

## COLOMBIA ENFRENTARÁ GRAVES CONSECUENCIAS POR NO PREPARARSE PARA LA VEJEZ

*De acuerdo con las proyecciones del Dane<sup>1</sup>, en Colombia hay actualmente 4.792.957 personas mayores de 60 años, cifra que representa el 10,3% del total de la población. Las mujeres mayores representan una proporción más grande que la de los hombres, con el 54,3% y el 45,7% respectivamente.*

**Bogotá, D.C. 15 de marzo de 2012.** Según las proyecciones más recientes del Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas<sup>2</sup>, para el año 2050 la población mayor de 60 años reunirá a 2.031 millones de personas, situación que demuestra la rapidez con la que avanza el proceso de envejecimiento de la población mundial.

Este panorama no es ajeno al de Colombia, donde las cifras del Dane muestran que para el año 2020 habrá en el país alrededor de 6.500.000 personas mayores, lo que marcará un crecimiento del **34,4%** con respecto a 2012. Entre las ciudades y departamentos que más crecimiento porcentual tendrán para finales de la década están: Bogotá, con un 47,9%; Atlántico, con un 38,1%; Antioquia, con un 37% y Valle del Cauca, con un 33,7%. (**Ver anexo 1: cifras por departamentos**).

Estos datos, son solo algunas evidencias acerca de que en el país la proporción de personas mayores aumenta apresuradamente con el tiempo y de ahí la relevancia que tiene este fenómeno en materia de salud, pensiones, crecimiento económico y bienestar social. Por ello, es necesario que la sociedad y el Estado sean conscientes de la importancia de implementar políticas y estrategias que orienten a las personas hacia una preparación adecuada y saludable durante su vida, de tal manera, que puedan disfrutar de una vejez plena, participativa y productiva.

### ¿Es la sociedad consciente de la importancia de prepararse para la etapa de la vejez?

De acuerdo con Lina María González, médica psiquiatra con trabajo en adulto mayor y consultora del tema para la Fundación Saldarriaga Concha, *“Actualmente, existe un claro desconocimiento del proceso de envejecimiento que todas las personas vivimos, que se da desde el mismo momento de la concepción, y el cual requiere estar siempre presente. A esto debemos sumarle la continua negación por parte de la población en general y de los gobiernos acerca del envejecimiento de la población, lo que impide que se dé una adecuada preparación en torno a esta realidad mundial que es creciente día a día en todos los países”*.

Soraya Montoya, directora Ejecutiva de la Fundación Saldarriaga Concha, explica que si bien *“En la sociedad se pueden ver ciertas tendencias relacionadas con la importancia de realizar alguna actividad física y de llevar unos mejores hábitos alimenticios, aún hay mucho trabajo por hacer, puesto que gozar de una buena vejez, va más*

<sup>1</sup> Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.

<sup>2</sup> Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations.

*allá del bienestar físico o corporal”. Montoya agrega que “todo este proceso debe basarse en la capacidad de consolidar un proyecto de vida enfocado en potenciar esta etapa, de tal manera que permita vivirla de manera autónoma y digna, teniendo una seguridad económica y contando con redes familiares y sociales sólidas”.*

El Gobierno Nacional comparte la posición adoptada por González y Montoya. Según Amanda Valdés, profesional Especializada en Envejecimiento y Vejez del Ministerio de Salud y Protección Social, *“más allá de que en el país se han dado los espacios para la discusión del tema, más allá de que hay personas, entidades y organizaciones interesadas en abordarlo, aún nos falta mucho para tener una sociedad verdaderamente consciente de desarrollar actividades, capacidades y estilos de vida que permitan a las personas vivir una vejez saludable y activa”.*

Valdés agrega *“que hay que formar una consciencia nacional en la que estén presentes entidades públicas, privadas, territoriales y organizaciones, entre otros, por medio de la cual se logre una plena difusión del tema a la sociedad. Por ello, es importante que los medios de comunicación y la academia se comprometan con el envejecimiento y nos ayuden a transmitir ese mensaje”.*

### **Las consecuencias de no prepararse para la vejez**

Lo expuesto por las especialistas de la Fundación Saldarriaga Concha y por la representante del Ministerio de Salud y Protección Social, muestra los vacíos presentes en la sociedad acerca del tema de envejecimiento. Pero, **¿Por qué es importante conocer el tema y apropiarse de él? y ¿Cuáles serían las consecuencias tanto para el país como para las personas el desconocerlo?**

Lina María González, afirma que *“Colombia hace parte de los países llamados en desarrollo en donde el crecimiento de la población mayor de 60 años es particularmente acelerado y casi duplica al de la población total. Entonces, este proceso afecta el índice de dependencia pensional, aunque hay que mencionar que el aumento de personas mayores no es en sí mismo un aspecto que afecte el equilibrio financiero del sistema de pensiones”.*

La especialista aclara, que *“lo que altera este ámbito es la relación existente entre las personas en edad avanzada con respecto a la población en ‘edad activa’, es decir, a mayor número de personas en edad de recibir pensión, menor número de personas activas que contribuyan a ese sistema de pensiones”.*

Dentro de este marco, Lina María González agrega que al tema de pensiones *“hay que sumar que el contar con mayor número de personas mayores obliga al país a actualizar y ampliar sus servicios en salud y protección a la población mayor. Por ello, es fundamental entender que el no generar las medidas de previsión necesarias que enfrenten estos cambios, nos vamos a chocar con una realidad que afectará al país tanto a nivel económico como social”.*

La sociedad en general debe entender que las consecuencias por no prepararse para la vejez, no solo se reflejan a nivel de Estado, sino también a nivel personal.

*“La no preparación hacia la vejez desde el individuo origina una disminución en la calidad de vida en los ámbitos de la salud, lo económico y lo social, entre otros. Cuando no nos pensamos como viejos, no proyectamos nuestras acciones al ahorro sostenido que nos permitan tener una seguridad económica en nuestra edad mayor y tampoco realizamos acciones de promoción de nuestra salud integral, que nos permita asegurar una vejez más sana y con menores problemas de salud”, enfatiza González.*

### **¿Está preparada Colombia para enfrentar el fenómeno del envejecimiento?**

Las causas del rápido envejecimiento poblacional se encuentran directamente relacionadas con el descenso de la fecundidad y con la reducción de la mortalidad, es decir, que mientras disminuye la proporción de personas menores de 15 años, aumenta el número de personas mayores.

Ejemplo de ello, es detallado en la última Encuesta Nacional de Demografía y Salud<sup>3</sup>, realizada en el año 2010 en donde se menciona que *“entre 1990 y 2010 la proporción de la población menor de 15 años bajó del 35 al 31 por ciento, mientras que la mayor de 65 años aumentó del 5 al 7 por ciento”.*

Frente a esta realidad, es importante que el Estado colombiano esté a la altura de la situación implementando y desarrollando políticas y estrategias claras enfocadas en hacer frente a este fenómeno social.

Durante los últimos años, Colombia ha trabajado y se ha comprometido a nivel internacional con el tema de envejecimiento y vejez en diferentes escenarios como la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo del Cairo en 1994, el Plan Internacional de Acción de Madrid en 2000, entre otros, así como la formulación de la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (2007-2019), en la que se hace referencia a la creación de una cultura de envejecimiento, en el que se promuevan en la sociedad hábitos y estilos de vida saludables.

Según Amanda Valdés, del Ministerio de Salud y Protección Social, *“desde el año 2007 hemos venido trabajando en todo el territorio nacional en la Política de Envejecimiento y Vejez, y como hemos entendido la importancia de este tema en el país, en estos momentos estamos desarrollando junto al Departamento Nacional de Planeación, DNP y otras organizaciones, un Conpes que oriente lineamientos precisos de la Política Pública. Este documento lo tenemos proyectado para este 2012 teniendo en cuenta que éste es el año del envejecimiento”.*

No obstante, la especialista Lina María González considera que al país le hacen falta estrategias de impacto que se enfoquen en trabajar por esta realidad. *“Colombia requiere generar programas que le permitan prepararse como país y como sociedad frente al tema de envejecimiento y vejez en todas sus dimensiones e implicaciones, teniendo en cuenta que actualmente nuestro país atraviesa por un período denominado ‘bono demográfico’, donde la tasa de dependencia, en términos de relación entre población económicamente activa y población*

---

<sup>3</sup> Encuesta Nacional de Demografía y Salud – Ends (2010).

*considerada dependiente (menores de 15 años y mayores de 60/65 años) aún es favorable. Así, que es necesario aprovechar este momento para que quienes hoy son jóvenes, tengan una mejor calidad de vida en su vejez”.*

Por otro lado, González considera que el tema de envejecimiento puede ser analizado también desde los enfoques de salud y cultura donde hay algunos aspectos positivos y otros en los que se debe seguir trabajando.

En cuanto a la de Promoción de Hábitos y Estilos de vida Saludables, la especialista afirma que *“Colombia ha dado un paso importante con los ajustes realizados al sistema general de seguridad social en salud en donde hay una apuesta clara en torno a la promoción y prevención de enfermedades crónicas como hipertensión arterial y diabetes mellitus”.*

Mientras que en el tema de cultura del envejecimiento, *“es claro que el país hoy en día dista mucho de ella, puesto que actualmente a nivel educativo no hay una perspectiva de educación hacia el envejecimiento. Es necesario que la creación de esta cultura se dé desde el aula y desde la cotidianidad familiar de tal forma que permita el desarrollo de una consciencia real y genuina acerca del envejecimiento”*, sostiene González.

### **Cómo prepararme para ser viejo**

Durante el transcurso de la vida tanto hombres como mujeres deben ser conscientes y consecuentes en el adoptar y proporcionarse a sí mismos diferentes cuidados, que les permitan tener una mejor calidad de vida. Entre ellos se encuentran, aquellos relacionados con la salud, el relacionamiento social y la seguridad económica, entre otros, a lo que los especialistas en el tema denominan como un Envejecimiento Activo.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, ha definido al Envejecimiento Activo, *“como el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”.*

#### **Consejos para llegar activamente a la vejez**

1. Ser conscientes de que el envejecimiento es un proceso natural que trae cambios en los que hay pérdidas pero también ganancias.
2. Fijarse metas en el proceso de envejecimiento con una visión de vejez, estas metas deben tener un cómo, un cuándo y un objetivo. Vejez no es sinónimo de muerte, vejez es sinónimo de retroalimentar, ser productivos y vivir con calidad.
3. Mantener activo el contacto con otras personas como familiares, amigos, vecinos y aún los grupos en instituciones como la iglesia, pues ellos son redes de apoyo valiosas.
4. Mantener procesos de aprendizaje continuo es fundamental. Siempre se pueden encontrar opciones para adquirir nuevo conocimiento y mantener una mente activa.
5. Asegurar una buena salud a través de nutrición adecuada, ejercicio físico, es decir promover hábitos de vida saludables y prevención de enfermedades y sus consecuencias.
6. Identificar actividades que de acuerdo con la vocación de cada persona, le permitan mantenerse activos y productivos, como voluntariado, trabajo en la comunidad, etc.
7. Es fundamental reconocer la responsabilidad personal de mantener hábitos saludables. Sin duda lo que hacemos o dejamos de hacer en este sentido puede sumar o restar en el proceso de envejecimiento.
8. Fortalecer los procesos laborales y de ahorro futuro para asegurar una adecuada situación económica en la vejez.
9. Tratar de conservar la vitalidad el mayor tiempo posible.
10. Mantener la funcionalidad, la creatividad y la autoestima.

En este sentido, Lina María González, explica que *“hoy en día debemos trabajar hacia un proceso de envejecimiento exitoso, activo, funcional y saludable, en el cual la educación juega un papel de primer orden, ya que a través de ella se tendrá un muy buen control prenatal, vigilancia adecuada de cada una de las etapas de la vida, muy buena nutrición y prevención a todos los niveles. Para ello es fundamental el trabajo frente a promoción de salud y prevención de las enfermedades, entre las que se incluyen la alimentación adecuada y el ejercicio físico, así como otras, entre los que resaltan la generación y mantenimiento de las redes de apoyo, la educación, la actividad laboral, el ahorro y la previsión económica para la vejez”*.

Soraya Montoya, directora Ejecutiva de la Fundación Saldarriaga Concha, agrega que para lograr vivir una vejez adecuada, *“hay que tener en cuenta aspectos como la educación y preparación en familia, la cual consiste en cultivar en los hijos y adultos el reconocimiento de los valores y las condiciones que puedan hacer digna la etapa de la vejez”*.

Diversas organizaciones han trabajado en la consolidación y divulgación de estrategias que promuevan en las personas jóvenes hábitos saludables que les permitan disfrutar de la vejez con una alta calidad de vida. Estas iniciativas tienen que ver con la reducción de factores de riesgo en el área de la salud, la previsión económica hacia el futuro y la construcción de lazos sociales y familiares que con el pasar de los años se conviertan en redes de apoyo, entre otras. **(Ver recuadro)**

### **Desde el imaginario social**

Tal como lo mencionó la especialista Lina María González, el envejecer es un proceso que inicia desde la misma concepción pero no es tomado en cuenta con la seriedad e importancia que merecería puesto que aún están presentes diversos estereotipos sociales.

De acuerdo con la especialista, *“a medida que nos hacemos mayores, si bien ganamos experiencia, también presentamos cambios a nivel orgánico, unos evidentes y otros no, los cuales generan miedo y rechazo”*. Lina María González, considera que a lo anterior *“hay que sumar la perspectiva que en términos de estereotipos de belleza tienen algunas sociedades, particularmente la occidental, lo cual se relaciona con la juventud, la delgadez y la perfección. Por ello, para las personas resulta más doloroso y difícil asumir en su proceso normal de envejecimiento, los cambios físicos generados”*.

Desde este marco social, González explica que los seres humanos tienen una visión propia de inmortalidad y juventud, la cual está asociada a un aprendizaje enfocado únicamente desde el crecer y desarrollarse, pero nunca desde el envejecer y aceptar los cambios que se presentan a través de este proceso.

*“en nuestros hogares, por ejemplo, nunca hablamos que vamos a ser viejos, que estamos cambiando, que en algún momento vamos a morir porque eso nos asusta, le tememos y lo evitamos haciendo entonces que el pensar en la vejez sea difícil y doloroso, y por ende terminamos evitando la posibilidad de verlo como una realidad y no nos preparamos a ella”*, explica Lina González.

Luis Eduardo Caraballo, pensionado y participante en el proyecto “Ser Activo”<sup>4</sup>, manifiesta que cuando era joven nunca pensó en su vejez ni se preparó para ella. *“Siempre pensé fue en trabajar, en producir y vivir el día a día. Si yo hubiera pensado en mi vejez, de pronto ahorita tendría un capital, tendría otra forma de vivir para mi y mi familia, pero no lo hice”*.

A sus 66 años, este hombre es ejemplo para la juventud actual porque más allá de no haber pensado en su vejez, hoy está abierto al aprendizaje, a participar en comunidad y ayudar a quien lo necesita. *“Nosotros no somos de la tercera edad sino que por el contrario estamos empezando a vivir nuestra segunda juventud y por ello debemos ser muy activos”*, afirma Caraballo, quien al mismo tiempo reflexiona *“si yo que no pensé en mi vejez hoy me siento bien, ¿cómo estaría si lo hubiera hecho? Mi mensaje para las personas es que se preparen y piensen en que algún día serán viejos y que lo mejor que pueden hacer es llegar a esta etapa con la idea de seguir siendo útiles, productivos y saludables, algo que sin duda puede lograrse”*.

### **Por un futuro con personas mayores sanas y activas**

Colombia tiene la gran oportunidad de aprovechar el momento poblacional que está viviendo, el saber utilizar y emplear las herramientas adecuadas generará sin duda beneficios para el país y para quienes hoy son jóvenes pero en algunos años llegarán a la vejez.

De acuerdo con Soraya Montoya, directora Ejecutiva de la Fundación Saldarriaga Concha, para fortalecer ese proceso desde hoy *“es vital que se realice un proceso de educación que vaya incluso desde la primera infancia, en el que se rompan los mitos y prejuicios que se tienen en torno a la vejez, los cuales la asocian tradicionalmente con enfermedad, con falta de autonomía y con improductividad, entre otros”*.

Montoya agrega que como país y como individuos debemos empezar a preguntarnos, *“¿Ya pensó qué va a hacer cuando sea mayor, o qué debería estar haciendo al respecto?, Por ejemplo, ¿cuida su salud actualmente?, ¿está ahorrando?, ¿aporta para su pensión?, ¿practica hábitos sanos... si tiene amigos los cultiva? ¿Ha hablado con su familia sobre la realidad del envejecimiento?, y si lo hace ¿está construyendo con ellos la mentalidad de dignidad y de respeto?”*

La especialista Lina María González comparte lo anterior al mencionar que actualmente se habla mucho sobre el tema desde un enfoque de derechos, lo cual es positivo. No obstante, es tiempo de *“empezar a fomentar también un enfoque de deberes estando en los primeros lugares, el deber de cuidarnos a nosotros mismos, de hacernos responsables de nuestro devenir, de nuestra salud, de nuestra seguridad en general. Muchos decimos, y si no empiezo por mí, ¿quién lo va hacer?”*

---

<sup>4</sup> El proyecto “Ser Activo” es una iniciativa realizada en el marco de la alianza entre la Fundación Saldarriaga Concha y Nueva EPS, la cual pretende capacitar, en las ciudades de Bogotá, Cali y Medellín, a 700 personas mayores beneficiarias de esta última entidad, para generar en ellas capacidades y destrezas en el manejo del computador y, a la vez, en temas de bienestar, uso productivo del tiempo y autocuidado.

**Fuentes de consulta:**

1. Departamento Administrativo Nacional de Estadística, Dane.  
[http://www.dane.gov.co/daneweb\\_V09/index.php?option=com\\_content&view=article&id=75&Itemid=72](http://www.dane.gov.co/daneweb_V09/index.php?option=com_content&view=article&id=75&Itemid=72)
2. Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations.  
<http://www.un.org/esa/population/>
3. Encuesta Nacional de Demografía y Salud – Ends (2010)  
[http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/index.php?option=com\\_content&view=article&id=62&Itemid=9](http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/Profamilia/index.php?option=com_content&view=article&id=62&Itemid=9)
4. Federación Iberoamericana de Asociaciones de Personas Adultas Mayores (FIAPAM)  
<http://www.fiapam.org/documentacion/envejecimiento-activo/>

**ANEXO 1**

<b>Indicadores de envejecimiento por Región</b>			
<b>Región</b>	<b>N° de personas mayores</b>	<b>N° de personas mayores</b>	<b>(%) de crecimiento</b>
	<b>2012</b>	<b>2020</b>	<b>(%)</b>
<b>Nacional</b>	4.792.957	6.440.778	34,2%
<b>Antioquia</b>	671.853	920.197	37%
<b>Atlántico</b>	228.592	315.660	38,1%
<b>Bogotá</b>	779.534	1.153.194	47,9%
<b>Bolívar</b>	192.226	256.561	33,5%
<b>Caldas</b>	127.941	164.653	28,7%
<b>Cauca</b>	138.722	171.735	23,8%
<b>Córdoba</b>	147.542	193.982	31,5%
<b>Cundinamarca</b>	271.183	353.486	30,3%
<b>Huila</b>	105.204	135.734	29%
<b>Magdalena</b>	107.918	142.591	32,1%
<b>Nariño</b>	170.928	213.300	24,8%
<b>Norte de Santander</b>	128.616	166.536	29,5%
<b>Quindío</b>	71.187	92.607	30%
<b>Risaralda</b>	115.386	153.425	33%
<b>Santander</b>	230.349	295.500	28,3%
<b>Valle del Cauca</b>	508.859	680.508	33,7%

**Fuentes de información:**

**Luisa Fernanda Berrocal Mora**

Coordinadora de comunicaciones y relaciones institucionales  
Fundación Saldarriaga Concha  
Tel: (57+1) 622 6282 Ext: 126  
Móvil: (57) 320-8037837  
E-mail: [lberrocal@saldarriagaconcha.org](mailto:lberrocal@saldarriagaconcha.org)

**Lina María González**

Médica Psiquiatra - Especialista en Envejecimiento y Vejez  
Fundación Saldarriaga Concha  
Móvil: (57) 313-8925083  
E-mail: [linamariagonzalez@hotmail.com](mailto:linamariagonzalez@hotmail.com)

**Amanda Valdés**

Profesional Especializada en Envejecimiento y Vejez  
Ministerio de Salud y Protección Social  
Tel: (57 + 1) 3305000  
E-mail: [avaldes@minsalud.gov.co](mailto:avaldes@minsalud.gov.co)

**Luis Eduardo Caraballo**

Pensionado – Participante del proyecto “Ser Activo”  
Móvil: (57) 3134283295

**Más información:**

David Leonardo Rincón Peña  
Director de proyectos  
Agencia PANDI  
Tel: (57+1) 6143489 - Móvil: (57) 311-2207922  
E-mail: [proyectos@agenciapandi.org](mailto:proyectos@agenciapandi.org)