



# Los 'viejóvenes' ahora corren maratones y van a la universidad

► La nueva generación de personas que llega a la jubilación lidera la mayor transformación social de la historia y rompe el molde peyorativo de la vejez

J.M.BORT. VALÈNCIA

■ Los 'viejóvenes' ya están aquí. Son más activos y deportistas, comen más sano, visten de *sport*, llevan un control médico estricto, no fuman, beben con moderación y no le han dado la espalda al sexo. La generación de personas que llega hoy a la jubilación está muy alejada del modelo de sus padres y abuelos, de esa visión tópica del viejo pasivo que va al hogar del jubilado, viaja a Benidorm con el Inmerso y sigue con atención las obras del barrio para matar las horas. Ese concepto de 'viejo' se quedó en el siglo XX.

«Esta generación no quiere ser cuidada como a ellos les ha tocado cuidar a sus padres. No quieren ser una carga para sus hijos y piensan más en vivir y en planear cómo será su última etapa», explica Sacramento Pinazo, presidenta de la Sociedad Valenciana de Geriátrica y Gerontología. Hoy hay casi 10 millones de españoles que tienen más de 65 años, la edad estándar para la jubilación. Por encima de los 55 años, la cifra es de 16 millones. «La generación de los nuevos mayores, y de los que vienen, está mucho más preparada, más concienciada de hacia dónde va y sabe que tiene que cuidarse para alargar su autonomía y no tener una vejez patológica. Son cada vez más activos, física e intelectualmente», añade Pinazo.

«Los 'jubiletas' tenemos otras obligaciones», puntualiza Toni Fernández en el grupo de Whatsapp creado para organizar la foto de este reportaje cuando retrasamos 10 minutos la cita porque otra de las protagonistas, Fina, ha de recoger a sus nietos. Entre otras cosas, Toni, de 69 años, cuida a su madre, de 93. Con 25 maratones a sus espaldas, todos a partir de su particular crisis de los 40, se plantea otro para el año que viene. «Yo empecé a cuidarme a los 34 años. Fumaba y tenía el colesterol por las nubes. El médico me dijo: 'O te cuidas, o morirás joven. Tú mismo.' Y empecé a correr y a cuidarme. Ahora no solo sigo haciendo deporte, a pesar de la artrosis, sino que me mantengo la mente activa y abierta con cursos y charlas», explica Toni, un exrepresentante textil, con el tono de voz de un treintañero.

Los hijos del rock and roll que hoy tienen 60, 70 y 80 años han roto muchos moldes. Para las mujeres ha sido más difícil.

Hoy son mayores independientes, activas y exigentes y huyen del estereotipo de la vieja modosa. «Antes, el jubilado se dedicaba a esperar su muerte. Ahora la gente llega con inquietudes y no paramos. Queremos hacer cursos, viajar y comer el mundo», explica Asun, presidenta de la Asociación Amigos de la Nau Gran, un grupo vinculado a la universidad que imparte hasta 40 talleres.

«La salud y la actividad cognitiva están muy conectados. Estoy en un curso de teatro y nos sentimos desinhibidos, muy jóvenes», apunta Víctor, de 71 años. «Hoy mismo estábamos comentando que nos encontramos como se sentían nuestros padres a los 50 años», explica Fina, otra valenciana de 67 años, que va al gimnasio tres días a la semana, se siente como una chavala. «Y ejerzo de abuela, que también es lo que hacemos ahora. Ando mucho y participo en conferencias y cursos de psicología», afirma.

De ese cambio en la es-

«Antes el jubilado se dedicaba a esperar la muerte, ahora queremos hacer cursos, viajar y comer el mundo»

peranza de vida y de por qué vivimos cada vez más y mejor saber mucho José Viña, catedrático de Fisiología de la Universitat de València. «De nuestros abuelos a nosotros, la longevidad ha cambiado más que lo había hecho en toda la historia de la humanidad. En 1900, la expectativa de vida era de 35 años en España. Hoy es de 85 años. Somos los segundos del mundo y vamos a ser los primeros.

¿Por qué? No solo es el estilo de vida, hay mucho de genética y, también, por tener una buena sanidad pública. Todo suma», afirma.

El decálogo de un buen 'viejo', aparte de los genes, se basa en un buen equilibrio físico y mental: «No fumar, hacer ejercicio, comer bien y controlar el estrés. Dentro de esa vigilancia, es fundamental sentirse útil, hacer cosas como estudiar, cuidar a los nietos, ayudar a los amigos o a los demás. Todo eso se hace cada vez más», dice el catedrático en Fisiología.

Pinazo apoya la nueva 'vejez' que vivimos en cinco pilares: salud, envejecimiento activo, vivienda, mayor poder adquisitivo y el ahorro. «Sí, tener la casa pagada es un factor importante. En España, entre el 80 y el 90% de los mayores son dueños de su vivienda. De repente, se liberan de la hipoteca y eso ayuda mucho a hacer otras cosas», explica. «Es la generación que más dinero tiene, en general, y con todas las ofertas culturales y de turismo que tienen, todo son motivos para vivir mejor esta etapa de la vida. Además, la gran mayoría llegan sin haberse descabalgado de las nuevas tecnologías. Están preparados para todo», sentencia.

«Esta generación no quiere ser cuidada como a ellos les ha tocado cuidar a sus padres. No quieren ser una carga para sus hijos y lo tienen todo más planificado»

SACRAMENTO PINAZO  
 PRESIDENTA DE LA SOCIEDAD VALENCIANA DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

«Yo empecé a cuidarme a los 34 años. Tenía el colesterol por las nubes. Ahora llevo 25 maratones y quiero hacer otro»

TONI  
 JUBILADO (69 AÑOS)

«En el decálogo de cuidarse está evitar el estrés y sentirse útil. Cada vez lo hacemos mejor»

JOSÉ VIÑA  
 CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA DE LA UV

«Nos sentimos como lo hacían nuestros padres a los 50 años»

VÍCTOR  
 JUBILADO (71 AÑOS)



Asun, Víctor, Fina, Roberto y Toni, frente al Palau de Les Arts. M.A. MONTESINOS