



Ω
*Portal
Educativo*



Ω

Equipo editorial:

Héctor Díaz Vidal

José Acosta V.

Melvin Cascante M.

Elsa Correa M.

Nuria Salazar B.

Glenda P. Barrientos

Preámbulo

La presente publicación periódica, Omega Portal educativo, constituye un espacio dinámico de divulgación y difusión de información relacionada con el envejecimiento y la vejez, que pone al alcance de estudiantes, profesores y público en general, información producida a nivel nacional e internacional en el tema.

Surge como herramienta complementaria de gestión de la información y la investigación, en envejecimiento y vejez. Su propósito es fungir como instrumento de apoyo, en el fortalecimiento de la producción académica y científica, así como en la promoción y desarrollo de iniciativas que contribuyan al abordaje eficiente del proceso de envejecer y de la etapa de vejez.

Tiene como objetivo la exposición de ideas, teorías, enfoques, experiencias y posturas, relacionadas con el tema del envejecimiento y la vejez, y la promoción del debate armonioso para la generación de conocimiento y opinión en la materia.

Está conformada por secciones de carácter informativo, académico y científico, así como de reflexión, y divulgación de actividades relacionadas con la temática. Recibe aportes modalidad artículos, ensayos e infografías que contribuyan a la generación de conocimiento y a la promoción de buenas prácticas para una sociedad que envejece.

Realiza 3 entregas al año, de forma electrónica, gratuita y de acceso abierto, en los meses de enero, mayo y setiembre, con la posibilidad de entregas especiales promovidas por situaciones que así, lo ameriten.

Priscila Barrientos
Editora





En esta entrega

1. Apuntes de longevidad
 - a. El privilegio de más años de vida*
 - b. La nueva longevidad*
 - c. Desigualdades de la longevidad*
 - d. Atención de la salud y longevidad*
2. Notigero
3. Actividades
4. Recursos de interés

El privilegio de más años de vida

La disminución de los nacimientos y el incremento del número de personas mayores provoca un cambio demográfico que se traduce en variaciones significativas en la composición y estructura por edades, donde la población mayor, dejará de ser el grupo de edad de menor tamaño.

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe ([CEPAL], 2023), esta transformación demográfica proyecta que el grupo de edad que continuará creciendo, será el compuesto por las personas de edad avanzada, lo que genera un gran impacto a nivel social, económico y epidemiológico.

En correspondencia con ello, la Organización Mundial de la Salud ([OMS], 2021), hace un llamado a prestar atención a los cambios provocados por el envejecimiento poblacional, y pone énfasis en los aspectos epidemiológicos conforme se avanza en la edad. Pues, las sociedades se encuentran en constante cambio y en ellas, los fenómenos sociales exteriorizan generalidades y especificidades complejas, por lo cual, ante el incremento del número de personas mayores y una expectativa de vida que se prolonga cada vez más, generando sociedades longevas, el estudio de la longevidad gana interés a nivel mundial cada día.

La longevidad comprendida como el tiempo de vida de las personas, está cambiando. Nos encontramos frente a una transformación demográfica caracterizada por el aumento acelerado de personas mayores y la disminución de los nacimientos. Lo cual, consiste en el envejecimiento poblacional,

fenómeno de alcance mundial que trae nuevas necesidades y requerimientos, y que a su vez provoca un importante impacto a nivel socioeconómico y de salud. Pues el privilegio de vivir muchos años, destinado antes, a unos pocos, gradualmente se extiende al resto de la población, aportando cada vez, más personas en etapa de vejez a las sociedades de todo el mundo, encaminándoles a una “nueva longevidad”, en la que además de vivir más años, se pretende la participación activa y protagónica en la sociedad.

Diversos estudios han revelado que en la longevidad confluyen varios factores; sociales, ambientales, biológicos y de éstos destacan, que componentes como la educación, la pobreza, la contaminación, las redes de apoyo y el acceso a servicios (agua potable, transporte, atención en salud, inclusive hoy, el acceso a la tecnología), tienen un mayor impacto en la longevidad, que la propia genética.

Nueva longevidad

Bernardini (2022), afirma que la nueva longevidad se refiere a una construcción social caracterizada no solo por un aumento en la presencia de personas mayores, sino también por una esperanza de vida mayor. De acuerdo con el autor, la nueva longevidad, sostiene 5 dimensiones que la definen: 1-más personas mayores, 2-mayor independencia, 3. nuevos roles, 4. nuevas intensidades y, 5. variedad y diversidad.

Según Bernardini (2025), la longevidad se ha vivido tradicionalmente como una cuestión individual y en la actualidad ha pasado a ser

un acontecimiento social, en el que sobresalen el surgimiento de nuevas necesidades de tipo social, económico, político y de salud y los Derechos humanos frente a una sobrevaloración de la Juventud.

El autor refiere que, la nueva longevidad conlleva un cambio significativo que requiere con urgencia la integración de las disciplinas y el compromiso sólido para el logro de una longevidad equitativa y sostenible, con una cultura real de respeto hacia las personas mayores y la etapa de vejez, mediante la educación oportuna y eficiente.

Osorio, P. (2006), Expone en su trabajo la longevidad como una característica de los tiempos modernos en la que la vejez adquiere una nueva significación que conduce a una revisión de la construcción social de la etapa de vejez.

Recuerda, lo referido por Neugarten (1999), respecto de la relevancia de la edad cronológica ante la prolongación de la expectativa de vida: que propone la disminución gradual, de la importancia y utilización de la edad cronológica para determinar cuestiones de la vejez así como para realizar predicciones, como por ejemplo, de aquellas relacionadas con las capacidades intelectuales, intereses, fuerza y vitalidad, comportamientos y actitudes, de las personas de edad avanzada. Destacando con ello, el surgimiento de nuevas identidades, nuevos significados de la vida y, nuevos roles y particularidades, frente a una vejez prolongada. Por lo cual, ante la nueva longevidad, la expectativa de la vejez, no es, la muerte cercana.

La autora concluye que, las personas mayores conforman un recurso humano importante y fundamental, para la sociedad de la cual, es parte activa y constitutiva.

Desigualdades de la longevidad

Cierto es, que las regiones y territorios envejecen de manera diferente ocasionando diversidad y desigualdades en la longevidad.

De acuerdo con Nallin (2025), la biotecnología, sin ser su intención, apoya la desigualdad entre personas con relación a los años de vida, pues mientras que algunas pocas tienen acceso a terapias especializadas contra el envejecimiento y daño celular, en otras regiones, no hay medicamentos disponibles ni tan siquiera, para el resfriado común. Lo que otorga a la longevidad un aire de injusta oportunidad.

Por otro lado, la soledad, la ansiedad, el estrés, el abuso y maltrato, también contribuyen a menor expectativa de vida. Pertenecer al género masculino, también aporta su cuota a la longevidad, comprobado por la feminización del envejecimiento, con lo que se configura la vinculación de la longevidad con cuestiones de género. En ese sentido, diversos estudios han demostrado, que las personas del género femenino, al vivir más años, enfrentan peores condiciones de vida en su vejez, por lo cual, cobra gran importancia la prevención de enfermedad y dependencia, la práctica de estilos de vida saludable y el autocuidado, para el logro de mayor tiempo de vida, libre de enfermedades y padecimientos.

En 2025, un estudio realizado por Vidal-Meliá et al. (2025), en España, respecto de la longevidad en personas de más de 65 años pensionadas, reportó que se mantiene la diferencia entre ambos géneros, y constata el

predominio del género femenino en ella. Asimismo, el estudio reportó, que las diferencias en la longevidad según el género al que se pertenece, son menores entre las personas del grupo del género femenino, mientras que, en el grupo masculino, las diferencias son mayores, con lo que corrobora la longevidad feminizada.

Strozza et al. (2024) realizan un estudio comparativo que analiza datos demográficos y epidemiológicos de 6 países con baja mortalidad, centrándose en cómo la diversidad socioeconómica, educativa y territorial condiciona la longevidad y la calidad del envejecimiento. Los autores demuestran que, aunque la esperanza de vida promedio ha aumentado, las brechas internas entre grupos sociales se han ampliado, especialmente en lo que respecta a los años vividos con buena salud.

El estudio incorpora el concepto de diversidad en trayectorias de envejecimiento, mostrando que éste, no es homogéneo dentro de una misma población nacional. Afirman que la forma en que se envejece y se es persona mayor, varía en tiempo, espacio y entre individuos.

Plantean que personas con menor nivel educativo, que desarrollan trabajos manuales o residen en zonas desfavorecidas, presentan una combinación de menor longevidad y mayor carga de discapacidad en edades avanzadas.

Los autores refieren que las políticas públicas deben desplazarse de enfoques universales hacia intervenciones diferenciadas, sensibles a la diversidad social y estructural del envejecimiento, considerando las desigualdades sociales, como una invitación a generar acciones y reformas con posibilidades de mejora de la supervivencia y

de la vejez con buena salud. Asimismo, consideran que la edad prospectiva constituye una herramienta con profundas implicaciones para la medición del envejecimiento poblacional y las necesidades de las personas mayores en la actualidad. Concluyen que superar las desigualdades sociales y geográficas, contrarresta las diferencias en la esperanza de vida restante, de la población envejeciente.

Por su parte, Viquez (2024), en su trabajo *Evolución del envejecimiento. Longevidad poblacional y su relación con la nutrición en las zonas azules*, realiza revisión bibliográfica con intención de analizar la relación y el impacto de la nutrición y las regiones con alta longevidad.

Efectúa la revisión de más de 47 producciones entre las que se encuentran artículos científicos, libros y tesis doctoral. De esta forma, se enfoca en 5 zonas de alta longevidad denominadas zonas azules entre las que se encuentran: Cerdeña; Italia, Okinawa; Japón, Nicoya; Costa Rica, Ikaria; Grecia, y Loma Linda; California.

Según la autora, la alimentación juega un papel relevante que está relacionado con el riesgo de enfermedad y mortalidad de las personas, consecuentemente, con la calidad y esperanza de vida. Asimismo, refiere que cantidad de estudios afirman la vulnerabilidad de la población mayor por razón de desequilibrios nutricionales conforme se avanza en edad, afectando su salud e independencia.

De acuerdo con Viquez (2024), se disponen factores específicos que se vinculan a la longevidad de las zonas azules, como lo son: la producción y cultivo de sus propios alimentos, bajos niveles de estrés y mayor

esperanza de vida, valores sociales y las redes de apoyo: familia y comunidad. Así como la geografía específica y el clima favorable de estas zonas sumados a ejercicio físico, menor incidencia de enfermedades infecciosas y mejor nutrición en edades tempranas del ciclo de vida.

El estudio reporta que la alimentación varía según la cultura y tradiciones. De manera general, 95% de la dieta de las zonas de mayor longevidad, es de origen vegetal, plantas y frutas, cultivadas con sustancias naturales libres de químicos y compuestos dañinos.

Se consideran alimentos frecuentes en las zonas azules: los frijoles, las verduras, el maíz o el arroz, los tubérculos, los frutos secos, las frutas, el aceite de oliva, la cúrcuma y el té herbal. Y en bajo grado, los alimentos de origen animal: cerdo, pescado y lácteos.

El estudio expone que la nutrición asociada a una alta longevidad, se caracteriza principalmente por el consumo de proteína (15%), grasas (20%) y carbohidratos (95%) y determina, que el mayor número de personas longevas del mundo, se concentra en primer lugar, en Cerdeña- Italia, en segundo lugar, en Nicoya- Costa Rica y, en la isla Okinawa, las mujeres más longevas del planeta.

Atención de la salud y longevidad

La atención sensible y especializada de la salud a lo largo del ciclo de vida, tiene un rol de determinante para el aseguramiento de la longevidad. Del mismo modo, la prevención y atención oportunas, la detección y abordaje temprano del riesgo de padecimientos, enfermedades, limitaciones y deterioros; mental, físico, funcional y social, aunado al

retraso o reversión del daño, permite vivir más años en mejores condiciones de salud.

Desde esta perspectiva, el enfoque integral de la medicina, pretende el abordaje y tratamiento óptimo de la salud con profesionales sensibles, entrenados y especializados. Así las cosas, ante el aumento de personas mayores, la prolongación de la vida y el consecuente envejecimiento poblacional; la formación del profesional de la salud, requiere de actualización y capacitación permanente, que permitan el desarrollo de habilidades y aptitudes, y la adquisición de herramientas, orientadas al mejoramiento de la calidad de vida y la prolongación de ésta, en las mejores condiciones posibles. Con lo que aporta de manera decisiva al logro de la longevidad activa y funcional.

Por su parte, la realización de estudios e investigaciones promueven la reflexión continua en el tema y el mejoramiento profesional. En esta línea, Carrasco y Machado (2022), realizaron un trabajo titulado *Estructura de un modelo pedagógico para la formación en una cultura del envejecimiento y la longevidad activa*, en él, proponen un modelo pedagógico que, de conformidad con el envejecimiento demográfico, aporte eficazmente a la formación de médicos y potencie la capacidad de desempeñarse de forma eficiente en la atención médica integral, la educación, y la investigación, desde la mirada del envejecimiento y longevidad activas.

La propuesta contiene una fase diagnóstica sobre la presencia de aspectos del envejecimiento y la longevidad en planes de estudio y en las concepciones y percepciones

existentes sobre el tema, en personas funcionarias, estudiantes y profesores, que conllevó aplicación de instrumentos y análisis de resultados.

Asimismo, contiene una fase de construcción de cursos electivos de conformidad con los resultados obtenidos, con el propósito de transformar e integrar en la educación médica, el abordaje sensible del envejecimiento y la longevidad activa.

De igual forma, propone la evaluación sistemática y de retroalimentación continua de sus componentes, para el ajuste y mejoramiento desde la puesta en marcha.

Contiene principios que interactúan entre sí y orientan la eficacia del modelo, en el que además se incorporan, el enfoque de sistemas y la promoción del desarrollo social y cultural. Esto, con la finalidad de lograr el abordaje óptimo, actual y futuro de la vejez, a partir de la visión holística y multidimensional del envejecimiento, la tendencia del cambio demográfico y la necesidad de transformación sociosanitaria, de cara a la nueva longevidad.

Por otro lado, Cárdenas et al. (2024), en su trabajo afirman que, desde una perspectiva integral y holista, la medicina interna, plantea el abordaje terapéutico, preventivo, y de rehabilitación, como una oportunidad frente a la necesidad de estrategias eficaces para la atención de las complejidades del envejecimiento normal y patológico.

El trabajo conllevó, la revisión bibliográfica, metaanálisis, y revisiones sistémicas relativas al envejecimiento como proceso de cambios. Realizó un repaso de las teorías del envejecimiento (daño acumulativo del ADN,

radicales libres, estrés oxidativo, daño celular, etc.), así como, la reflexión de la importancia de cambios específicos con gran impacto, como por ejemplo, la inmunosenescencia, que se traduce en afectación del sistema inmune y elevado riesgo de enfermedades infecciosas, crónicas, neoplásicas, escasa respuesta a la vacunas, y cambios neuroendocrinos (especialmente de las hormonas tiroideas, cortisol, hormona de crecimiento, insulina, testosterona, estrógeno y progesterona etc.), conduciendo a baja capacidad de respuesta del organismo y consecuentemente, a condición de alta vulnerabilidad.

Los autores exponen la longevidad como proceso multifactorial en el que confluyen aspectos genéticos, moleculares y ambientales. El cual, es atravesado por cambios que, a nivel sistémico, contribuyen al deterioro, la pérdida progresiva de capacidades y funciones y vulnerabilidad y morbilidad.

Hacen notar, una “efervescencia” en las intervenciones de cuestiones vinculadas al proceso de envejecer, que involucran desde prácticas de estilo de vida saludable, tratamientos farmacológicos hasta terapias génicas, así como, la utilización de la inteligencia artificial, en la prevención y predicción de enfermedades, con intención de atender eficazmente, los retos y desafíos del envejecimiento.

Los expertos concluyen que la medicina interna tiene un papel determinante en la atención del envejecimiento, donde la atención integral y el abordaje intensivo y sensible de los padecimientos y enfermedades que ésta realiza, es esencial para la calidad de vida en la vejez.


/

REFERENCIAS

- Bernardini, D. (2025). Hacia el diseño sostenible de una nueva longevidad. <https://www.scielo.org.ar/pdf/ccedce/n128/1853-3523-ccedce-128-168.pdf>
- Bernardini, D. (2022). Geriatria desde el Principio. Editorial Científica y literaria.
- Cárdenas, M., Rodríguez, G., Yáñez, J y Iturralde, M. (2024). Envejecimiento humano: un análisis integral desde la perspectiva de la medicina interna. RECIAMUC. 297-319. <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1273/2025>
- Carrasco-García, M. y Machado-Botet (2022). Estructura de un modelo pedagógico para la formación en una cultura del envejecimiento y la longevidad activa. Revista de Información Científica. 101(2). <https://revinfscientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/3897/5262>
- Comisión Económica para América latina y el Caribe, (2023) Panorama del envejecimiento y tendencias demográficas en América Latina y el Caribe. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/enfoques/panorama-envejecimiento-tendencias-demograficas-america-latina-caribe>.
- Nallin, F. (2025). La longevidad, el nuevo privilegio: vivir mucho y bien no es para todos. <https://gerontogeriatría.org/la-longevidad-el-nuevo-privilegio-vivir-mucho-y-bien-no-es-para-todos/>
- Organización Mundial de la Salud (2021), Informe Mundial sobre el edadismo. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020504>.
- Osorio, P. (2006). La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales Papeles del CEIC. Red de revistas científicas de América Latina y el Caribe <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76500603>
- Strozza, C., Egidi, V., Testa, M., & Caselli, G. (2024). Ageing and diversity: Inequalities in longevity and health in low-mortality countries. Demographic Research, 50, 347–376. <https://www.demographic-research.org/articles/volume/50/12>
- Vidal—Meliá, C., Régulez-Castillo, M., Pérez-Salamero, J. (2025). Desigualdades de ingresos en la longevidad entre los jubilados españoles mayores de 65 años: un análisis exhaustivo de 2008 a 2021. <https://doi.org/10.1111/issr.70014>
- Viquez, L. (2024). Evolución del envejecimiento. Longevidad poblacional y su relación con la nutrición en las zonas azules. Trabajo final de maestría en Nutrición Geriátrica. Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/70361/TFM-M752.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

/

El Observador, medio de información digital, presenta reportaje el 12 de Octubre de 2025, titulado: *Diputados aprueban plan que prohíbe reproducir imágenes estereotipadas de los adultos mayores*, en el cual se hace referencia a la prohibición de *publicar, reproducir, exponer, vender, o utilizar*, imágenes que fomenten el edadismo y los estereotipos negativos hacia las personas mayores. Asimismo, se informa sobre la utilización del símbolo “65+” para referirse a las personas mayores de 65 años en reconocimiento al papel desempeñado en la sociedad, su *vitalidad y diversidad*. Para leer completo, dar click en: [Reportaje](#) (O en su defecto, en <https://observador.cr/diputados-aprueban-plan-que-prohibe-reproducir-imagenes-estereotipadas-de-adultos-mayores/>)



Publicado el 12/10/2025 a las 6:25pm | Todo Política

Diputados aprueban plan que prohíbe reproducir imágenes estereotipadas de adultos mayores


Adicionalmente, el texto hace una modificación en la representación gráfica pues ahora el símbolo para adultos mayores es “65+”.

Por  Paula Ruiz paula.ruiz@observador.cr

 [Escuchar artículo](#)

 Los diputados aprobaron un proyecto de ley que prohíbe la reproducción de imágenes estereotipadas de adultos mayores.

 Así lo decidieron en la Comisión Plena Primera, que sirve como un miniplenario. Se trata de la iniciativa 24.749 promovida por la diputada Katherine Moreira.

 El plan aprobado modifica el artículo 7 de la Ley Integral de la persona Adulta Mayor que, a partir de ahora, indicará lo siguiente:

“Se prohíbe publicar, reproducir, exponer, vender o utilizar, en cualquier forma, el símbolo de la figura de una persona encorvada o que perpetúe estereotipos negativos”, indica el texto.

Moreira explicó que la iniciativa surgió tras el diálogo con diversas organizaciones y fundaciones que trabajan por los derechos de las personas adultas mayores.

65+: símbolo para adultos mayores

Adicionalmente, hace una modificación en la representación gráfica pues ahora el símbolo para adultos mayores es “65+”.

El medio de comunicación digital elmundo.cr, presenta un reportaje con fecha 21 de Octubre de 2025, titulado: *Adulto mayor en Costa Rica: cuando la obesidad y la salud mental se cruzan*, en el cual destaca la combinación creciente de estas 2 condiciones humanas en la vejez como importante desafío para la atención integral de la salud y el efecto en la morbilidad de este grupo social, donde la obesidad se presenta en el 32% de los mayores de 65 años. Mientras que, la depresión y la ansiedad, ostentan los índices más elevados respecto de la salud mental, en este grupo etario. El reportaje hace notar la relevancia del papel del profesional en farmacia, en el acompañamiento y educación de las personas mayores en el cuidado de la salud.

Para leer completo, dar click en: : [Reportaje](#) (O en su defecto, en: <https://elmundo.cr/costa-rica/adulto-mayor-en-costa-rica-cuando-la-obesidad-y-la-salud-mental-se-cruzan/>)



elmundo.cr
Nacionales Municipales Deportes Mundo Cultura Tendencias Negocios Tecnología Opinión

Portada » Costa Rica » Adulto mayor en Costa Rica: cuando la obesidad y la salud mental se cruzan

Adulto mayor en Costa Rica: cuando la obesidad y la salud mental se cruzan



👤 Xavier Condega 📅 octubre 21, 2025 ⌚ 4:45 pm

San José, 21 oct (elmundo.cr) – La **población adulta mayor** en Costa Rica enfrenta un doble desafío en materia de salud: **el aumento sostenido de la obesidad y la creciente incidencia de trastornos de salud mental como la depresión y la ansiedad**. Así lo reflejan datos recientes y especialistas que advierten sobre la necesidad de reforzar la atención integral de este sector.

Ante este escenario, el **Colegio de Farmacéuticos de Costa Rica** subraya la importancia del papel de los farmacéuticos como actores clave en la atención integral de la salud. Desde su posición en farmacias comunitarias, hospitales y clínicas, estos profesionales tienen contacto directo y constante con la población, lo que los convierte en aliados estratégicos para la prevención y el seguimiento de enfermedades en adultos mayores.

El **Informe Nacional de Obesidad 2024** reveló que los adultos mayores constituyen la segunda población más afectada por este padecimiento, solo superados por los adultos de mediana edad. Se estima que cerca del 32% de las personas mayores de 65 años en Costa Rica presentan algún grado de obesidad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y pérdida de movilidad.

A estos problemas físicos se suman los de carácter mental. De acuerdo con estimaciones de la **Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)** y encuestas internacionales, los índices de depresión y ansiedad en adultos mayores muestran una tendencia creciente, especialmente en quienes enfrentan situaciones de soledad, enfermedades crónicas o limitaciones económicas.

Expertos señalan que la relación entre obesidad y salud mental es bidireccional: mientras el sobrepeso puede generar problemas emocionales, la depresión o ansiedad también influyen en los hábitos alimenticios y en la adherencia a tratamientos médicos.

CR HOY, medio de información digital, expone el 15 de noviembre 2025 el titular: *Estado de la Nación: Costa Rica enfrenta envejecimiento acelerado sin plan para atender a población mayor*, en el que destaca la transformación económica y social por razón del envejecimiento poblacional, así como, la carencia de un plan de abordaje integral y la necesidad de un sistema de cuidados sostenible, frente a la creciente demanda de atención y servicios dirigidos a la población mayor, y recursos económicos insuficientes para el cumplimiento de la Política Nacional de Cuidados 2021-2031. Resalta el derecho a la salud y vida digna en la vejez, y la atención efectiva de personas dependientes y pacientes terminales. De igual forma, destacan, las licencias y subsidios para el trabajo del cuido, sin olvidar el cuidado no remunerado asumido por las familias, principalmente por mujeres, que ya, resulta insuficiente, ante el incremento de personas mayores.

Para leer completo, dar click en: [Reportaje](#) (O en su defecto, en: <https://crhoy.com/nacionales/estado-de-la-nacion-costa-rica-enfrenta-envejecimiento-acelerado-sin-plan-para-atender-a-poblacion-mayor/>)

CR HOY

NACIONALES MUNDO ECONOMÍA DEPORTES ENTRETENIMIENTO GUSTO OPINIÓN PNC DIPUTÓMETRO PNC BENEFICIOS PNC

NACIONALES

Estado de la Nación: Costa Rica enfrenta envejecimiento acelerado sin plan para atender a población mayor

Por Andrey Villegas | 15 de Nov. 2025 | 12:20 am
andreyvillegas@crhoy.com

Compartir



Según el Informe Estado de la Nación 2025, Costa Rica experimenta un **envejecimiento acelerado** que transformará su estructura social y económica en los próximos años, mientras el país continúa sin un plan integral para atender este cambio demográfico.

El documento resalta que, **en menos de 25 años**, el número de personas mayores de 80 años se multiplicará por cuatro y quienes superen los 65 años constituirán una cuarta parte de la población.

Este cambio exige desarrollar un sistema de cuidados sostenible, equitativo y preventivo, capaz de garantizar calidad de vida y autonomía a una población que envejece rápidamente.

Natalia Morales, investigadora del Programa Estado de la Nación, explicó que la **Política Nacional de Cuidados (PNC) 2021-2031** establece metas para este y otros segmentos vulnerables de la población, pero no dispone del financiamiento necesario para cumplirlas.

"Los sucesivos gobiernos han impulsado servicios dirigidos a personas que requieren apoyo para su vida diaria, principalmente en hogares de bajos ingresos. Sin embargo, esta oferta es limitada, fragmentada y carece de un enfoque claro y sostenido para la atención integral de las personas en situación de dependencia, lo cual impide responder adecuadamente a las necesidades actuales y futuras", enfatizó Morales.

La investigadora agregó que *"los servicios de atención para la población adulta mayor son costosos y excluyentes si se obtienen en el mercado; es decir, solo los hogares de mayores ingresos podrían asumir estos costos por tiempo indefinido".*

El medio de información La Nación, en su versión digital de fecha 16 de diciembre de 2025, ofrece en la sección Opinión /Foro el titular: *Cuando nuestros adultos mayores “sobran” en estas fechas*, en el cual, se expone la “dura realidad” que viven las personas mayores en la época navideña: soledad, carencias y necesidades, e invita a la reflexión y empatía con este grupo social que merecen más que consideración y respeto: justicia y humanidad, de frente a una población en creciente aumento. Se afirma que esta situación puede afectar a cualquier persona independientemente de su situación socio-económica y que tanto el edadismo como la normalización del abandono no deben continuar, por lo que se invita al compromiso real, el respeto de los derechos, el desarrollo de acciones eficientes para el bienestar de los mayores, con actitud empática y solidaria.

Para leer completo, dar click en: [Reportaje](#) (O en su defecto: <https://www.nacion.com/opinion/foros/cuando-nuestros-adultos-mayores-sobran-en-estas/23XOZPYJ3ND7LPYSG7ZFYPKRRU/story/>)

LA NACION

Foros


Cuando nuestros adultos mayores 'sobran' en estas fechas

La población adulta mayor crece a un ritmo acelerado: para el año 2040 seremos un millón de personas adultas mayores, una cifra que originalmente se proyectaba para el 2050

Regalar Escuchar

Por Fernando Morales Martínez

16 de diciembre 2025, 06:30 a. m.



Miles de adultos mayores en Costa Rica viven con ingresos muy limitados o incluso sin ingresos. Muchos enfrentan soledad, carencias y necesidades que, como sociedad, no podemos seguir ignorando. Esta Navidad es una oportunidad más que se nos ofrece para abrir los ojos, extender la mano, recordar y honrar a quienes nos dieron tanto y siguen haciéndolo. Es, simplemente, un acto de justicia y humanidad. (Shutterstock/Photo)

Brindis, almuerzos, cenas, obsequios, luces y serpentinas... En todo eso y en muchos placeres más pensamos cuando se acerca la Navidad. Eso, por supuesto, estaría muy bien si tan buenas intenciones alcanzaran para todas las personas. Pero, **¿qué ocurre en muchísimos casos con las personas adultas mayores?** ¿Las tomamos en cuenta? ¿Somos capaces de considerar que ellas y ellos han construido con esfuerzo y generosidad el país de que hoy disfrutamos? No cabe la menor duda de que merecen ser acogidos con cariño, respeto y presencia.

Sin embargo, **la realidad es dura:** miles de adultos mayores en Costa Rica viven con ingresos muy limitados o incluso sin ingresos. Muchos enfrentan soledad, carencias y necesidades que, como sociedad, no podemos seguir ignorando. Esta Navidad es una oportunidad más que se nos ofrece para abrir los ojos, extender la mano, recordar y honrar a quienes nos dieron tanto y siguen haciéndolo. Es, simplemente, **un acto de justicia y humanidad.**

Hay familias que tratan a sus personas adultas mayores como si aún viviéramos en plena pandemia: **no las visitan, no les dedican minutos** para conversar con calidez y hacerles sentir que son parte viva y valiosa de la familia. Esta falta de empatía puede hacer que muchas personas mayores **se sientan como si fueran invisibles**, como si su presencia no importara, obligadas a vivir en una soledad no deseada. No hay vuelta de hoja, necesitan y merecen ser reconocidos como seres humanos, no como objetos que se dejan de lado.

Estas situaciones y carencias no distinguen condición económica: afectan por igual a personas en situación de **pobreza, clase media y alta**. El edadismo está presente en todos los estratos sociales y, como sociedad, no podemos permitir que estas situaciones continúen normalizándose.

Valga esta oportunidad para recordarles a quienes tienen la responsabilidad de velar por los derechos y el bienestar de las personas adultas mayores que es indispensable fortalecer y ampliar las acciones dirigidas a protegerlas dentro de sus propias comunidades, **evitando que sean desarraigadas de sus hogares.**

La Vicerrectoría de Extensión y Vinculación Territorial de la UNED, desde los diferentes programas de Extensión Universitaria, desarrolla actividades educativas y de capacitación en diferentes modalidades, para el bienestar de la población general en los diferentes territorios, especialmente de aquellos en condiciones de vulnerabilidad.

Sobresale el Programa Persona Adulta Mayor, que realiza actividades de capacitación para el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo de habilidades y destrezas, en procura de la vejez digna y satisfactoria de la población.

Destacan las actividades de capacitación modalidad encuentros, talleres, videoconferencias, charlas y cursos libres dirigidos a las personas mayores y a quienes laboran con ellas.

A continuación, algunas de sus actividades relacionadas:

UNED Soy

Cursos Libres para Personas Adultas Mayores y Personas Cuidadoras

Modalidad: Virtuales asincrónicos
¡Disponibles en todo el país!

Cursos disponibles

- Habilidades para el Cuidado de la Persona Adulta Mayor
- Elementos de los Primeros Auxilios Básicos para la Atención de Personas Mayores.
- Cuidadores de Personas Adultas Mayores Módulo I
- Estimulación de la Memoria de la Persona Adulta Mayor.
- Cuidadores de Personas Adultas Mayores con Demencia tipo Alzheimer

Consultas e Información
 2253-1921
matriculappam@uned.ac.cr

Desde el territorio construyo mi futuro

UNED | **MATRÍCULA WEB:**
 DEL 12 AL 17 DE ENERO 2026

Consultá el detalle completo en:
<https://www.uned.ac.cr/direccion-de-extension/oferta-ordinaria>


* Contiene elementos generados por IA

En la UNED, el Servicio Médico por medio de la plataforma virtual TEAMS, realiza variedad de actividades educativas en diversos temas, que promueven la adquisición de estilos de vida saludable, el cuidado y bienestar multidimensional de la salud, con las que incide positivamente en el proceso de envejecer y la preparación para la etapa de vejez de la población que impacta. A continuación, algunas de estas actividades:

<p>Invitación</p> <p>UNED</p> <p>Charla Virtual</p> <p>Martes, 28 de Octubre 7 pm - 9 pm Vía zoom</p> <p>Manejo del estrés, ansiedad y emociones intensas.</p> <p>MPSC. Melissa Céspedes Arias</p> <p>Consultas con Michael Solís Correo: misolisn@uned.ac.cr Teléfono: 2772 -2954</p> <p>ID de Reunión : 489 177 8109</p> <p>UNED Pérez Zeledón</p>	<p>Servicio Médico y Cátedra de psicología</p> <p>Voces que transforman:</p> <p>El arte del diálogo interno y su influencia en la toma de decisiones...</p> <p>✓ amor ✓ felicidad ✓ gratitud</p> <p>Impartida por: MSc. María del Mar Madrigal Castro PeraMaga clínica</p> <p>JUEVES 30 DE OCTUBRE, 2:00 PM VÍA TEAMS</p>
<p>Invitación</p> <p>UNED</p> <p>Charla Virtual</p> <p>Martes, 04 de Noviembre 2 pm - 4 pm Vía zoom</p> <p>Estrategias de autocuidado emocional</p> <p>MPSC. Jorge Barahona Ramirez</p> <p>Consultas con Michael Solís Correo: misolisn@uned.ac.cr Teléfono: 2772 -2954</p> <p>ID de Reunión : 489 177 8109</p> <p>UNED Pérez Zeledón</p>	<p>Servicio Médico y Cátedra de psicología</p> <p>Caminar con la ausencia:</p> <p>Comprendiendo la vivencia de los duelos...</p> <p>Impartida por: Msc. Natalia Alvarado, psicóloga</p> <p>MIÉRCOLES 05 DE NOVIEMBRE 2:00 PM VÍA TEAMS</p>

***Estas actividades son dirigidas a funcionarios de la universidad sin que esto limite la participación de otras personas, siempre que el cupo y el sistema de inscripción lo permitan, para lo cual, el Servicio Médico facilita los respectivos accesos.*

Otras actividades internas y externas relacionadas






III Encuentro Internacional Zonas Azules
"Vida en zona azul...longevidad excepcional"
13, 14 y 15 de noviembre del 2025

Recepción de ponencias
Resúmenes hasta el 31 de agosto 2025
Ponencias del 1 al 10 de noviembre 2025

Para mayor información y/o solicitud del protocolo de ponencias escribenos al correo:
desarrolocalnicoya@uned.ac.cr

Colabora:
Comite Cantonal de la Red de Cuido PAM



Matrícula abierta de los Cursos y talleres libres - UNED

Matrícula abierta de los Cursos y talleres libres - UNED
Consulte la oferta completa de cursos, inversión y requisitos en el QR:

CURSOS Y TALLERES VIRTUALES PARA:

- Potenciar su crecimiento profesional y empresarial
- Desarrollar su creatividad y sus habilidades sociales
- Para personas Adultas Mayores y Personas Cuidadoras
- Computación, Comunicación y Tecnología
- Cursos de Lengua de Señas Costarricense, LESCO
- Idiomas con el Centro de Idiomas
- Técnico en Computación e Informática
- Salud Mental

Consultas e Información
☎ 2527-2527 | 2234-3236, ext. 6522
✉ matriculaextension@uned.ac.cr

Desde el territorio construyo mi futuro




 **MATRÍCULA WEB:**
DEL 12 AL 17 DE ENERO 2026



Nueva actividad
educativa GRATUITA

Primeros Auxilios Psicológicos *para la Comunidad*

Tiene como objetivo brindar a personas de la comunidad los principios y técnicas fundamentales de los Primeros Auxilios Psicológicos con el fin de fortalecer la capacidad de acompañamiento en una situación de crisis y disminuir su impacto.

- **Dirigido a:** Personas mayores de edad
- **Matrícula:** Del 21 de nov. 2025 al 15 de en. 2026
- **Inicio:** 21 de nov. 2025
- **Cierre:** 2 de feb. 2026
- **Certificado:** Aprovechamiento
- **Modalidad:** 100% en línea y gratuito
- **Matricula en enlace o QR**



<https://www.uned.cr/gr/PrimAuxPsico>
Más información: uabierta@uned.ac.cr



UNED

Vicerrectoría de Extensión
y Vinculación Territorial



VISIONES DE GÉNERO

El Instituto de Estudios de Género, Audiovisuales
de la UNED y la 870 UCR invitan a escuchar:

Lunes 27 de Octubre 10:00 am 870 UCR AM

Próximo Programa: "Liderazgo y empoderamiento femenino
por la igualdad de derechos, habilidades y oportunidades"

Participa: Licda Milagro Row Arias, Programa de Desarrollo
Educativo, Proyecto Equidad y Diversidad
Vicerrectoría de Extensión y Vinculación Territorial
Vicerrectoría de Investigación, UNED



Consulte éste y los anteriores programas en la plataforma:
[//audiovisuales.uned.ac.cr](http://audiovisuales.uned.ac.cr)

JUPEMA
solidez que garantiza su futuro



SiUNED
Sindicato Unitario de la Universidad Estatal e Distancia

Te invitan a la charla virtual:

“Autocuidado en el ambiente laboral ”



Dr. Andy Mata Angulo
Licenciado en enfermería de la
Universidad de Costa Rica,
experiencia en investigación, cuidado
directo, clínica, salud mental,
gerontología y calidad de vida



Jueves 30 de
octubre



2:00 pm

zoom



¿QUÉ ES EL UNED? ¿QUÉ ES UNED?





Universidad Estatal a Distancia
Comisión Institucional de Ética y de Valores

Invita a la videotransmisión

**La mente que crea y cuida:
ética relacional en la producción científica**

Expositora
Andrea Melissa Mora Umaña, M.Sc
Coordinadora Programa Investigación en Fundamentos
de Educación a Distancia - PROIFED Vicerrectoría de Investigación



Martes 4
noviembre, 2025
2:30 p.m. Costa Rica

**TRANSMISIÓN
EN VIVO**



**VIDEOCOMUNICACIÓN
UNED CR CANAL 3**



IX CONGRESO INTERNACIONAL DE GERIATRÍA COSTA RICA, 2025



1, 2 y 3 de Octubre 2025



\$200
MÉDICOS GERIATRAS
ASOCIADOS
Y
RESIDENTES

\$300
PÚBLICO GENERAL
Y
PROFESIONALES DE
LA SALUD

LUGAR:
SAN JOSÉ,
HOTEL
CROWNE PLAZA

DECLARADO DE INTERÉS INSTITUCIONAL CCSS,
AVALADO Y CERTIFICADO POR EL COLEGIO DE MÉDICOS Y CIRUJANOS DE COSTA RICA
EN TRÁMITE

INSCRIPCIONES:
ANGIE DÍAZ
✉ M.DIAZ@CONGRESOSCOSTARICA.COM
✉ A.DIAZ@CONGRESOSCOSTARICA.COM





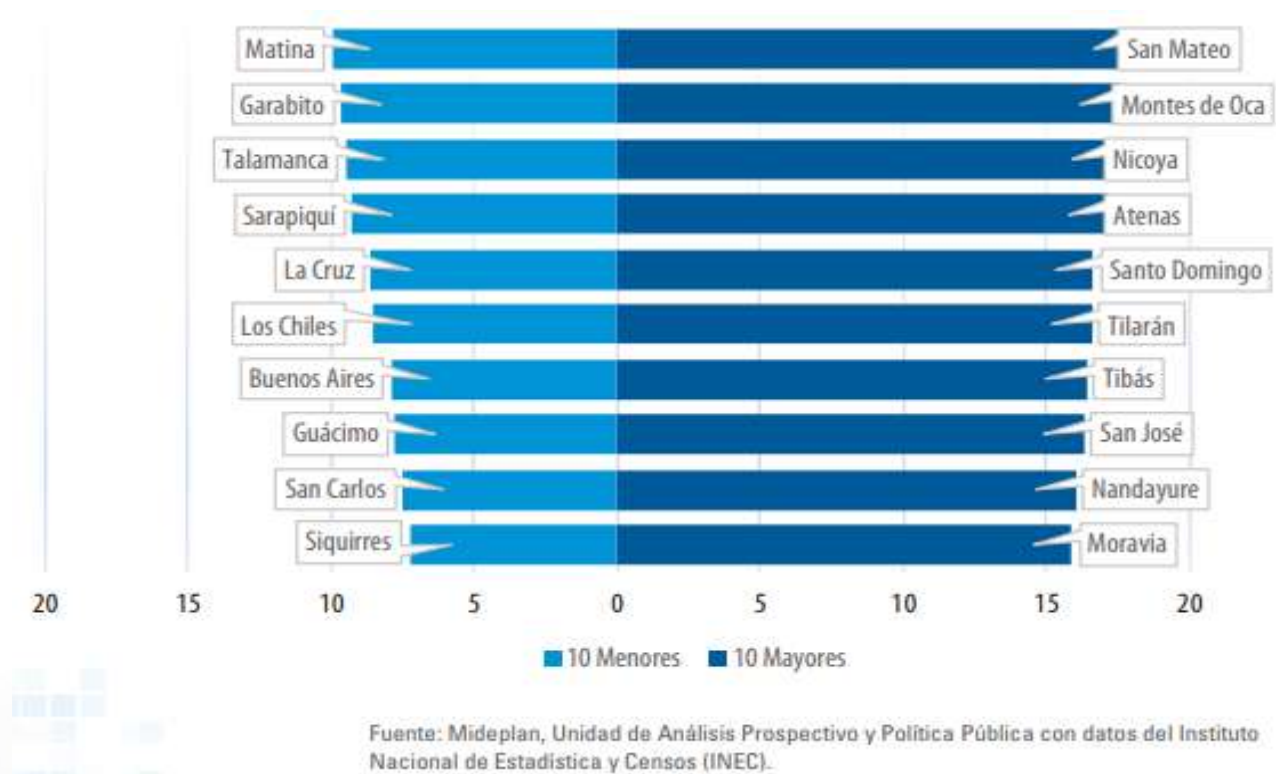
Avanzar hacia un modelo sociosanitario integrado, humano y sostenible para cuidar a la generación del baby boom

- La décima edición del Congreso Edad&Vida afronta un debate en profundidad para avanzar hacia un sistema que aúne realmente las necesidades sociales y sanitarias y que resuelva asignaturas pendientes como el laberinto burocrático al que se enfrentan los pacientes y la necesidad de mejorar las condiciones para los profesionales.
- Expertos como Jonathan Cylus, Javier Yanguas, Marco Inzitari y José Augusto García, personas con experiencia en la gestión como Ana Pastor, ex ministra de Sanidad y ex presidenta del Congreso, y representantes institucionales como los Secretarios de Estado de Sanidad y Servicios Sociales, e integrantes del sector de los cuidados son los protagonistas de dos jornadas de análisis, testimonios y propuestas para mejorar la sostenibilidad y la humanización del sistema.
- Más de 600 profesionales se darán cita en Barcelona desde mañana y hasta el 12 de noviembre en esta nueva edición de uno de los principales foros internacionales del sector del envejecimiento y la dependencia.

Inscripciones: <https://edad-vida.org/congreso2025/#inscripcion>

Gráfica 1

Listado de 10 principales cantones con mayores y menores relaciones de dependencia demográfica de PAM, 2020*.



Tomado de Índice de envejecimiento cantonal 2015, 2020 y 2025, (MIDEPLAN, 2021)

*El cual permite valorar las necesidades de soporte social; según MIDEPLAN, (2021), a mayor valor de la relación, mayor soporte se requerirá.

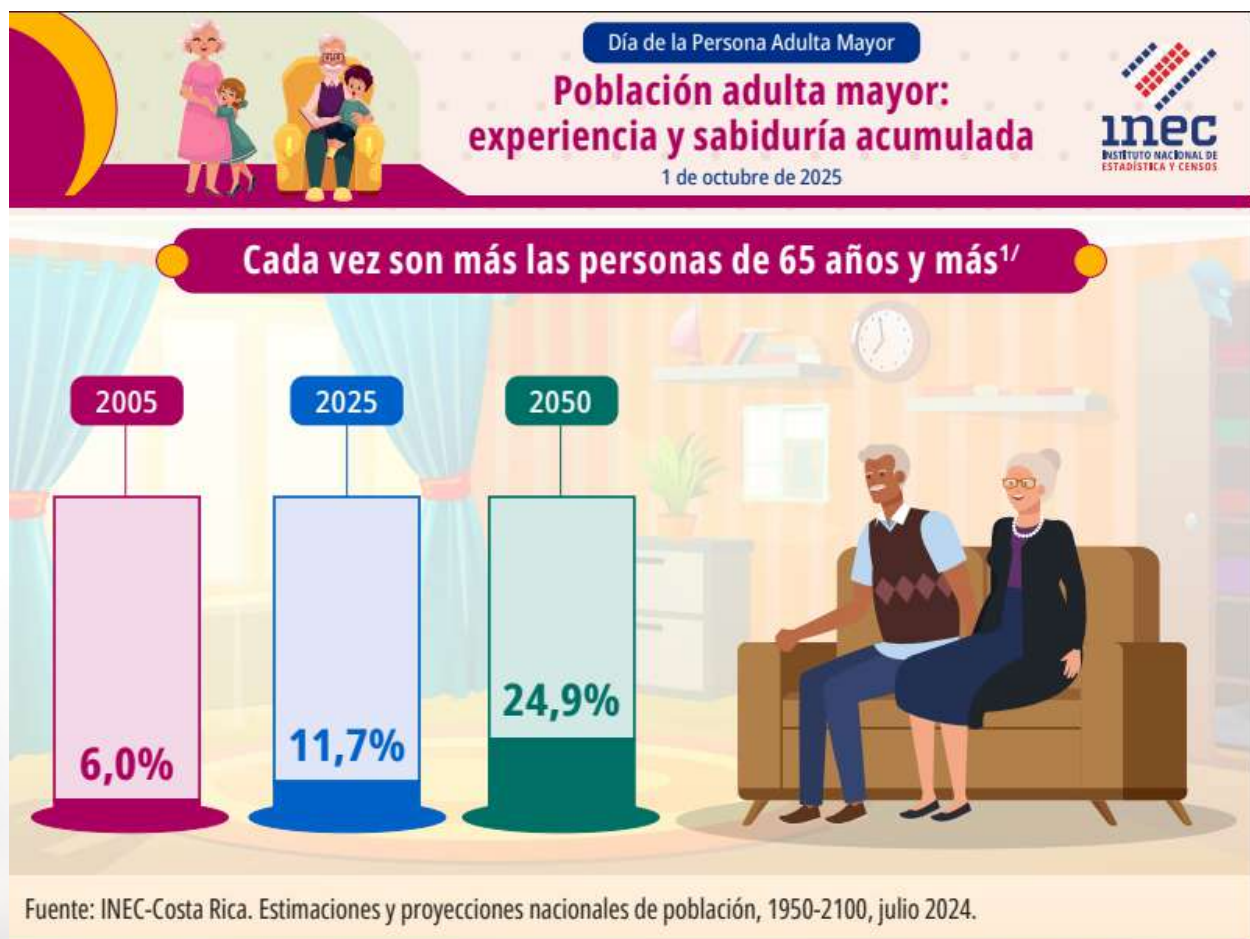
Referencia

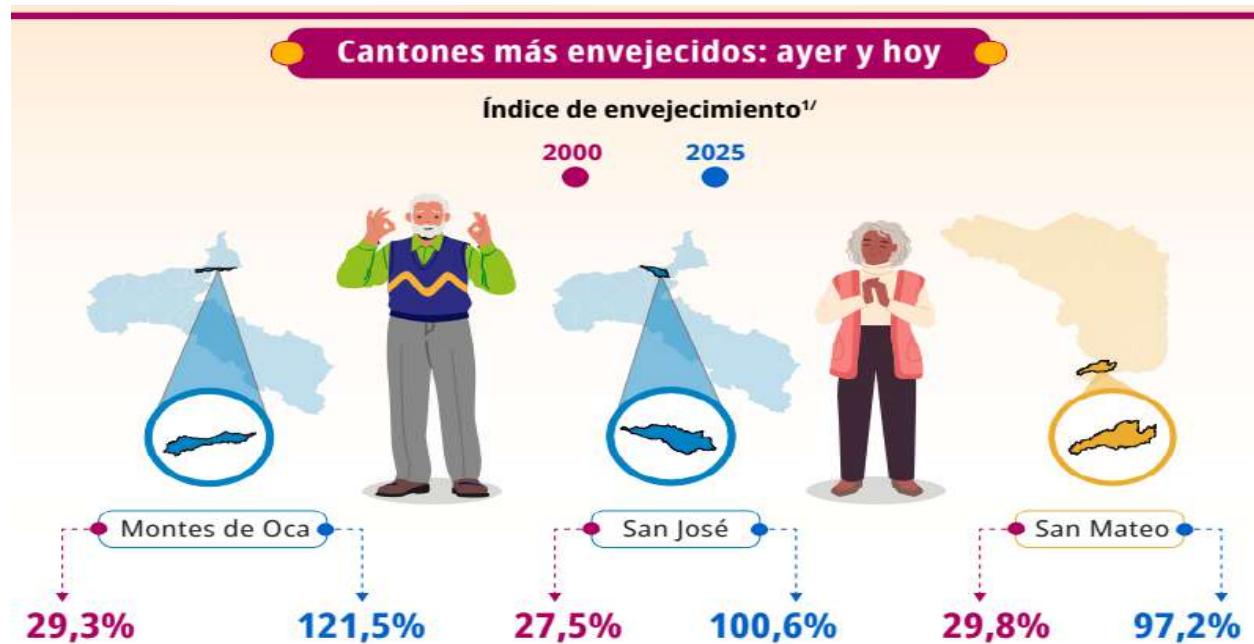
Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica. (2021). Índice de envejecimiento cantonal, 2015, 2020, y 2025. https://documentos.mideplan.go.cr/share/s/QzTGHKFGQ_233SO6ZYgHtg

INFOGRAFÍA

Con ocasión del 1º de Octubre de 2025; Día Internacional y Nacional de la Persona Adulta Mayor se presenta a continuación una infografía elaborada por el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), en 2025, con estimaciones y proyecciones nacionales de población.

Destaca entre otras cosas, en esta infografía, el porcentaje reportado de población adulta mayor en crecimiento 2005 -2050, los índices de envejecimiento reportados para los cantones más envejecidos: Montes de Oca, San José y San Mateo y los altos porcentajes de violencia hacia los mayores entre los que destaca la violencia emocional o psicológica.





1/ Personas de 65 años y más por cien personas menores de 15 años.

Fuente: INEC-Costa Rica. Estimaciones y proyecciones subnacionales de población, 2000-2050, junio 2025.



1/ Cantidad de personas de 65 años y más con respecto al total de personas en edad de trabajar (15-64).

Fuente: INEC-Costa Rica. Estimaciones y proyecciones subnacionales de población 2000-2050, junio 2025.

Persisten los retos socioeconómicos

Población adulta mayor

2024

Viven solos o solas

15,6%



En pobreza extrema

3,3%



No tienen pensión^{1/}

2,0%



2025

Tasa de ocupación

8,6%



Empleo informal

73,1%



Desempleo

1,9%



1/ Se refiere a pensiones y jubilaciones nacionales (incluye por incapacidad permanente).

Fuente: INEC-Costa Rica. Encuesta Nacional de Hogares, 2024 y Encuesta Continua de Empleo, II trimestre 2025.

¡Un alto a la violencia en la población adulta mayor!

2023

Violencia emocional o psicológica^{1/}

33,7%



Violencia física^{1/}

13,7%



Violencia sexual^{1/}

4,3%



2024

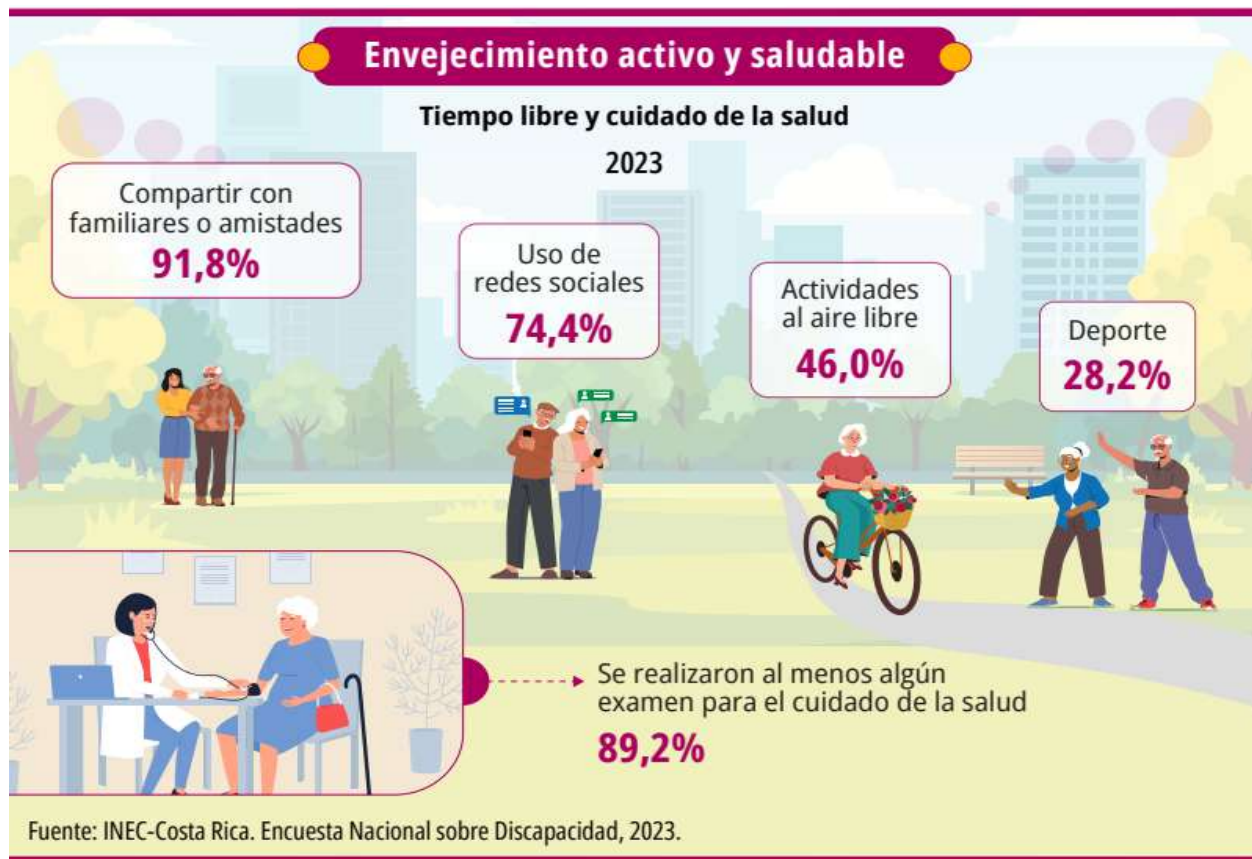
Denuncias por abandono^{2/}

1 050



1/ Situaciones que enfrentaron las personas adultas mayores. 2/ Incluye abandono físico, emocional y económico.

Fuente: INEC-Costa Rica. Encuesta Nacional sobre Discapacidad, 2023 y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), 2024.



Referencia:

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2025). Infografía: Día de la Persona Adulta Mayor. Población adulta mayor. Experiencia y sabiduría acumulada. 1 de octubre de 2025.
<https://inec.cr/multimedia/infografia-2025-dia-la-persona-adulta-mayor-poblacion-adulta-mayor-experiencia-sabiduria>

ΩΩΩ

Reflexión

Mí cuerpo físico puede ser menos eficiente y menos bello en la vejez. Pero Dios me ha dado una enorme compensación: mí mente es más rica, mí alma es más amplia y mí sabiduría está en su apogeo.

Robert Muller



ΩΩΩ



www.uned.ac.cr

San José, Costa Rica. De la rotonda de Betania 500 metros este, carretera a Sabanilla, Mercedes de Montes de Oca.