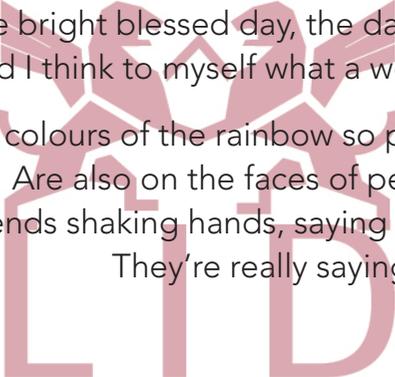


1

**EL NUEVO
ARCO DE
LA VIDA**



Vivir más allá de los 80 años (aparentando 10 menos)



«I see skies of blue and clouds of white
The bright blessed day, the dark sacred night
And I think to myself what a wonderful world.
The colours of the rainbow so pretty in the sky
Are also on the faces of people going by.
I see friends shaking hands, saying how do you do
They're really saying I love you...».

Louis Armstrong

PUES SÍ, así es cada vez más nuestro mundo: maravilloso. Con todas sus imperfecciones y sus áreas de mejora; con sus errores, debilidades, injusticias e incluso maldades, y por supuesto, con todo lo relacionado con el trabajo y la edad. Pero la realidad es que hoy vivimos en un mundo infinitamente mejor que el de ayer, y me niego a invitarte a cruzar el nuevo arco de la vida y a explorar lo que nos depara el futuro si no somos capaces de hacerlo desde el positivismo, el constructivismo y, por supuesto, el idealismo, que es lo que mueve a la acción. Y aunque tengamos los pies puestos en la realidad más empírica que podamos, que los sueños sean utópicos, ya que la distopía solo sirve para entretenernos un rato y luego quitarnos —literalmente— el sueño.

Así que permíteme que empecemos haciendo un pequeño viaje hacia ese *wonderful world* de la mano de las investigaciones del profesor sueco Hans Rosling, quien hace ya tiempo se dio cuenta de que los seres humanos tenemos tendencia a distorsionar para mal nuestras perspectivas, por varias razones:

- Por la manía de dividir el mundo en dos campos (habitualmente «nosotros» y «ellos»).
- Por la forma en que consumimos información en los medios, redes sociales, etc. (donde el miedo gobierna).
- Por cómo percibimos el progreso (creyendo que todo está empeorando).

Así que, como bien explica en ese estupendo legado científico que nos dejó en forma de libro (*Factfulness*), nuestro problema es que:

- No sabemos lo que no sabemos.
- Nuestras suposiciones se basan con demasiada frecuencia en prejuicios inconscientes y predecibles.
- Y el peor problema con diferencia: aunque actualicemos los datos y tengamos acceso a la información correcta, ¡pasamos de ella! Las personas preferimos conservar la visión *viejuna* del mundo que tenían nuestros padres y profesores en la época en la que íbamos al colegio. Increíble.

No pasa nada, *errare humanum est...* Y —contrastado por Rosling— es algo que les pasa a las mejores mentes del mundo. Lo que no quita el que sea nuestra responsabilidad corregir en la medida de lo posible esta desviación hacia una concepción en exceso dramática y, sobre todo, obsoleta del mundo.

Quizá por eso te sorprenda saber que, por ejemplo:

- Según el Banco Mundial, los países pobres representan el 9 % de la población mundial, los de ingresos medios el 76 % de la población mundial y los ricos el 16 %.
- Durante los últimos veinte años, la proporción de la población mundial que vive en condiciones de pobreza extrema se ha reducido a la mitad.
- El 60 % de las niñas de los países pobres finaliza la educación primaria.
- La media de esperanza de vida mundial para los nacidos en 2016 es de 72.48 años, según el IHME (Institute for Health Metrics and Evaluation).
- El 80 % de los niños menores de un año en todo el mundo han sido vacunados contra alguna enfermedad.

Cuento todo esto para que no nos olvidemos de que el mundo va a mejor, y no pasa nada por decirlo en voz alta; que nos corresponde sentirnos orgullosos, pero también esperanzados por el increíble progreso del que es capaz el ser humano (lo que incluye a la inteligencia artificial y la robótica, que ya trataremos), aunque siga habiendo paralelamente cientos de miles de cosas que denunciar y mejorar. Aún vivimos en un mundo gravemente desequilibrado e injusto. Es más, la desigualdad en los ingresos está aumentando en todo el mundo, y algunos informes sugieren que el 82 % de toda la riqueza creada en 2017 fue al 1 % de la población más privilegiada económicamente. Hacen falta muchos cambios. Obvio que sí. En ello estamos.

También es importante comentar que este libro no está pensado para abrir más la brecha en el enfrentamiento de jóvenes versus seniors, sino todo lo contrario. Y lo traigo también a colación porque es imprescindible conocer los datos y la información actualizada para poder detonar esas mentalidades y *modus operandi* viejunos y obsoletos —empezando siempre por uno mismo— que no dan respuesta a las necesidades de esta nueva longevidad humana.

Ni tampoco quiero polarizar el complejo tema de la jubilación. Aunque gran parte de la lógica demográfica nos indique que el camino a seguir es alargar nuestras carreras laborales y, por tanto, estar en activo más tiempo, esto no impide que se trabaje paralelamente la viabilidad económica-financiera de los sistemas públicos de pensiones (variables como la tasa de crecimiento de empleo, tasa de actividad, crecimiento de la productividad, crecimiento de los salarios, crecimiento económico, etc.). Podremos jubilarnos o no, pero lo que seguro que necesitaremos es jubilarnos mejor.

Estos maravillosos años que hemos sumado a nuestra especie traen consigo nuevos retos sobre los que reflexionar y actuar para seguir viviendo en el progreso, es decir, aún mucho mejor de lo que lo hemos hecho hasta ahora.

1. Pero ¿cuándo somos viejos... de verdad? No prepares tu vejez, planifica tu longevidad

En uno de estos *booms* que de repente se da en las redes sociales e involucra a miles de personas de todas partes del mundo, hubo uno impresionante en Instagram que estaba totalmente relacionado con el paso del tiempo. Si participaste seguro que lo recordarás: [#10yearschallenge](#). Un desafío en el que comparabas a través de dos fotografías juntas tu «yo» de ahora con quien eras (mejor dicho, cómo se te veía) hacía diez años. Un juego adictivo en el que la mayoría de los comentarios que se recibían eran del tipo «mucho mejor ahora» o «cada día mejor», sobre todo entre los *instagramers* de cierta edad. He de reconocer que casi todas las personas que vi —en función de las fotos compartidas, claro, y puede que buscando esta reafirmación— ¡estaban mejor! Método nada científico el mío, pero la impresión general tras ver tanto «antes y después» fue que verdaderamente le habíamos ganado unos diez años al tiempo. Tenemos más salud y claramente nos cuidamos más. Vivimos vidas más *#healthy* desde el *#MondayMiles* hasta el *#Sundayrunday* porque además *#IQuitSugar*

para #GetFit, así que si quieres un #BestLifeProject #TrainHard #NoExcuses que #YouCanDoIt ...

Las expresiones coloquiales del tipo «si es que ahora parecemos diez años más jóvenes», «mi abuelo a mi edad ya era un anciano» y «los 40 son los nuevos 30» (cambia 50 por 40 o 60 por 50...) tienen toda la razón. Siempre tan certera la instintiva sabiduría popular.

Nuestra edad biológica (la edad de nuestros órganos, sistemas, tejidos o células) ha robado unos 10 años a la edad cronológica (fecha de nacimiento). Somos más jóvenes, por dentro y por fuera. Vivimos hasta los ochenta y tantos, pero aparentando diez años menos. Para que nos entendamos: vivimos muchos más años... siendo más tiempo jóvenes; la cosa ya no va de vivir más tiempo como viejos sino de ser jóvenes durante más años. No porque lo prefiramos —que obviamente sí— sino porque está pasando. A esto se le conoce como *juvenescencia* (rejuvenecimiento de la población).

2. El fenómeno demográfico más insólito en la historia de la humanidad

Aunque en el capítulo nueve sobre *reverse aging* trataremos más en detalle qué significa el envejecimiento, la literatura nos dice que «el envejecimiento o *senescencia* es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo». Pues bien, gracias a la cantidad ingente de avances en medicina, tecnología y bienestar social, el ser humano le gana cada año cerca de dos meses y medio a la muerte, incrementando nuestra esperanza de vida en unas cinco horas cada día (¡jole!). En este último siglo ya hemos prolongado nuestra vida unos treinta años.

Gracias a la cantidad ingente de avances en medicina, tecnología y bienestar social, el ser humano ha incrementado su esperanza de vida cerca de dos meses y medio cada año, unas cinco horas al día.

Hemos alargado enormemente la esperanza de vida, lo que sumado a la escasez de nacimientos da lugar —y esta es la mala noticia— a sociedades terriblemente envejecidas. Gana peso la proporción de septuagenarios y octogenarios entre los habitantes de gran parte del planeta.

Prepárate porque las cifras que vienen a continuación marean:

De los 7300 millones de personas que habitan nuestro mundo, según la oficina estadounidense del censo, tiene más de 65 años:

- Hoy, el 8.5 % (617 millones de personas)
- En los próximos 15 años, el 12 % (1 000 millones)
- En 2050, el 17 % (de una población mundial de 9400 millones).

En resumen, la población de más edad (mayores de 65 años) crecerá hasta 2050 en 27.1 millones anuales, siendo en los próximos decenios su ritmo de envejecimiento del 150 %. Y esto es bueno. Muy bueno. Vivimos más porque vivimos mejor. Y vivimos mejor mucho más tiempo.

El verdadero dato preocupante es que la población menor de 20 años se prevé que permanezca casi sin cambios: pasará de los 2500 millones actuales a 2600 millones en 2050. Bienvenidos al fenómeno demográfico más insólito en la historia del ser humano: en 2050 los mayores de 65 años seremos (sí, seremos) más del doble que la población de niños de menos de cinco años.

¿Acaso somos conscientes de las implicaciones que tiene esto? (No hace falta que contestes todavía... démonos unos cuantos capítulos más para hacerlo).

3. Esto ya no va por barrios: El envejecimiento es global

Expresión un tanto castiza (madrileña) para invitarte a echar un vistazo al mundo y saber qué está ocurriendo con esto de la longevidad, pues este envejecimiento tan brutal no es algo localizado. Ni pasa solo en Okinawa o en Torreveja... Es un fenómeno global como podemos comprobar a través de esta pequeña muestra.

Empecemos por la nacionalidad española: la media de esperanza de vida de los españoles (83.4 años) es de las más altas del mundo, de acuerdo con un informe del Foro Económico Mundial. Dentro de quince años en España residirían 12.3 millones de personas mayores de 65 años, casi 3.4 millones más que en la actualidad. El grupo de edad más numeroso en 2018 era el de 40 a 44 años, pero esto cambiaría en 2033, cuando el grupo con más efectivos sería el de 55 a 59 años.

Japón, España y Suiza son los países con mayor esperanza de vida entre los países que integran la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) según Health at a Glance 2017, que en su edición 2018 ya nos avisaba de que más del 18 % de la población europea tiene ahora más de 65 años, y el 5 % más de 80.

En 2050 los mayores de 65 años seremos más del doble que la población de niños de menos de cinco años.

Esto es lo que se conoce como envejecimiento de la población o *ageing population* (o *aging* en inglés americano). Sí, no queda más que tirar de anglicismos porque de nuevo han sido los países anglosajones (en concreto Estados Unidos e Inglaterra) quienes se han preocupado primero por tratar estos temas.

Puede que España no acabe con un envejecimiento tan dramático como el japonés si hacemos caso a las estimaciones de la Autoridad Independiente de Responsabilidad Fiscal (Airef); su método incluye la fecundidad, la llegada de inmigrantes y la esperanza de vida. Según sus técnicos, la tasa de dependencia, es decir, el porcentaje de trabajadores mayores de 66 años sobre el total de quienes están en edad de trabajar no sería del 60 % en 2050, sino del 45 %. No, tampoco es para tirar cohetes...

En el país más populoso del mundo, China (1400 millones de habitantes, qué locura), casi un quinto de la población (el 17.3 %) ya ha alcanzado o superado los 60 años, según el Ministerio de Asuntos Civiles en Pekín. Y llegará al 34.9 % en 2050. Con un problemón con sus pensiones también, por cierto.

En América Latina, países como Chile, Uruguay, Brasil o Colombia están entrando en procesos de envejecimiento acelerado. En Colombia, por ejemplo, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística, el índice de envejecimiento es del 46 % (por cada 100 jóvenes menores de 15 años ya hay 46 personas mayores y se estima que el número de mayores de 60 años para el 2050 se duplicará). Si vives en Chile, la esperanza de vida en tu país es de 79.1 años, los adultos mayores de 80 años ya representan el 16.2 % de los habitantes... Uy. Si estás en Centro América, allí el envejecimiento tiene dos velocidades diferentes: Nicaragua y Guatemala tienen hasta el 2035 para sacar provecho al llamado *bono demográfico*, mientras que Costa Rica y Panamá ya casi han agotado ese proceso.

México es otro caso de envejecimiento vertiginoso. De acuerdo con las Proyecciones de Población del Consejo Nacional de Población, los habitantes adultos mayores (65 años o más) actualmente representan unos 8 millones de personas (54.4 % mujer y 45.6 % hombre) y se estima que para el 2050 este grupo crecerá de 7.2 a 16.2 %.

La gravedad de la sociedad envejecida, como vemos, es un fenómeno global muy similar en el que se acaban repitiendo situaciones y patrones: para todos los países va a significar un impacto muy fuerte tanto en la economía familiar (muchos deberían revisar entre otras cosas sus actuales sistemas de pensiones), social (por ejemplo, el tema de la dependencia, viviendas, infraestructuras, movilidad, etc.) y empresarial.

Vale, ya os habréis dado cuenta de que la cifra con el que uno cruza el umbral hacia el más allá —de que te consideren *viejo*— es de 65 años. Lo cual es increíble teniendo en cuenta que la verdadera vejez hoy día ¡comienza mínimo a los 75 años! Veamos esto con más detalle.

4. Esperanza de vida (súper) saludable: Vivir hasta los 103 años

Un mayor número de años de vida saludable en teoría se traduce en una fuerza laboral más saludable, menos jubilaciones anticipadas (asociadas a problemas de salud y no por conveniencias económicas o de otra índole) y una reducción de las necesidades de atención a largo plazo. Pero ¿cómo se mide esta vida saludable? Por ejemplo, en la Unión Europea el indicador principal de los años de vida saludable está basado en el número de años que una persona vive sin limitaciones de actividad debido a problemas de salud; o sea, en función de su esperanza de vida sin discapacidad. Pues bien, en promedio —según un sesudo y exhaustivo estudio de Eurostat (Oficina Europea de Estadística)— en todos los países de la Unión Europea ¡las personas pueden vivir alrededor del 80 % de sus vidas sin discapacidad!

Así que el 80 % de nuestra largas y longevas vidas las vamos a vivir —las estamos viviendo— a pleno rendimiento; vidas tan sanas como manzanas.

Que cada país haga su propio cálculo, si bien a grandes rasgos para los envejecidos y los que envejecen aceleradamente sería parecido.

Sigamos afinando. Esta proporción de años de vida saludable es menor entre las mujeres que entre los hombres (77 % frente a 81 %) porque las

mujeres, y cito del estudio Eurostat, «generalmente reportan más limitaciones de actividad debido a problemas de salud y también porque las mujeres viven más tiempo». Si eres mujer, a tus 65 años puedes esperar vivir (crucemos los dedos) otros 21.6 años más, hasta los 86.6 años, de los cuales aproximadamente diez años estarían libres de limitaciones de actividad, y en los otros 11.5 años restantes tendrías alguna discapacidad.

Para los hombres, la esperanza de vida restante a partir de los 65 años es tres años más corta que en la mujer, así que tampoco está nada mal: 18.2 años más de vida (hasta los 83.2 años), diez de ellos sin discapacidad —recuerda, es una media—.

Eso hoy, porque al seguir avanzando en innovación, medicina o tecnología ¡seguiremos ganando años a la vida! Para que te hagas una idea aproximada (y tus propios cálculos), según las estimaciones de la Human Mortality Database de la Universidad de California en Berkeley viviremos hasta:

Nacidos en 1947: 85 años
 Nacidos en 1957: 87/89 años
 Nacidos en 1967: 91 años
 Nacidos en 1977: 93/95 años
 Nacidos en 1987: 97 años
 Nacidos en 1997: 99/101 años
 Nacidos en 2007: 103 años

Pues bien... si son justos los diez u once últimos años de nuestra vida los que ya no vamos a vivir de manera independiente, ¿no será a partir de ese momento cuando deberíamos hablar de vejez? Porque vejez es lo que se asocia con la disminución de la capacidad, ¡pero a los 65 estamos *on fire!* Por supuesto, según vivamos más tiempo, más deberíamos atrasar la edad de lo que consideramos «ser viejo» (a esto se le llama *edad prospectiva*).

Además, hoy en día más del 80 % de todas las muertes en los países de la Unión Europea se producen después de los 65 años. Francia, España e Italia, por cierto, tienen las tasas de mortalidad más bajas.

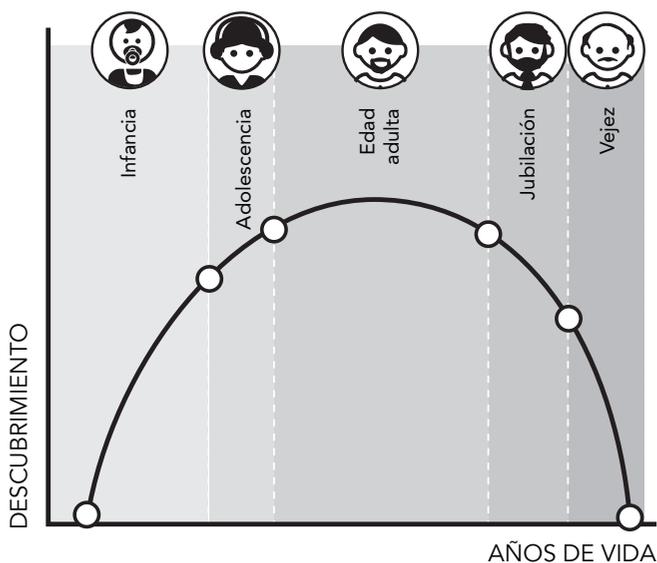
Y otra importantísima reflexión que más tarde abordaremos: cuando se establecieron las normas de la jubilación solo 1 de cada 100 trabajadores

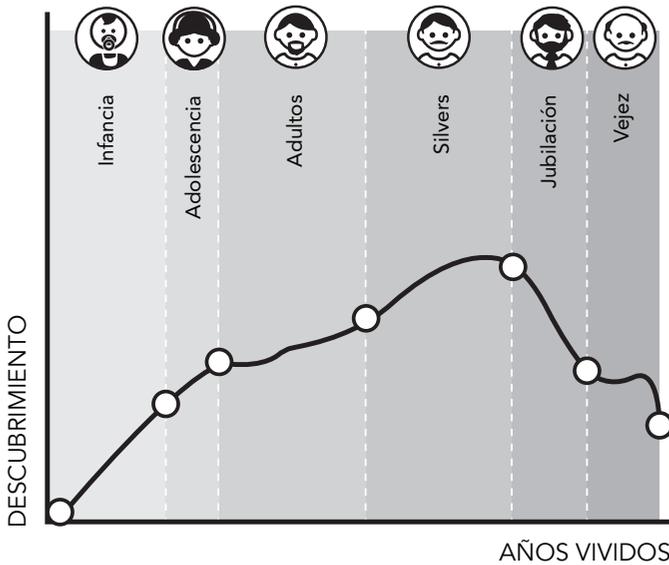
llegaba a los 65 años (qué listos ellos). Hoy en día, llegan 95 de cada 100. ¿Soy yo o todo indica que no bastará para solucionar el problema de las pensiones con alargar la jubilación en uno, dos o tres años más?

5. El nuevo arco de la vida: Descronologización de las etapas de la vida activa

De acuerdo, ya hemos visto que objetiva y estadísticamente se nos puede denominar como *mayores dependientes* unos diez u once años antes de nuestro fallecimiento, el cual cada vez se acerca más a los 100 años. Está claro, entonces, que tenemos que rehacer nuestro arco de la vida o etapas asociadas a la edad —si tienes tiempo te recomiendo leer *La vida de 100 años* de Lynda Gratton y Andrew Scott, pues hace predicciones situacionales muy interesantes—.

Cuadro 1.1 Antiguo arco de la vida



Cuadro 1.2 Nuevo ciclo vital

Suele decirse que, si el siglo XX fue el de la redistribución de la renta, el XXI será el de la redistribución del trabajo: habrá que repensar los horarios, así como las jornadas laborales para que todos podamos —conviviendo con la robótica y la inteligencia artificial— trabajar, probablemente cuatro días laborales a la semana. Nos alejamos de la vida en tres etapas (educación, trabajo, jubilación) para vivir carreras *knowmads*: iremos pasando por distintos estadios, estudiaremos, a veces estaremos contratados, otras seremos emprendedores, volveremos a parar para volver a estudiar y reconducir nuestras carreras, después una etapa *freelance*... Nuestras carreras serán una aventura profesional. Siempre en continuo cambio, siempre aprendiendo, siempre evolucionando. Por lo que ya hemos visto, casi seguro que la vida laboral se extienda hasta los 75 años. Y cuando llegue el momento de retirarse (cuanto más tarde más aumenta la cuantía de la pensión) muchos de nosotros buscaremos sistemas flexibles que nos permitan cobrar parte de la pensión de jubilación mientras seguimos trabajando a tiempo parcial o por cuenta propia, aliviando, por otro lado, la presión a los sistemas de la seguridad social. Experimentaros cada vez

con más fuerza una descronologización de las etapas de la vida activa, como bien han datado Josep Moreno i Gené y Ana María Romero en el libro *Los trabajadores maduros*.

Esto ya es una realidad: cada vez más personas quieren trabajar más tiempo, o necesitan hacerlo porque no han podido ahorrar adecuadamente para la jubilación. La cuestión es: ¿Es posible ahorrar para treinta años de vida inactiva? De hecho, un 57% de los empleados, según una encuesta internacional, se ve trabajando tras la jubilación. Pronto, la fuerza laboral incluirá personas de hasta cinco generaciones, que van desde adolescentes hasta los de ochenta y tantos, y eso significa que hay que replantear ya toda la organización interna de la empresa. Cómo nos comunicamos, cómo nos relacionamos, qué aportamos...

¿Están las empresas preparadas? En una palabra: no. El envejecimiento afecta a toda la cadena y procesos: desde la atracción y reclutamiento de talento, pasando por la estructura de compensación y beneficios, el desarrollo de productos y servicios, el diseño de las oficinas y las fábricas, la organización y estructuración del trabajo... Repasemos: vivimos más tiempo, no tenemos casi gente joven, la inteligencia artificial y la robótica ayudarán mucho, pero, sobre todo, a automatizar ciertos procesos (no olvidemos que son herramientas de productividad de cuarta generación, pero no podrán sustituir el conocimiento). Así que, señores y señoras, les va a tocar trabajar con personas seniors. Los líderes de las empresas de atención especial mediana y de gran corporación aún tienen que invertir tiempo y recursos para, primero, comprender bien cómo el envejecimiento cambiará las reglas del juego y, segundo, sacar ventaja competitiva de todo esto.

Es el momento de generar estrategias de longevidad en las empresas para crear una fuerza laboral multigeneracional vibrante y poderosa, que marque la diferencia.

Porque el envejecimiento de la población no es una crisis, sino una oportunidad. Si hasta ahora las miradas comerciales se centraban en los *millennials*, el interés, lógicamente, ya empieza a dirigirse hacia la población más masiva y que, por tanto, más futuribles compradores tendrá. Lo

actuales *olders surfers*, personas mayores con alto poder adquisitivo que navegan y comparan por internet, ya son el foco de cientos de empresas, porque son quienes más consumen. Pero también nace una economía *silver*, muy directamente relacionada con la innovación, pensada para dar respuesta a las nuevas necesidades que emergen en esta nueva longevidad. El potencial que los adultos mayores representan como trabajadores y consumidores es brutal. Hay noticias esperanzadoras, como la de Rands-tand, que nos dice que en 2018 la contratación indefinida en los mayores de 45 años en España (segmento que supone el 45.6% de la población activa) ha tenido un máximo histórico desde que lo midieron en 2006. Eso sí, sobre todo en el sector agrario y servicios, y esto no es suficiente, claro.

Más allá del asunto laboral, la longevidad conlleva otro tipo de cambios sociales; por ejemplo, habrá que normalizar la idea de tener varias vidas matrimoniales a partir de los 60 años (por ejemplo, en España en las últimas cuatro décadas se han multiplicado por cinco los enlaces entre mayores de 60 años, según el INE). ¿Y qué tal ampliar la edad máxima para obtener una hipoteca hasta los 75 u 85 años? ¿Y a qué dedico mi tiempo si tengo un bonus de vida de veinte años? El ocio sin duda seguirá creciendo y reinventándose.

En el sector público, los responsables políticos también deberían tomar medidas para mejorar el respeto a la edad o, mejor dicho, a la pluriedad, y, además, mejorar las infraestructuras y la prevención de enfermedades, pero, sobre todo, diseñar nuevos modelos en todo lo relacionado con la jubilación. Flexibilidad, facilidades, poder trabajar cobrando parte de la pensión... Por ahí van los tiros.

Ser mayor no será lo mismo, pero tampoco lo será ser joven. Y esto es lo que más gusta de lo que ya está pasando: nos empezamos a mezclar, a difuminar las barreras de lo que «me toca» hacer por edad para hacer lo que «me toca» según el momento vital (no cronológico). El tiempo de duración de una vida se redistribuye: somos más tiempo jóvenes, más tiempo adultos y empezamos a ser viejos más tarde y durante menos tiempo.

Por cierto, para ir cerrando este arco de la vida, resulta que las personas son más felices al inicio y el final de sus vidas. Es lo que se conoce como

la curva de la felicidad: la ciencia ha encontrado que, después de los 50 años, envejecer tiende a hacernos más felices (después de la crisis y las frustraciones propias de los 30 y 40 años), y así hasta el final de la vida. Un concepto que expusieron por primera vez en un estudio los economistas David Blanchflower y Andrew Oswald y que más recientemente ha corroborado el investigador estadounidense Jonathan Rauch, analizando experiencias personales y entrevistando a psicólogos y neurocientíficos. Será que es verdad que lo mejor está siempre por llegar.

6. Qué te convierte en un *silver surfer* (y no son las canas)

Si lucas con orgullo un *look* plateado (o sea, tu cabello es canoso) probablemente no hayas tenido dudas al respecto, aunque sea solo por una cuestión de conexión y empatía etimológica. Pero no hace falta tenerlas, ni tampoco lucirlas si no te da la gana (puedes teñírtelas con el mismo orgullo que el que no lo hace) porque como ya comentamos en la introducción, el concepto *silver* tiene que ver más con el talento profesional que se adquiere y pule al tener cierta edad, entre los 40 y 60, que coincide a su vez con la horquilla en la que a la gran mayoría de las personas le salen canas. Y por aquello de «la mayoría», denominamos a este colectivo, grupo, tribu o como queramos llamarlo, con el color blanco-grisáceo de la plata y el preciado valor del metal que decíamos antes. Valemos nuestro peso en plata.

Por supuesto, se pueden tener perfectamente canas y mucho talento con 26 años, pero por mucho que el estilo sea *grey* y esa persona una *crack*, sería difícil que encajara en la concepción *silver*, porque las preocupaciones, complicaciones, aspiraciones y experiencia de alguien a esta edad están en otra onda, lo cual es lógico. Eso no quita que a los más jóvenes les viniera de perlas empezar a otear lo que les está por llegar, porque cuando antes empieza a cuidar uno su futuro (sobre todo lo relacionado con el tema ahorro/pensiones), mejor después les va. Tampoco estaríamos situados en el otro extremo del arco de la Vida; gran parte de las personas

a quienes se dirige la *silver economy* actual son personas mayores de 70 y 80 años. Es una edad que aún no hemos alcanzado, pero un público objetivo del que tenemos mucho que aprender y al que sin duda vamos a mirar.

Silver surfer es quien, a partir de los 40 años, se preocupa por cuidar y planificar su nueva longevidad profesional. Puede haberte pillado este tsunami de cambios vertiginosos entre lo digital y lo demográfico con 40, 50 o ya entrados los 60 años, da igual, siempre y cuando tengas interés en mantenerte activo, quieras aportar —y revolucionar— a la sociedad, desees que esa sociedad a su vez siga teniendo un hueco visible para ti, te duele y enfada la discriminación por cuestión de edad (edadismo), quieres preparar tu vida de retiro (la de la vejez real) de la mejor de las maneras, desees seguir aprendiendo para surfear las olas de cambio digital y quieres seguir estando o empezar a estar —da igual cuantos años te caigan— en la cresta de la ola profesional.

También como *silver* te sentirás identificado porque esta etapa de la vida está muy ligada a la búsqueda de la autorrealización personal y profesional —cuando se puede, por supuesto, si estamos en la parte de abajo de la pirámide de Maslow, el estado de supervivencia no deja espacio para nada más—. Ya sea por un empujón del exterior (despidos, cierres, fusiones,

Silver surfer es quien, a partir de los 40 años, se preocupa por cuidar y planificar su nueva longevidad profesional. También te hace *silver* esa sabiduría, inteligencia emocional y pensamiento transversal que se adquiere con la edad. Es, por tanto, un momento perfecto para impulsar el cambio en nosotros, en nuestros entornos, en los demás.

prejubilaciones...) o por una elección personal, este supone un poderoso período para repensar quién eres, qué quieres, cómo lo quieres y con quién lo quieres —laboralmente hablando—. De ahí que tantas personas en esta horquilla de edad estén en transición, empiecen nuevas carreras, abran negocios, emprendan, monten (o financien) *startups*...

¿La razón? Pues porque también te hace *silver* esa sabiduría, inteligencia emocional y pensamiento transversal (de mapa, holístico) que se adquiere con la edad. Es por tanto un perfecto momento para impulsar el cambio en nosotros, en nuestros entornos, en los demás.

Pero la casilla de salida del *silver surfer* está también en los 40 años por un motivo mucho más triste: aunque parezca broma, es a partir de esta década cuando al profesional empiezan a considerarle demasiado *mayor* para trabajar, levantándose un telón invisible en las empresas de prejuicios y desconocimiento que hace que conseguir un nuevo empleo por cuenta ajena o incluso colaboraciones sea difícil y se convierta en casi misión imposible a partir de los 50 años. Según la Asociación de Empleo Sénior, la edad de discriminación hace una década era para las personas de más de 45 años, pero todo apunta a que hoy se empieza a discriminar a los 40 años. Es también a partir de esta edad cuando uno comienza a tener peligrosos pensamientos del tipo «a mí esto ya me pilla muy mayor» (por ejemplo, a la hora de adquirir nuevas competencias digitales), o que se autoexpulse del mercado laboral; de ahí que sea una edad perfecta para empezar a combatir estos síntomas.

7. Ser... y parecer más jóvenes

Tener canas está de moda. No tienes más que adentrarte en ese agujero negro que es el buscador de Instagram —como te descuides te atrapa para toda la eternidad— y escribir el *hashtag* #GrannyHair. Entre sus 335 000 publicaciones —guau— hay miles de mujeres de todas las edades orgullosas de mostrar su pelo sin teñir (#nofiltres#naturalhair#silverpower#silversisters) y miles de jovencitas teñidas de gris (#matrix#grannyhair#unicorntribe).

Dos mundos, oiga. Pero quizá las mujeres más jóvenes hayan ayudado con sus experimentos capilares a normalizar el *look* de las otras. Lo que está claro que hemos ganado, sobre todo las mujeres, es en libertad, porque el hecho de poder mostrar tu cabello tal y como es resulta liberador, según las opiniones y comentarios de estas mujeres que han decidido dejar de teñirse. Bienvenidas, por lo tanto, las modas que ayudan a normalizar.

La mitad de la población mundial mayor de 45 años tiene el cabello cano, aunque solo una de cada tres mujeres lo mantienen en ese estado. Los primeros indicios de canicie (que surge por el agotamiento del melanocito en la síntesis de melanina, lo que conduce a una ausencia de melanina en el tallo piloso) suelen darse entre los 30 y los 40 años. Entre un 6 y un 23% de la población mundial tendrá el 50% del cabello con canas a los 50 años. Parece pues inevitable que todos acabemos plateados... ¿O quizá no?

Probablemente sea la única persona en el mundo que ha buscado en Google «Por qué las cholitas no tienen canas», con cero respuestas, claro. Las cholitas son esas mujeres de piernas fuertes y corazón grande que viven en la montaña de Perú (se las reconoce enseguida por sus mantas de colores y largas trenzas... negras). Google me respondió con silencio y Valentino, mi guía inca en Cuzco, con una carcajada. Sí, no pude evitar preguntarle lo mismo. Impresiona ver a esas mujeres de 70 u 80 años con cabelleras largas y negras como alas de cuervo. Aún se rio más cuando bromeé (a medias) diciéndole que si trabajara en el laboratorio de L'Oreal Professionnel ya estaría allí en su pueblo sacando muestras de ADN. Valentino me aclaró que allí las mujeres no se tiñen porque no tienen dinero para esas cosas (bofetada de bajada a la realidad que me gané).

Después leí que en la cultura inca el sol y la luna tienen el cabello largo y por esa razón sus rayos se extienden con mucha fuerza por todo el universo. Si los incas perdieran la vitalidad de su cabello o lo cortaran, se sumarían en la soledad y el sol y la luna dejarían de brillar en sus corazones.

Cuento esta anécdota para abrir un debate necesario, porque me produce curiosidad saber por qué los caucásicos sí y los incas no; si la cana es siempre envejecimiento capilar o hay otras causas detrás que tenemos que prevenir

y cuidar (relación con la edad biológica, no cronológica, cardiovasculares, etc.). Si las leyendas —en definitiva, nuestros pensamientos— pueden tener tanto peso como para acabar plasmándose en nuestro cuerpo, ¿qué factores entran en juego en los casos de recuperación del color natural del pelo (sí, los hay) y por qué se dan? Sinceramente, el día que mi cabello deje de estar naturalmente pigmentado no sé qué haré, pero puede que no elija la opción #grannyhair. Como tantas otras miles de personas.

La reflexión que quiero compartir es: ¿Realmente están menos en paz consigo mismas y con su edad las personas que cubren de color sus hebras grises? ¿Teñirse es sinónimo de no estar cómodo con tu cuerpo? ¿Forma parte del esfuerzo por permanecer jóvenes a toda costa o, sencillamente, por verse bien (define tú *bien*)? Porque ya sabemos que somos y parecemos diez años menos. Por extensión a esta reflexión: ¿Hacer ejercicio, cuidarse, ponerse cremas, etc., también significa que renegamos de nuestra edad? ¿O todo lo contrario? ¿No podría ser que el cuidarse —y también verse más joven en el espejo —ayude física y mentalmente a retrasar el envejecimiento? ¿Es luchar contra la vejez o aliarse con la longevidad desde el rejuvenecimiento? Como dicen por ahí, quizá los años que tienes no son los que has vivido, sino los que te quedan por vivir... Lo analizaremos un poco más en el capítulo de nueve sobre *age reverse*.

8. Edadismo en el trabajo, en las estadísticas, en la sociedad y más allá

Edadismo es el término referido a la discriminación y estereotipificación por cuestiones de edad, es decir, cuando alguien asume —o le hacen pensar— que es demasiado viejo o joven para desarrollar algo. El concepto nace en 1968, gracias al primer director del National Institute on Aging de Estados Unidos, el médico gerontólogo y psiquiatra y ganador de un Premio Pulitzer, Robert Butler. El edadismo es, junto al racismo y al sexismo, una de las tres grandes formas de discriminación en la sociedad, según denuncia la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA); con el matiz de que el edadismo afecta o afectará a cualquier persona... Si bien el término también atañe a los prejuicios y

la discriminación contra los adolescentes y los niños, por ejemplo, ignorar sus ideas por considerarlos «demasiado jóvenes», se usa sobre todo en relación con el tratamiento hacia las personas mayores.

Estos prejuicios son responsables, entre otras cosas, de que un 30 % de las personas de más de 45 años en España —como reflejo de gran parte del mundo— reconozcan haber sufrido discriminación por su edad, según el Instituto Nacional de Estadística, siendo los parados de larga duración los mayores de 55 años. Cada año que se suma se resta en posibilidades de ser contratado. Estar desempleado con más de 50 años (si se quiere trabajar) es un golpe emocional devastador: cuando la identidad profesional desaparece y emergen la sensación de inutilidad e invisibilidad, la autoestima se fragmenta en mil pedazos. Da igual donde vivas... El edadismo profesional en Estados Unidos hace que dos tercios de los trabajadores de entre 45 y 74 años aseguren haber visto o experimentado discriminación por edad en el lugar de trabajo en ciudades que siempre van por delante..., pero que esto no lo han visto venir. Una investigación del Banco de la Reserva Federal de San Francisco hizo un estudio con 40 000 currículos inventados y encontró evidencias de que los solicitantes de mayor edad, especialmente las mujeres, sufren una discriminación constante por edad.

Aún hay más. El estudio de Tendencias Globales de Capital Humano 2018 de Deloitte encontró que el 20 % de los líderes empresariales y de recursos humanos encuestados consideran a los trabajadores mayores como una desventaja competitiva y un impedimento para el progreso de los trabajadores más jóvenes. Vaya. Me gustaría saber, por curiosidad, la edad de esos líderes empresariales y de recursos humanos encuestados, dudo mucho que la media sea de 23.

Edadistas son también los economistas que siguen basando sus cálculos y proyecciones futuras en base a una edad de trabajar que pone el corte por arriba en 65 años, dando por hecho que, a partir de esa edad, se es dependiente (como cuando se tienen menos de 15), y suponiendo, por tanto, que los adultos mayores generalmente son improductivos y lo único que harán será consumir beneficios en sus últimos años (gasto hospitalario, etc.). Las preocupaciones sobre el llamado *tsunami de plata* no están justificadas, porque a partir de los 65 años las personas no se vuelven enfermas, solitarias, desconectadas, necesitadas y con discapacidad cognitiva.

Más confuso puede ser el edadismo en lo social y cultural, pues entre todos lo alimentamos muchas veces sin saberlo. Como esos pensamientos y frases estereotipadas relacionadas, por ejemplo, con la apariencia, que pueden incluso contradecirse entre sí. Tan negativa es la expresión «debería vestir acorde a su edad» como «viste como una abuela». Se supone que el edadismo se alimenta de la negación: negarnos a reconocer que vamos a ser (o somos) esa persona mayor. Pero también se produce cuando intentamos encajonar a las personas en un marco cerrado de forma de ser, parecer y comportarse en función de su edad.

Incluso, si lo piensas y aunque aún te pille lejano, si no fuera porque suele compensar económicamente por lo bajita que se quedan las rentas de jubilado, da hasta un poco de rabia esa manía de segregación paternalista y condescendiente hacia los mayores: que si descuentos especiales para la tercera edad, viajes del Imserso, entretenerse en los centros para mayores, etc. Ya dijo hace un montón de tiempo Josep M^a. Fericgla en su libro *Envejecer: una antropología de la ancianidad*: «en la vejez se produce un doble vínculo del anciano con la sociedad, ya que de una parte se ven estigmatizados por la sociedad y, por otra parte, son tratados de manera especial». Como si fueran obligadamente un colectivo frágil y dependiente. Ese mismo colectivo al que subimos varios decibelios por defecto en la voz al hablarles, ¡pese a que puedan oírnos perfectamente! Da que pensar, ¿no?

Como dice Ashton Applewhite en su TED «Let's end ageism»:

«No es la vagina lo que dificulta la vida de las mujeres. Es el sexismo. No es amar a un hombre lo que dificulta la vida de los homosexuales. Es la homofobia. Y no es el paso del tiempo lo que hace que envejecer sea mucho más difícil de lo que tiene que ser. Es el edadismo».

Así que, ya que estamos aquí para defender, planificar y generar una nueva longevidad llena de calidad y respeto, sugiero empezar por respetar el que cada uno haga con su cuerpo y su apariencia lo que le dé la mismísima gana. Ya sea con el color de pelo #naturalgrey o tiñéndose con el #LivingCoral 16-1546 de Pantone. *Feel free*.

Esa es la esencia del empoderamiento.