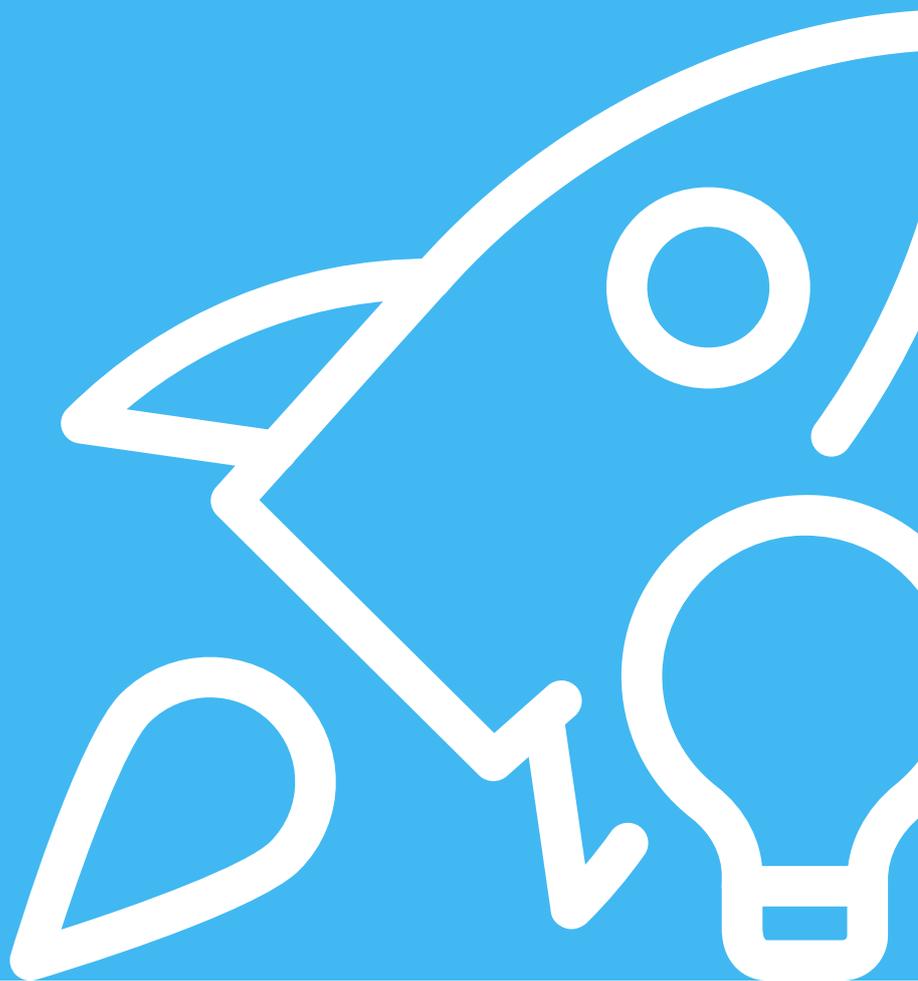


La segunda revolución de la longevidad:

qué ha cambiado y
que puedes hacer
para disfrutar
al máximo de
tu larga vida.

Por: Bárbara Rey



Bárbara Rey Actis

Fundadora de la consultora “Longevity Initatives SL” especializada en nueva longevidad.

Profesora en la Universidad Antonio Nebrija en la Facultad de Economía & Empresa y Comunicación & Artes y en la Universidad UNIR en el MBA y Máster en marketing farmacéutico.

Doctoranda en Economía de la Longevidad en la Escuela Internacional de Doctorado de la Universidad Rey Juan Carlos.

MBA por IE Business School, graduada con honores.

Autora del libro “Una Longevidad con Sentido” (Ed. Verssus), co-autora de “Un país para mayores” (Instituto Santalucía) y co-autora del “Observatorio de Intergeneracionalidad” (IE Business School).



El amanecer de una nueva era

🤔 Imagina por un momento que el día tiene 25 horas. 🕒

¿Sabes qué harías con esa hora extra?

Dormir, 🌙 ver un capítulo más de tu serie favorita, ir al gimnasio, 🏃 cocinar algo rico, 🍳 pasear con tus hijos...

Es una situación relativamente sencilla de imaginar.

Vamos un poco más allá: Piensa en una semana de 8 días, en un año de 13 meses, en una vida con 30 más. Este último escenario es ya más complejo de imaginar.

Esto es lo que ha pasado a la humanidad, en apenas un siglo, casi se ha duplicado la esperanza de vida, pasando de poco menos de 40 años, a 71 a nivel mundial.

Treinta años más. Sin manual de instrucciones. Sin referencias en el pasado.

La pregunta que muchos se hacen es: **¿Qué puedo hacer con este tiempo extra?**

Primera revolución de la longevidad:

Esta primera etapa de la longevidad está enfocada, sobre todo, en el aumento de la esperanza de vida, las causas, el impacto demográfico, y mucho, mucho foco en los numerosos retos asociados a vidas más largas.

Algunos ejemplos de estas cuestiones son:

- **Análisis de las tasas de mortalidad y tasas de nacimientos a nivel mundial**, donde ya no hay casi diferencia entre los llamados países desarrollados y países en vías de desarrollo. Por el contrario, por ejemplo, América Latina y el Caribe, es el continente que más rápido envejece.
- **Detección de los factores que realmente determinan la esperanza de vida total**, donde los hábitos personales y el entorno (epigenética) cobran mucha más fuerza que la genética, al contrario de lo que se creía.
- **Investigación y avances médicos, científicos y tecnológicos** que continúan aumentando la esperanza de vida de la humanidad. Actualmente, el segmento etario que más crece es el de las personas de más de 100 años.
- **Búsqueda de soluciones a los problemas más inminentes**, como la saturación del Sistema Nacional de Salud, manejo y gestión de las enfermedades crónicas, tensión en el Sistema de Pensiones, imposibilidad para brindar cuidados a todas las personas dependientes y con discapacidad.

- **Énfasis en el proceso de envejecimiento y la vejez.** El edadismo, sin embargo, está a la orden del día y muchísimas personas lo sufren en el ámbito laboral, social, institucional y, por supuesto, personal.
- **Evolución de las 3 etapas tradicionales de la vida,** educación, trabajo y jubilación a etapas flexibles y múltiples transiciones. A pesar de esto, las etapas vitales siguen fuertemente vinculadas a la edad cronológica a nivel institucional.

Todo esto está muy bien y es lo que nos ha traído hasta aquí, pero la realidad nos evidencia que esto no es suficiente, que hay que hacer algo más, porque más allá de la cantidad de años de vida, está la calidad y el propósito.

Por ello, para aprovechar al máximo la longevidad, necesitamos un cambio profundo de mentalidad, una nueva revolución que nos permita ver y entender la vida con nuevos ojos.

Segunda revolución de la longevidad:

La longevidad no es algo que atañe exclusivamente a las personas que son mayores hoy, sino que **la esperanza de vida de los jóvenes actuales llegará a los 90 o incluso 100 años**, lo que cambia radicalmente sus perspectivas de sus vidas y sus decisiones a largo plazo.

Este fenómeno está creando lo que algunos expertos llaman una “sociedad perenne”, donde la edad cronológica pierde relevancia frente a la edad biológica y la capacidad funcional.

La segunda revolución de la longevidad pretende, justamente, dar soluciones y oportunidades a esta sociedad marcada por personas que vivirán muchísimos años, con baja tasa de reemplazo (debido al desplome mundial de las tasas de natalidad), alto nivel de tecnificación y digitalización y numerosas necesidades sin cubrir o incluso aún por descubrir.

Es importante aclarar que esta **segunda revolución no sustituye a la anterior, más bien, la complementa y se desarrolla en paralelo.** Es ir a dos velocidades, mientras la primera revolución intenta dar solución a los problemas de hoy, la segunda, pretende potenciar las oportunidades del futuro.

El tipo de cuestionamientos que surgen, por tanto, son diferentes. Por ejemplo:

01

Más allá de la cantidad de años totales de vida, donde se asume que la vejez es una etapa de fragilidad y pasividad, el foco se pone en cómo gestionar el proceso de envejecimiento desde edades tempranas. El punto clave se centra en cómo conservar la salud para reducir, retrasar o evitar la morbilidad. En alusión a una frase hecha “se trata de morir joven lo más tarde posible.”

02

Otro aspecto sumamente relevante tiene que ver con cómo ser más productivos durante más tiempo. Hay que ocuparse de cómo financiar vidas más largas. Aquí entran en juego cuestiones como la posibilidad de extender la vida laboral, ahorrar más, invertir mejor, retrasar o resignar la jubilación... cada opción con sus pro y sus contras y la educación financiera como eje transversal.

03

No menos importante, las personas longevas deben encontrar un propósito vital para mantenerse relevantes hasta el final de la vida. La participación social y la inclusión se abren paso al edadismo, la soledad y el aislamiento que tanto daño causa actualmente.

En síntesis, esta nueva revolución, es ir más allá de simplemente vivir más años, sino de cómo vivimos esos años adicionales asegurando que nuestras vidas sean más saludables, productivas y satisfactorias.

Cómo navegar la segunda revolución de la longevidad:

Si bien la longevidad se desarrolla en varios ámbitos, como el social, el empresarial y el gubernamental, lo más importante es destacar que la mayor responsabilidad y oportunidad, recae en las personas.

Cada uno de nosotros podemos tomar acción y trabajar en construir una larga vida a medida que esté acorde con nuestras expectativas y deseos.

A continuación, se enumeran alguno de los múltiples aspectos en los que podemos trabajar para tener una vida larga, saludable, productiva y con propósito:

- **Adoptar un enfoque flexible y dinámico abierto a la reinversión y las transiciones vitales en relación con nuestras carreras, educación y retiro.** Tendremos que estudiar a lo largo de toda la vida para estar actualizados, podremos prolongar, interrumpir o diversificar nuestra vida laboral y estaremos abiertos a retiros graduales, flexibles, compatibles con una actividad o incluso, no retirarse.
- **Convertir la salud en pilar fundamental donde el autocuidado y la prevención son los motores principales.** Esto implica un mayor énfasis en la promoción de un estilo de vida saludable desde edades tempranas. La dieta, el ejercicio regular, la gestión del estrés y los chequeos preventivos se vuelven cruciales para mantener una buena salud a largo plazo.
- **Abrazar la tecnología y sus avances como compañeros de viaje.** A nivel médico, por ejemplo, la telemedicina, los dispositivos wearables y la inteligencia artificial permiten un monitoreo constante y personalizado de la salud. Esto facilita la detección temprana de problemas de salud y empodera a la persona en la toma de decisiones. De la misma forma, la tecnología tiene que ser un apoyo en el aspecto laboral para aumentar la productividad y la eficiencia.
- **Planificar las finanzas para adaptarse a la nueva realidad.** La educación financiera es otro pilar estratégico de la longevidad. Hay que aprender a ahorrar, o más importante, a invertir desde edades tempranas. Conceptos como riesgo, tasa de interés o inflación son desconocidos para muchísimas personas, pero confiar en que de mayores cobraremos una jubilación que nos permitirá cubrir nuestras necesidades es algo que cada vez se aleja más de la realidad.
- **Indagar sobre nuevos productos financieros y seguros** que sirvan de instrumentos de apoyo y se adapten a esta nueva realidad de carreras profesionales más largas, vidas más saludables y pensiones más escasas.
- **Entender que la longevidad genera un dividendo, es decir, una ganancia para la sociedad** y este dividendo no se da exclusivamente en términos monetarios, sino que también se puede contribuir con voluntario, caridad, cuidados, experiencia y disponibilidad.

Conclusión

La revolución de la longevidad nos brinda la oportunidad de vivir vidas más largas, saludables, productivas y satisfactorias. Aprovechar este potencial requiere un cambio de mentalidad y una planificación cuidadosa.

Debemos dejar de pensar en términos de “sociedad envejecida”, más arraigada a la primera revolución de la longevidad y adoptar la visión de una “sociedad longeva o perene”, que es la propuesta de la segunda revolución.

Esto implica un enfoque holístico que abarque la salud física y mental, la planificación financiera, el aprendizaje continuo y el mantenimiento de conexiones sociales significativas.

Este camino está lleno de desafíos, pero también ofrece oportunidades sin precedentes para el crecimiento personal y social. Con la mentalidad adecuada y las herramientas correctas, podemos convertir estos años adicionales en una oportunidad para crecer, aprender y contribuir a nuestras comunidades de maneras nuevas y emocionantes.

La clave está en comenzar a prepararnos desde ahora, independientemente de nuestra edad actual.

Cada pequeño paso que demos hoy hacia un estilo de vida más saludable, una mejor planificación financiera y un crecimiento personal continuo, nos acercará a una longevidad llena de propósito y satisfacción.

Bibliografía consultada

- Buettner, D. (2012). *The Blue Zones: 9 Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest*. National Geographic.
- Carstensen, L. L. (2011). *A Long Bright Future: Happiness, Health, and Financial Security in an Age of Increased Longevity*. PublicAffairs.
- Gratton, L., & Scott, A. (2016). *The 100-Year Life: Living and Working in an Age of Longevity*. Bloomsbury Information.
- Khaw, K. T., Wareham, N., Bingham, S., Welch, A., Luben, R., & Day, N. (2008). Combined impact of health behaviours and mortality in men and women: the EPIC-Norfolk prospective population study. *PLoS medicine*, 5(1), e12.
- Lusardi, A., & Mitchell, O. S. (2014). The economic importance of financial literacy: Theory and evidence. *Journal of economic literature*, 52(1), 5-44.
- Maestas, N., & Zissimopoulos, J. (2010). How longer work lives ease the crunch of population aging. *Journal of Economic Perspectives*, 24(1), 139-60.
- Merton, R. C. (2014). The crisis in retirement planning. *Harvard business review*, 92(7-8), 43-50.
- OECD. (2019). *Working Better with Age, Ageing and Employment Policies*. OECD Publishing.
- Rey Actis, B. (2022). *Una longevidad con sentido. Verssus libros*.
- Roser, M., Ortiz-Ospina, E., & Ritchie, H. (2013). *Life Expectancy*. Our World in Data.
- Sinclair, D. A., & LaPlante, M. D. (2019). *Lifespan: Why We Age—and Why We Don't Have To*. Atria Books.
- Scott, A. J. (2024). *The Longevity Imperative: Building a Better Society for Healthier, Longer Lives*. Basic Books.
- Scott, A. J., & Gratton, L. (2020). *The New Long Life: A Framework for Flourishing in a Changing World*. Bloomsbury Publishing.
- Topol, E. J. (2019). *Deep Medicine: How Artificial Intelligence Can Make Healthcare Human Again*. Basic Books.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.

LA SEGUNDA REVOLUCIÓN DE LA LONGEVIDAD: QUÉ HA CAMBIADO Y QUE PUEDES HACER PARA DISFRUTAR AL MÁXIMO DE TU LARGA VIDA

Instituto **santalucía**

www.institutosantalucia.es