversión en salud y vida saludable que hemos realizado.

El envejecimiento es fruto de la atención de nuestra sociedad a cada persona y, por lo tanto, es una bendición.

Pasar de vivir 34 años en 1900 a vivir más de 80 en la actualidad es uno de los fenómenos más radicales que ha habido en los últimos años, aunque provoque recelos y se menosprecie. ¡Somos más iguales ante la muerte!, ¡todos o casi todos vivimos mucho!, ¡la esperanza de vida larga, en los países desarrollados, se ha democratizado!, ¡somos más «eficientes» desde el punto de vista reproductivo, lo que nos lleva a tener no solo más años de vida, sino más «vida» (que se lo digan si no a las mujeres) en negrita y subrayada!

Así que, a pesar de que algunos «líderes» nos dicen que la vejez es una desgracia —conviene recordar a Tarō Asō, el viceprimer ministro japonés que a los 70 años aseveró en una entrevista<sup>6</sup> que «los viejos deberían darse prisa en morir para aliviar la presión del gasto sanitario», a Christine Lagarde,<sup>7</sup> quien cuando era directora del FMI reclamaba en un informe de 2012 recortes en prestaciones y retraso en la edad de jubilación «ante el riesgo de que la gente viva más de lo esperado» o al vicegobernador de Texas,<sup>8</sup> que con la pandemia de coronavirus pidió a los mayores que se sacrificaran por la economía—, lo cierto es que no solo no es una calamidad colectiva fruto de la decadencia de las sociedades, sino que se trata de una historia de éxito.

¿Trae esta historia de éxito desafíos a nuestras sociedades? Ciertamente, muchos, y de gran calado. ¿Nos dan a veces miedo? ¡Por supuesto! ¿Por qué? Porque no sabemos qué hacer con el cuidado de las personas mayores, en primer lugar —a este respecto, deberíamos decidir qué hacer con nuestros servicios sanitarios y sociales o cómo crear empleo y nuevas profesiones relacionadas con la vejez o el cuidado—. Tampoco nos hemos planteado cómo renovar el pacto intergeneracional o cómo mantener los sistemas de pensiones, ni hemos acometido un plan de

renovación de nuestras ciudades y sus viviendas... Como nos sucede con otros retos complejos —el cambio climático, por ejemplo—, nos quedamos paralizados. Roma se quema y, al igual que le sucedía a Nerón, miramos sin reaccionar, posponemos decisiones, cultivamos el arte del «patadón para adelante», nos quedamos paralizados como los vampiros en las películas cuando les enseñan un crucifijo. ¿Qué hacer con un «problema» que desafía la economía, los cuidados (base de nuestra sociedad), la cohesión social, el empleo, la fiscalidad, las pensiones, la sanidad..., en definitiva, nuestra manera de vivir?

#### CÓMO ES LA VEJEZ ACTUAL

En lo que llamamos *envejecimiento* conviven personas mayores jóvenes, que teóricamente son «mayores» porque tienen más de 65 años, pero que gozan de un excelente estado de salud, cuidan a tiempo parcial de otros (mayores o más jóvenes que ellas) y son el centro de gravedad de la solidaridad familiar, con aquellos mayores que más que vivir sobreviven debido a las pérdidas que sufren, a la soledad que padecen, a la vulnerabilidad que sienten, etc. Están los que tienen años pero no se sienten «viejos», al menos «viejos» en su sentido más tradicional, pues perciben que su proceso madurativo sigue su curso y no han alcanzado su máximo desarrollo personal, por lo que se afanan en perseguirlo; y junto a estos, aquellas personas mayores que, por múltiples motivos, prefieren seguir jugando a las cartas en los hogares del jubilado. También nos encontramos con los mayores que necesitan ayuda porque tienen demencia o alguna enfermedad crónica, y los que piensan, ante la percepción de una vejez larga y saludable, que los mayores tienen<sup>9</sup> que seguir aportan-

do a la sociedad, al bien común, que uno se jubila del trabajo pero no de la vida y que necesitan darle a la suya un sentido y un significado.

En resumen: una de las cuestiones que caracteriza la vejez —lo dijo el estudio longitudinal de Berlín hace unos años— es la variabilidad interindividual. Pero ¿cómo no van a ser distintas esas personas si entre los 65 y los 100 años hay 35 años de vida? Exactamente los mismos que entre el nacimiento y los 35 años o entre los 10 y los 45. No me digan que no pasan cosas en la vida entre el nacimiento y la adultez. Pues también en la vejez ocurren muchas otras cosas que solemos ignorar. Así que la primera cuestión esencial es ser capaces de comprender esa heterogeneidad, no incluir a todos «los viejos» en el mismo saco, como si todos fueran iguales, porque en realidad son muy diversos; de hecho, la heterogeneidad es una característica esencial de la vejez. A mis alumnos los suelo amenazar con suspenderlos de por vida si dicen alguna de estas dos cosas: que «todos los viejos son iguales», porque niegan la variabilidad interindividual, un concepto clave para entender la vejez (a medida que se envejece, las personas tienden a ser más heterogéneas), y que «una persona mayor no tiene margen de mejora», porque rechazan la plasticidad intraindividual, otra noción básica para entender la vejez (las personas mayores también pueden cambiar y modificar ciertos procesos evolutivos). Siempre sorprendo a alguno.

En lo que llamamos actualmente *vejez*, es decir, en el grupo de edad de los mayores de 65 años, conviven muy distintas generaciones: desde los nonagenarios y centenarios (que es el grupo, dentro de la vejez, que más crece y donde mejor se aprecia que la vejez es «femenina»), nacidos entre 1920 y 1930, y que, por tanto, eran niños en la guerra civil pero la recuerdan, hasta los nacidos entre

los años cuarenta y cincuenta y tantos, que ahora tienen entre 70 y 80 años. Además, están empezando a llegar a la vejez los niños del *baby boom*, los nacidos aproximadamente entre 1957 y 1973, una época de enorme natalidad —en nuestro país nacían unos 650.000 niños al año—, que son catorce millones de personas en España aproximadamente.

Todas estas personas mayores, el 20 % de nuestra población actual, son muy diversas. No solo por razón de edad, sino también porque han vivido historias muy particulares, en momentos distintos, con consecuencias totalmente diferentes en su vida personal, cultural, de salud, etc.

Hay que tener en cuenta, además, que se están produciendo mejoras —constatadas por la literatura científica desde hace más de una década— en el funcionamiento de los individuos a lo largo del proceso de envejecimiento. Personas nacidas en cohortes distintas tienen a una determinada edad un mejor funcionamiento que el que tenían las personas de su misma edad en épocas anteriores; en otras palabras, si comparamos a quienes ahora tienen 50, 60 o 70 años con los que hace veinte años tenían esa edad, se observan mejoras.<sup>10</sup> Por ejemplo, el desplazamiento del declive físico, cognitivo y funcional hacia edades cada vez más avanzadas, un aumento del bienestar, menores dificultades (en mujeres) ante el afrontamiento de situaciones estresantes, mayor implicación en actividades de valor añadido —lo que deviene en mejores conductas preventivas—, un mantenimiento durante más tiempo de una identidad no relacionada con la edad y una mayor satisfacción con los contactos sociales.

Por ofrecer algunas pinceladas más sobre las diferencias, los nonagenarios y centenarios actuales —uno de los grupos de población que más crecen— nacieron y se



socializaron en una sociedad con enormes diferencias entre el campo (donde vivían la inmensa mayoría de las personas) y las ciudades. En cambio, las hijas e hijos de estos nonagenarios y centenarios, que nacieron entre 1940 y 1950, se encontraron con un país muy diferente. Aunque los antibióticos eran un lujo, como los yogures, se comía algo mejor. Los niños de esos años, los que en la actualidad tienen entre 70 y 80 años, se «tragaron» todo el franquismo, eran niños de *¡Bienvenido, Mister Marshall!* de García Berlanga, criados durante unos años de inflación desbocada, ausencia de divisas y situación de crisis. Las madres de estos niños lo tenían muy complicado, relegadas al papel de esposas y madres. Existía un estricto código en la manera de vestir, los policías y guardias civiles perseguían a quienes usaran biquini o llevaran escote. Aun así, a pesar de los pesares, estos niños vieron cosas que poco antes hubieran sido «inconcebibles»: la llegada de los americanos y de la Coca-Cola, a Ava Gardner y a Lana Turner. Eran años de gran natalidad, sin televisión (hasta 1956 no hubo tele y a finales de esa época no había más de tres mil televisiones en todo el país), faltaba empleo y había mucha emigración, pero ya a finales de los años cincuenta y principios de los sesenta algunos se compraron un Biscúter (un vehículo sin marcha atrás) o un Seat 600.

Los nietos y biznietos de los nacidos en 1900, hijos de los nacidos en los años treinta y cuarenta, pertenecen a la generación del *baby boom* (de la que luego hablaremos más extensamente). Estos, que, por cierto, están empezando ya a llegar a la jubilación y pronto alcanzarán la vejez, sí que son, como veremos más adelante, radicalmente distintos: urbanitas, cultos, han vivido en democracia, las mujeres fueron en masa a la universidad, etc.

Y una última cuestión para comprender mejor la ve-

jez. El aumento de la esperanza de vida trae consigo un cambio en la significación de las edades, así como una mayor diversificación y fragmentación de las distintas etapas de la vida y la vejez. A la tríada tradicional infancia-adulthood-vejez se han agregado distintas etapas en el último siglo, niñez-preadolescencia-adolescencia-juventud-adulthood-vejez. En cuanto a esta última, actualmente puede subdividirse en, al menos, otras tres subetapas, lo que vuelve más complejo y singulariza más si cabe el ciclo vital. Así, algunos autores han expresado la existencia de una primera etapa de vejez donde los sujetos se conciben «mayores pero no viejos», una segunda de entrada en la «fragilidad» y una tercera de «pérdida de autonomía», que adquiere distintas denominaciones en función de la literatura consultada.<sup>11</sup> Estas etapas, no obligatoriamente evolutivas, no conciernen a todos los individuos, y se dan bajo el paraguas de las grandes diferencias interindividuales que acompañan siempre a la vejez. Resumidamente:

- Primera etapa: las personas que se sienten mayores pero no «viejas». Si hace no demasiados años la jubilación suponía el comienzo del fin de la vida, para las personas que actualmente se jubilan (entre los 55 y los 65 años), esta etapa es —si la salud, la economía y las relaciones son satisfactorias— el comienzo de una nueva vida. Algunos todavía son «padres mayores» de «niños pequeños». Es una fase nueva, inexplorada, desconocida, dinámica, activa, llena de posibilidades novedosas, de poder cambiar el proyecto vital, de desbloquear deseos y aspiraciones pospuestas. Las personas se definen desde la adultez, y siguen desempeñando las actividades y los roles que han ejercido a lo largo de su vida. No dejan atrás su vida adulta —su proyecto vital— para pasar a

otra etapa, sino que abandonan su pasado laboral. No perciben un paso de etapa, como el que años atrás percibían sus mayores cuando se jubilaban. Perciben que su proceso madurativo no ha concluido. No hablan de desvinculación ni de repliegue, sino de crecimiento y desarrollo. La dificultad reside en imaginar el futuro como un espacio de proyección personal, y la complicación radica a veces en conectar con el propio deseo y comprender qué actividades dan sentido y canalizan el proyecto vital que cada individuo desea desarrollar.

- La segunda etapa comienza hipotéticamente cuando la salud empieza a dar los primeros síntomas de desconfianza y se pierde el dinamismo de la fase precedente. Para las personas, esta etapa es un proceso de adaptación constante hacia límites más estrechos, donde la distancia entre los deseos y la realidad es cada vez mayor y la persona sufre una suerte de proceso de «fragilización», durante el cual los miedos y temores hacen su aparición. Muchas personas constatan, en esta etapa, una «lucha sin cuartel» contra la pérdida de identidad, de protagonismo, en la que los sentimientos de aislamiento y soledad van ganando espacio. No existe una edad concreta para ello, pero suelen producirse dos fenómenos:

- a) La inversión de la solidaridad familiar, al cambiarse el «centro de gravedad de la reciprocidad»: los mayores pasan de ser cuidadores de las generaciones posteriores (hijos, nietos, etc.) a «recibir» los cuidados de las generaciones más jóvenes.
- b) El síndrome de desplazamiento, por el cual el sujeto va perdiendo su lugar en el mundo y en la familia, va dejando de lado roles habituales de la etapa anterior (de adulto), debido a la pérdida de vitalidad

y dinamismo derivada del propio proceso de envejecimiento.

- En la tercera etapa puede aparecer una potencial pérdida de autonomía y la consiguiente necesidad de cuidados. No es una etapa obligada, y habitualmente se corresponde con personas cada vez más mayores (el riesgo aumenta con la edad). Durante esta etapa, que es un proceso y no un estado (no es estrictamente necesario un declive continuado e imparable, sino que la autonomía se puede perder y reconquistar), el principal desafío, después de la necesidad de cuidados, es combatir la pérdida de contacto con el mundo y con los demás. Dejando a un lado las enfermedades que desintegran al individuo (por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer), los déficits que generan dependencia limitan y empobrecen las relaciones interpersonales, sometidas a una «lógica de atención a la dependencia» que corre el riesgo de ignorar la biografía del individuo, su identidad personal y su proyecto vital. Es la etapa de los cuidados, de la interdependencia, de poner en marcha mecanismos y modelos de atención que aseguren una calidad de vida digna y el mayor bienestar posible, partiendo del respeto pleno a la dignidad y los derechos de la persona, a sus intereses y preferencias, y contando con su participación efectiva.

Así que caminamos hacia una vejez más diversa, en la que habrá una primera etapa que, en muchos casos, será de plena vitalidad, y durante la cual el individuo seguirá buscando la máxima expresión de su desarrollo madurativo; a continuación, aparecerá una segunda etapa marcada por el inicio de las situaciones de fragilidad y, finalmente, una tercera —no obligatoria— definida por una posible necesidad de cuidados.

Ante esta realidad que viene sin «manual de instrucciones», como veremos más adelante, necesitamos una mirada nueva (la vejez ya no es solo deterioro) y nuevas propuestas.

### LA VEJEZ DEL FUTURO: PARADOJAS

En los próximos años, los mayores en España pasarán del 20% actual, aproximadamente, al 25,6 en 2031 y al 34,6 en 2066.<sup>12</sup> Se incrementarán tanto los mayores de 85 años (que son, por definición, los más vulnerables y los que tienen mucha mayor probabilidad de necesitar cuidados) como la franja de mayores correspondiente a las niñas y los niños del *baby boom*, es decir, los nacidos entre 1957 y 1973, que son catorce millones de personas y que van a empezar a jubilarse, haciendo poco a poco que la vejez pase de ser una minoría amplia (el 20% antes comentado) a establecerse como una mayoría consolidada (en 2050 se duplicará la población mayor y estos mayores duplicarán a su vez el número de niños). En otras palabras y con toda seguridad: la sombra del *baby boom* será alargada y sobre sus miembros recaerá mucha atención, aunque no deberíamos por ello olvidarnos ni de los demás mayores (los más frágiles y vulnerables) ni, por aquello de la justicia intergeneracional, del resto de las generaciones.

La vejez de los próximos años se verá sometida a cambios importantes, dado que las generaciones más formadas de la historia empiezan a llegar a la vejez. Los que venimos no somos nuestros padres ni abuelos. No pasamos tantas penurias, no vivimos el racionamiento ni el estraperlo, y en nuestra niñez los yogures se compraban ya en el supermercado, aunque fueran artículos casi de

lujo. Por otra parte, casi no nos acordamos del franquismo, conocemos nuestros derechos, valoramos nuestra calidad de vida (que, por cierto, no queremos perder) y nacimos en las ciudades (no hicimos, como nuestros padres, la transición de lo rural a lo urbano). En cuanto a las mujeres, son las primeras que no abandonaron el mercado laboral cuando tuvieron hijos, por lo que son económicamente menos vulnerables que sus predecesoras, con más redes sociales, con una mayor carga de cuidados mientras han trabajado (sus madres lo hacían en casa, de puertas para adentro) y con trayectorias de salud probablemente distintas (más similares a las de los hombres, más «dependientes»). Tendremos que aprender a convivir con enfermedades crónicas que nos dejarán vivir pero que tienen un coste, tanto económico como de salud física y emocional, y que nos demandarán más esfuerzos para mantener nuestras capacidades (vivir con discapacidad es mala cosa).

Los mayores del futuro tendremos una jubilación más tardía y flexible porque las prestaciones por jubilación, desgraciadamente, serán menores, así que tendremos que combinarlas con el trabajo. Nuestras redes sociales serán más diversas, más amplias, aunque no se sabe si más profundas. No viviremos la vejez exclusivamente como dependencia, hemos cambiado la historia de nuestro país y no tenemos una mirada pasivo-dependiente de la vida ni, por lo tanto, de la vejez. Habrá más parejas con ambos miembros frágiles, ambos cuidadores el uno del otro, con nuevas necesidades de apoyo y con menos hijos o sin descendencia.

Habrá más población sin pareja desde hace mucho tiempo a causa de los divorcios y las rupturas, lo cual conllevará mayor soledad y más pérdidas. También se darán hogares con hijos dependientes hasta la setentena,

donde aumentarán los flujos de apoyo de las generaciones mayores hacia las más jóvenes. Coexistiremos más años con hijos adultos, lo que genera, al menos, un reto significativo: ¿en qué medida seremos capaces de convertir el tiempo de convivencia en tiempo compartido? Al que sigue una pregunta: ¿es «sano» convivir tanto tiempo?

Tenemos menos hijos y estos serán más vulnerables, pues tendrán menos familia a la cual recurrir por falta de hermanos, primos, etc.; pero, a su vez, los mayores (sus padres) también serán más vulnerables, dado que en el caso de necesitar ayuda, esta será más complicada de obtener porque no los tendremos cerca de nosotros. Así, habrá una generación de adultos actuales que vivirán la vida cuidando: al inicio de su vejez cuidarán a sus padres por arriba y a sus hijos y nietos por debajo.

Por otra parte, las redes intergeneracionales serán más amplias, pero también con mayores diferencias. Se producirá una situación paradójica, pues por primera vez los padres vivirán mejor que los hijos económicamente hablando. Para muchas personas, el «ascensor social», eso que permitía mejorar nuestro nivel socioeconómico generación tras generación (los hijos vivían mejor que sus padres y los padres, mejor que los abuelos), ha llegado al último piso y parece ser que inicia su lento pero inexorable descenso. Esto puede hacer que «mayores» peor preparados y con menores expectativas vivan mejor que jóvenes más preparados y con mayores expectativas, pudiendo aumentar la frustración. Asimismo, los mayores que, cuando eran adultos, fueron expulsados del mercado de trabajo —durante la crisis de 2008— llegarán a la vejez sin trabajo, sin formación y sin patrimonio, y con unos hijos en una situación económica similar y a los que tendrán que seguir «cuidando», por lo que,

como hace décadas, tendremos que ocuparnos también de la «pobreza en la vejez».

Vamos hacia una población de mayores más amplia y con un abanico de edades mayor (ya conviven «padres e hijos» en la misma etapa del ciclo vital y esto será la norma). No solo se amplía la esperanza de vida, se transforma también el ciclo vital, y esto es fundamental, porque cumplir años no solo es vivir más, sino una manera de vivir distinta, con necesidades y retos diferentes.

A la misma edad, como ya he dicho, cada generación será más joven que las anteriores y, por otra parte, aumentará la necesidad de ayuda (dependencia) mientras disminuye el número de potenciales cuidadores. Vivir más tiene sus consecuencias: aumenta la fragilidad y la vulnerabilidad asociada a la edad, desde luego, pero también la necesidad y la posibilidad de tener «varios» proyectos personales en una misma trayectoria vital, de vivir plenamente (si tenemos recursos personales y económicos para ello), de ensanchar la vida.

Viviremos varias vejeces y todas distintas. Por ello, necesitamos respuestas más flexibles, personalizadas y dinámicas porque seremos sujetos activos de redes múltiples. Los «viejos» seremos más demandantes —más independientes por un lado (mientras estemos bien) y más dependientes por otro (cuando la salud se quiebre). En términos democráticos tendremos la mayoría en nuestras manos, y eso puede ser un desafío para la democracia si no pensamos en las otras generaciones.

Caminamos hacia sociedades más individualistas, en las cuales la comunidad se fragiliza y la soledad es un reto, pues muchas personas jóvenes (como se ha comentado) vivirán peor que las generaciones anteriores, aumentando la «distancia intergeneracional» afectiva y la posibilidad de fractura social. Las ciudades concentrarán



la vejez, y en el medio rural el porcentaje de mayores ascenderá a la vez que los recursos sociosanitarios disminuirán.

Es también muy probable que el curso típico de algunas enfermedades «propias de la edad», como antes se decía, sea alterado de manera notable, permitiendo una mayor extensión de la vida, debido a los frutos derivados de la inversión en investigación y a la atención en salud y vida saludable. Lo que no está tan claro es cómo será la vida si se «cronifican» el cáncer o la enfermedad de Alzheimer, por ejemplo, ni tampoco quién nos va a cuidar (¿inmigrantes?), ni cómo (¿en casa, en instituciones?, ¿en cuáles?) ni tampoco de qué manera el curso de «vida psicológico» (deseos, expectativas, retos, proyecto de vida...) va a articularse al extenderse el horizonte temporal de la vida. ¿Se prolongará nuestra convivencia con la fragilidad y la vulnerabilidad cotidianas?, ¿se ampliará la vida con dependencia, aunque esta no tenga que ser obligatoriamente grave pero sí intensa la necesidad de ayuda requerida? En cualquier caso, los avances tecnológicos en general, y en inteligencia artificial en particular, transformarán nuestra vida, así que es de esperar que nos tengamos que adaptar a una vida mejor. En cualquier caso, nuestras necesidades más profundas de compañía, afecto, compromiso, etc., seguirán existiendo.

Además de lo que he señalado anteriormente, las relaciones entre los distintos géneros, entre mujeres y hombres, transitarán de manera significativa hacia un mayor reparto y corresponsabilidad, debido a que se van a alterar los roles tradicionales de género en la vejez, pues muchas mujeres ya no quieren ni ser mayores ni cuidar (¡su «gran tarea» de otros tiempos!) como lo hicieron sus madres y abuelas. Ahora las mujeres reclaman también un reconocimiento a su labor, miden más el valor de las re-

nuncias personales y sienten la necesidad vital de seguir adelante con sus proyectos personales; quieren seguir cuidando, pero, eso sí, de otra forma. Los hombres «mayores» deberán comprender e interpretar adecuadamente estos cambios y apoyarlos, asumiendo y viviendo los retos que se les plantean como una oportunidad de vivir una vida nueva. Lo que ahora son minorías invisibles en el colectivo de mayores adquirirán mayor protagonismo y visibilidad —personas LGTBI, emigrantes mayores de distintas culturas...—, lo que nos abrirá nuevas perspectivas.

Los mayores del futuro experimentaremos, junto con otras generaciones, que la mejora de nuestro nivel socioeconómico generación tras generación deja de producirse. Por explicarlo mejor: las generaciones de personas mayores serán, al menos en Europa, más ricas que las generaciones más jóvenes. Esto pondrá a prueba la solidaridad y el pacto intergeneracional, ese acuerdo tácito —base de nuestra convivencia— por el cual los adultos cuidamos de niños y mayores pensando que, cuando nosotros seamos mayores, gracias a la reciprocidad disociada en el tiempo, alguien cuidará también de nosotros.

También habrá mayores pobres, como he dicho anteriormente. Los hijos de estos, que abandonaron los estudios para ganar dos mil euros como encofrador en la construcción y tener un BMW Serie 3 con llantas XXL, seguirán sin trabajo ni formación ni patrimonio, como sus padres. Se tendrán que cuidar unos a otros, en situaciones muy precarias, más si cabe después de la pandemia de la COVID-19.

Por eso no será excepcional leer en los planes estratégicos de las administraciones públicas y las entidades sociales que la olvidada pobreza en el colectivo de los mayores vuelve a ocupar un lugar relevante; asimismo, ante una coyuntura socioeconómica color «gris antracita»

para muchos jóvenes, el colectivo de mayores (en muchos casos en mejor situación socioeconómica) debería movilizarse y convertir el desencuentro intergeneracional en una oportunidad, tanto de desarrollo personal y contribución al bien común como de conquista de un rol social reconocible de la vejez en la sociedad.

Los mayores piden —y en poco tiempo exigiremos— tomar sus propias decisiones, ser dueños de su vida, ser agentes activos de su destino personal y colectivo. Reclaman ser tratados como adultos. Debemos crear servicios más personalizados en los que puedan reconocer su individualidad, tratarlos con la dignidad que corresponde a todo ser humano y no con un infantilismo disfrazado de «consideración», además de comprender que la «autonomía» en la vejez se conjuga con el «cuidado» y que, por tanto, debemos atender a ambos por igual. Así que se acabó «la guarda y custodia», pues lo que se impone es la creación de oportunidades y el acompañamiento.

### ¿DEJAMOS QUE ROMA SE QUEME O HACEMOS FRENTE AL RETO DE LA VEJEZ?

La vejez durará, en poco tiempo, cerca de dos o tres décadas. Se trata del mismo período de tiempo que hay entre un recién nacido y un joven universitario, entre un joven y un adulto de 50 años. Nunca en la historia de la humanidad pudimos vivir tanto. Ninguna sociedad disfrutó jamás de tanto tiempo. Pero vivir más trae retos, porque vivir, en *negrita* y *subrayado*, no es exclusivamente acumular más tiempo de vida a nuestras espaldas, sino saber qué hacemos con ese tiempo. Necesitamos saber por qué nos levantamos cada mañana, tener proyectos y que nuestra vida tenga sentido. Es imprescindible disfru-

tar de los años ganados a la vida, pero también aportar al bien común. Hemos alargado la vida, ahora tenemos que ensanchar y colorear ese camino.

Esta sociedad sabe qué espera de los niños, de los jóvenes, de los adultos. Pero ¿qué espera de los mayores? ¿Que hagan deporte para que no enfermen, que cuiden de los nietos, que bailen los domingos en el hogar del jubilado y en los viajes del Imsero? ¿Que consuman bienes y servicios o que se compren *gadgets* tecnológicos para incentivar la economía? ¿Que disfruten de la vida (que no es poco) y que no den la tabarra? En 2025, una de cada cuatro personas será mayor de 65 años. ¿Este es el plan que tenemos para el 25 % de la población? ¿Podemos prescindir de una cuarta parte de nuestros ciudadanos, que es lo que, en realidad, estamos haciendo? Por otra parte, ¿sabemos qué podemos esperar y pedirles? ¿Los damos por amortizados o pensamos que tenemos un potencial enorme para construir un futuro distinto para todos?

Treinta mil ciudadanos han muerto en España en las residencias durante la pandemia de la COVID según datos oficiales,<sup>13</sup> aunque a buen seguro habrán sido bastantes más. ¿Vamos a cambiar el modelo de atención a las personas mayores o vamos a quedarnos de brazos cruzados ante este drama? ¿Saben que uno de cada diez ciudadanos presta cuidados al menos una vez por semana?<sup>14</sup> ¿Les vamos a plantear algo a los cuatro millones de ciudadanos que regalan su tiempo o simplemente vamos a jugar a aquello de que «cada palo aguante su vela»?

Dos de cada diez personas mayores tienen dificultades para realizar alguna actividad de cuidado personal, y seis de cada diez personas que presentan dificultades necesitan más ayuda de la que disponen. ¿Qué debemos hacer ante esta situación? ¿Mirar para otro lado? ¿Qué

les proponemos a los que necesitan ayuda y viven solos?  
¿Y a los que se sienten solos?

Ya hemos advertido que los jóvenes son más pobres que los mayores. En 2050, la población española en edad de trabajar —la que se sitúa entre los 16 y los 64 años, supuestamente— será un 55,4 % del total y tendrá sueldos mucho más bajos que los mayores a los que deberían cuidar y apoyar. Esto quiere decir que nuestro pacto intergeneracional, base de nuestra convivencia, se tambalea. Así pues, ¿podemos mirar el futuro de la vejez sin examinar lo que les sucede a las generaciones jóvenes?

Estos son algunos de los retos que voy a abordar en este libro, con el firme propósito de alcanzar dos objetivos: que Peter Ustinov deje de tocar la lira y que Roma no se quemé. Es decir, buscar una vida mejor para todos.