

# **El Amanecer de una Nueva Era: Envejecimiento y Plenitud en América Latina**

**Dra. Alexandra Caballero Guzmán MD MSc**

América Latina está experimentando una de las transiciones demográficas más rápidas de la historia. En un cambio sin precedentes, la región se está volviendo más vieja antes de ser más rica, un fenómeno que presenta tanto desafíos como inmensas oportunidades. El número de personas mayores de 60 años se ha duplicado en los últimos 20 años y se espera que se triplique para 2050, superando los 160 millones. Este cambio no es solo una cifra; es una transformación profunda que redefine la sociedad, la economía y la cultura. Frente a esta realidad, es imperativo dejar atrás la visión pasiva del envejecimiento y adoptar un enfoque proactivo, que abarque desde el envejecimiento activo y saludable hasta el envejecimiento vigente.

Tradicionalmente, el envejecimiento se ha asociado con el declive y la dependencia. Sin embargo, este paradigma está obsoleto. El concepto de envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga por la participación continua de las personas mayores en las esferas social, económica, cultural, espiritual y cívica, además de su participación en la actividad física. Por su parte, el envejecimiento saludable se enfoca en mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Estos dos enfoques son interdependientes y constituyen la base para vivir una vida plena en la tercera edad.

---

## **La Dimensión Tecnológica y la Vigencia Personal**

En el siglo XXI, el envejecimiento activo y saludable no puede concebirse sin la inclusión de la tecnología. La brecha digital es uno de los mayores desafíos que enfrentan las personas mayores. La falta de acceso y de conocimientos tecnológicos puede llevar al aislamiento, a la pérdida de oportunidades de aprendizaje y a una menor autonomía. Estar alfabetizado digitalmente ya no es una

opción, sino una necesidad vital para mantenerse conectado, informado y empoderado. El uso de herramientas digitales permite a los adultos mayores:

- Comunicarse con la familia y amigos, especialmente aquellos que viven lejos.
- Acceder a servicios de salud, como teleconsultas y seguimiento de medicamentos.
- Realizar trámites bancarios y administrativos de forma segura.
- Participar en actividades de aprendizaje en línea y mantener la mente activa.
- Acceder a información para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar.

La tecnología también facilita el envejecimiento vigente, un concepto que va más allá de la mera actividad. La vigencia implica estar social y culturalmente actualizado. Significa no solo usar las redes sociales para comunicarse, sino también entender su dinámica, participar en conversaciones relevantes, y estar al tanto de las tendencias culturales que definen el mundo actual. Ser vigente es ser un agente activo en el presente, no un espectador del pasado.

---

## **Desafíos y Oportunidades en América Latina**

En la región, el panorama es complejo. Coexisten la falta de políticas públicas adecuadas, sistemas de pensiones frágiles y acceso limitado a la atención médica especializada en geriatría. No obstante, también hay vientos de cambio. Un número creciente de iniciativas, tanto gubernamentales como privadas, están promoviendo programas de alfabetización digital para personas mayores, actividades intergeneracionales y espacios de aprendizaje continuo.

La reflexión sobre el envejecimiento vigente nos lleva a considerar la importancia de la educación continua. El aprendizaje no tiene edad de vencimiento. A medida que la esperanza de vida aumenta, es vital que las personas mayores continúen adquiriendo nuevas habilidades, tanto técnicas como blandas. La capacidad de adaptación, la curiosidad y la apertura a lo nuevo son las verdaderas claves para vivir una vejez plena.

Además, el concepto de vigencia nos invita a romper con los estereotipos que asocian la vejez con la inactividad y la rigidez. Al contrario, las personas mayores poseen una riqueza de experiencia y sabiduría que es invaluable para la sociedad. Su participación activa en la economía, en la política y en la vida comunitaria es fundamental para el desarrollo sostenible de la región. El envejecimiento no es una carga, sino un recurso estratégico.

---

### **Conclusiones: Un Futuro de Oportunidades y Empoderamiento**

El envejecimiento en América Latina es una oportunidad para redefinir el significado de ser mayor. De un modelo de dependencia, debemos pasar a un modelo de empoderamiento. Las personas mayores no son un grupo homogéneo; son individuos con sueños, aspiraciones y el potencial de seguir contribuyendo a la sociedad. Para lograr este cambio, es crucial:

1. Promover la alfabetización digital como un derecho humano fundamental.
2. Fomentar la educación continua y el aprendizaje a lo largo de toda la vida.
3. Crear políticas públicas que promuevan la inclusión social y económica de los adultos mayores.
4. Cambiar el discurso cultural sobre la vejez, celebrando la experiencia, la sabiduría y la vitalidad.

En última instancia, envejecer en el siglo XXI, especialmente en América Latina, es un acto de resiliencia y adaptación. Es abrazar el cambio, seguir aprendiendo y mantenerse conectado con el mundo. El futuro del envejecimiento en la región es brillante, lleno de la energía y la experiencia de una generación que está demostrando que la vida, lejos de terminar, se renueva con cada década. La vejez no es una etapa de retiro, sino una nueva etapa de la vida. Una en la que la plenitud, la autonomía y la vigencia son los pilares de un viaje continuo de crecimiento y realización personal.