



UN LLAMADO AL CAMBIO: ENVEJECER MEJOR EMPIEZA HOY



*Jared Vinicio Godínez Soto

REFLEXIÓN

En los últimos años, Costa Rica ha cambiado, y uno de esos cambios se nota claramente en su población. Cada vez hay más personas adultas mayores. Según datos del INEC, para el año 2025 este grupo representa alrededor del 15,7 % de la población. Esta realidad nos invita a hacernos preguntas importantes: ¿estamos preparados como país para acompañar este proceso? ¿y qué podemos hacer, desde lo personal, para llegar a la vejez con una mejor calidad de vida?

Una de las respuestas a estas preguntas es el **envejecimiento saludable**. La Organización Mundial de la Salud lo define como el proceso que permite mantener nuestras capacidades y bienestar a lo largo de los años. En términos sencillos, se trata de llegar a la vejez pudiendo valernos por nosotros mismos, mantenernos activos, relacionarnos con otras personas y seguir siendo parte de la sociedad.

El envejecimiento saludable no comienza cuando ya somos adultos mayores; empieza mucho antes, con pequeñas decisiones

cotidianas. Lo que hacemos hoy tiene un impacto directo en cómo viviremos mañana.

Para entender mejor esta idea, podemos pensarla desde tres aspectos clave: la autonomía, la participación y el bienestar.

Autonomía: cuidar el cuerpo y la mente

Mantener nuestra autonomía depende en gran parte de cómo cuidamos nuestra salud. Realizar actividad física de forma regular ayuda a conservar la movilidad y la independencia. El cuerpo, al igual que una máquina, necesita moverse para no deteriorarse. A esto se suma una alimentación balanceada, que incluya más alimentos naturales y menos harinas procesadas, lo cual beneficia tanto al cuerpo como al cerebro.

También es importante acudir a controles médicos preventivos. Muchas enfermedades pueden detectarse a tiempo si prestamos atención a nuestra salud, lo que nos permite actuar antes de que los problemas se vuelvan más serios.

*Estudiante de Psicología y del TC-505 "Estrategias para la promoción de la salud mental desde un enfoque de los derechos humanos", Universidad de Costa Rica (2026). Correo institucional: JARED.GODINEZ@ucr.ac.cr



La mente también necesita ejercicio. Aprender cosas nuevas, asumir pequeños retos o profundizar en actividades que ya disfrutamos mantiene el cerebro activo. No se trata de hacer algo complicado por obligación, sino de encontrar motivación en nuestros intereses. Cocinar nuevas recetas, aprender una técnica diferente de bordado o explorar un pasatiempo distinto son formas sencillas de estimular la mente.

Este ejercicio constante ayuda a crear lo que se conoce como **reserva cognitiva**, es decir, una mayor capacidad del cerebro para enfrentar el paso del tiempo. Así como el cuerpo necesita movimiento, la mente necesita estímulos para mantenerse saludable.

Participación: no envejecer solos

El bienestar no depende solo de la salud física, sino también de nuestras relaciones. Participar en la comunidad, formar parte de grupos o realizar voluntariado fortalece el sentido de pertenencia y propósito. Además, permite crear redes de apoyo que resultan fundamentales a lo largo de la vida.

Somos seres sociales y necesitamos de otros para sentirnos acompañados. Contar con personas con quienes compartir, conversar o pedir ayuda hace una gran diferencia. En este contexto, las relaciones entre generaciones son especialmente valiosas, ya que permiten intercambiar experiencias, aprender unos de otros y

mantenernos conectados con distintas formas de ver la vida.

Escuchar, dialogar y compartir puntos de vista nos enriquece. La diversidad de experiencias y opiniones nos ayuda a crecer y a enfrentar mejor los desafíos. Como en una obra de arte, cuantos más colores tengamos, más completo y armonioso será el resultado.

Bienestar: entornos que cuidan a las personas

El lugar donde vivimos también influye en cómo envejecemos. Ciudades con aceras en buen estado, espacios accesibles y servicios adecuados benefician a toda la población, especialmente a las personas adultas mayores, a quienes tienen movilidad reducida y a los niños.

Si bien en Costa Rica existen leyes e instituciones orientadas a proteger a las personas mayores, aún hay retos importantes en su aplicación. Muchas veces, las dificultades no provienen de la persona, sino del entorno y de la falta de condiciones adecuadas. Por eso, es necesario impulsar políticas públicas más efectivas y pensar en espacios que realmente respondan a las necesidades de quienes los usan.

Mejorar el entorno no solo es una inversión para el presente, sino también para nuestro propio futuro, ya que todos, con el paso del tiempo, formaremos parte de esa población.



Este artículo busca ser un llamado a la reflexión y a la acción. Envejecer bien no es cuestión de suerte, sino de decisiones que tomamos a lo largo de la vida. Cuidar nuestra salud, mantenernos activos, fortalecer nuestras relaciones y exigir entornos más justos y accesibles son pasos que podemos empezar a dar desde hoy.

El bienestar no es solo individual, es colectivo. Cuando trabajamos juntos, construimos comunidades más fuertes y solidarias. El cambio está en nuestras manos, y comienza con abrirnos a vivir de manera más consciente, pensando no solo en el presente, sino también en el mañana.