

Cuando la vida se estira

y empezamos a vivir más años

Tiempo de lectura: 10-12 minutos

Valeria Querubín
Comunicadora social

Ilustración:
Ricardo Macía Lalinde
Diseñador gráfico y magíster en Arte, Idea
y Producción (@ricardomacia)

Textos de la ilustración:
Christian Alexander Martínez Guerrero
Comunicador social, coordinador editorial
de la Revista Descubre y Crea

Aurora está estrenando apartamento. Dijo que quería vivir sola y tener su propio espacio.

Arrendó un lugar en un tercer piso, sin ascensor, cerca de la Avenida 80, una de las vías más concurridas de Medellín.

En sus maletas carga un parqués —porque le encanta y es buenísima jugando—, dos cirugías de corazón abierto, un cateterismo y una mano izquierda que ha empezado a temblar a modo de bienvenida por sus 78 años como habitante del mundo.

No sé si es muy terca. Eso dicen todos de los adultos mayores: que entre más pasan los años, más confiados pasan la calle. Que crecen y vuelven a ser niños.

Yo diría que se vuelven más curiosos.

Lo cierto es que la realidad nos cacheteó en la cara con una certeza: la abuela vive sola. Corrijo: la abuela quiere —*demanda, exige, pide*— vivir sola. Aurora es mi abuela materna y, así como la mayoría de adultos mayores de Colombia, decidió (sin saberlo) desafiar el canon postpensión. Sí, es que algunos cálculos estimaban que una persona viviría entre cinco y diez años después de jubilarse.

Ahora, ese tiempo se extendió hasta casi 40 años¹ y, aunque aún no es la norma en la población de

adultos mayores, hay cifras que, lentamente, van respaldando esta predicción: la esperanza de vida en el país es de 77,5 años y todo indica que seguirá subiendo.² Parece que se acaba el trabajo y empieza la vida.

Además, en Medellín, durante los últimos 20 años, los mayores de 60 pasaron de representar el 10 % al 18 % de la población. Y para 2035, será la ciudad más envejecida del país.³

Es un hecho: estamos viviendo más.

¿Cómo este proceso de alargar nuestro tiempo en el mundo afecta la forma en que nos relacionamos con él? ¿Tener más años significa, necesariamente, querer vivirlos? ¿Acumular más años nos garantiza más felicidad?

Más años ≠ mejor vida

Teniendo a Aurora como foco, llegó el momento de indagar, conversar y ahondar más en un tema que tiende a reducirse a la edad.

Algunos especialistas coinciden en que extender la vida nos pone de frente a nuevos retos sociales, políticos e, incluso, éticos.

“La longevidad no es solo una acumulación de años”, explica Águeda Valencia, enfermera de profesión y coordinadora del área de Ciencias del Cuidado y la Vida de la Universidad EAFIT. “Prefiero definirla como una capacidad: la de vivir más, pero también mejor”.

Y, ¿qué significa vivir mejor? En su momento, el camino era sencillo: casa-carro-maestría. Nacer, crecer, reproducirse, morir. ¿Cuál será la nueva receta?

“Éticamente, como sociedad, nos corresponde ponernos de acuerdo en qué es vivir mejor. Mejor dicho: en qué tipo de vida queremos vivir, porque será esa la que nos espera en un futuro”, puntualiza Águeda.

Esto puede suscitar otros debates más álgidos, como el de la eutanasia o el suicidio asistido, pues habitar un contexto que facilite vivir más años no significa, por defecto, querer hacerlo.

¹ Chitiva Londoño, M. (2025). “Hoy, los adultos mayores viven hasta 40 años más después de su jubilación”: ¿Está Medellín preparada? El Colombiano. <https://bit.ly/48p4nh7>

² Acosta, J. (2025). Colombia tiene una esperanza de vida de 77,5 años, una de las más bajas de países de OCDE. Portafolio. <https://bit.ly/4cOYtIO>

³ Guerrero Arango, A. (2025). En 10 años Medellín será la segunda ciudad más envejecida del país. El Colombiano. <https://bit.ly/3QH8wHa>

Sin embargo, pensar en el final voluntario de la vida no es algo propio del aumento de la longevidad. En Colombia, la eutanasia está despenalizada desde 1997, gracias a la Sentencia C-239 de la Corte Constitucional. Aunque estuvo inicialmente pensada para pacientes terminales, el alto tribunal ha extendido su alcance a menores de edad, a personas con enfermedades graves e incurables e, incluso, en 2022 se despenalizó el suicidio médicamente asistido.

Hay marco jurídico, pero aún falta el legislativo, pues el proyecto de ley que buscaba reglamentarlo no logró obtener los 94 votos necesarios en la Cámara de Representantes. La norma buscaba establecer un estamento legal claro que incluyera la voluntad anticipada.

¿Qué pasará cuando nos enfrentemos a esos años “extra”? ¿Querremos vivirlos?

La paradoja de la premisa de Águeda es que se vive en el futuro, pero se construye —cada vez con más urgencia— en el presente.

Si usted, como yo, está en sus veintes o treintas, pensar en longevidad se siente como algo lejano —y hasta ajeno—.

Pero la certeza de que viviremos más años nos pone una “tarea” adicional: prepararnos para ello, y cada vez con más ahínco. Aparece entonces una segunda paradoja, que más bien parece una carrera: la de “maximizar” o “potenciar” el hoy para “mejorar” el mañana.

Suena bien, ¿no?

Planear, ahorrar, tener visión. Pero esto podría suponer una nueva tiranía, una forma de autoexigirnos frente a algo que es, a todas luces, incierto. Es lo que Byung-Chul Han, uno de los filósofos más relevantes del siglo XXI, llama *sociedad del rendimiento*.

Este autor explica cómo hemos pasado de la sociedad disciplinaria (cárceles, cuarteles y fábricas) a una opresión disfrazada de productividad: gimnasios, oficinas en las casas y compromisos a los cuales no podemos fallar.⁴

¿Ha escuchado el término “construir mi mejor versión”? Por ahí va la cosa.

La tesis central del filósofo surcoreano es que somos autoexplotadores: al mismo tiempo, víctima y verdugo. Somos libres para autosometernos.

¿A qué?

Entre otras cosas, al punto central de este texto: a un presente obsesionado con un buen futuro y con acumular más años —aunque esto nos cueste la vida—.

¿Cómo saldar esta tensión? Para Maríantonía Lemos, doctora en Psicología e investigadora de la Universidad EAFIT, el concepto de *mente sabia*, de Marsha Linehan, puede ser una buena guía.

Linehan, creadora de la terapia dialéctico-conductual (DBT, por sus siglas en inglés), propuso este concepto clave que representa el equilibrio entre la mente racional y la mente emocional.

Se logra a través de una práctica ya bastante conocida: el *mindfulness* o la atención plena. “Si todo lo hago pensando en mi yo del futuro, no sé muy bien cómo le va a ir a mi yo del presente”, explica Maríantonía.

Tratar de sobrevivir al mundo ajetreado de hoy mientras estamos en la carrera por el futuro no es un tema individual: es una conversación estructural sobre las formas de vida que moldearán los años que vienen y los entornos que habitamos en esta carrera por acumularlos.

Diseñar ciudades para vivir más años

Construir ese balance entre presente y futuro no depende solo de decisiones propias. El entorno en el que envejecemos también determina, en buena medida, qué tan posible es moverse, decidir y vivir de manera autónoma.

Mi preocupación por la independencia de Aurora no es solo una inquietud genuina de nieta. Corresponde, también, a un aprendizaje social acerca de cómo tratamos a los adultos mayores.

Elizabeth Rendón, directora del Área de Diseño de Productos y Experiencias de EAFIT y doctora de la Universidad Tecnológica de Delft, explica que nuestra relación con la longevidad no es solo un tema biológico, sino también social.

“Muchas veces empezamos a restringir el movimiento de los adultos mayores: les evitamos el esfuerzo, les reducimos los retos, los invitamos a la quietud”, cuenta. “Sin darnos cuenta, vamos

⁴ Esto es parte de las reflexiones que se encuentran en el libro de Han, *La sociedad del cansancio* (2010), donde marca diferencias frente al modelo de organización social moderno desarrollado por el filósofo e historiador Michel Foucault

limitando su capacidad de moverse y, con ello, su autonomía”.

Quizá esto puede provenir de lo poco adaptadas que están nuestras ciudades para habitar la longevidad.

No es en vano: en Colombia el 77 % de los adultos mayores de sesenta años viven en zonas urbanas o cabeceras municipales, principalmente en Bogotá, Medellín y Cali.

Las ciudades tienen unas características que pueden empeorar la calidad de vida: mayor polución, contaminación auditiva y un impacto constante sobre el sentido de alerta del sistema nervioso, ocasionado por la hiperconectividad digital y la cantidad de estímulos en el ambiente.⁵

De esto queda una conversación pendiente y cada vez más urgente: ¿cómo deben cambiar nuestras ciudades para ser habitables para una población cada vez más adulta? Si con los años llegan enfermedades y dolores, ¿qué hacemos para que la ciudad los sane y no los agudice?

Un nuevo nicho de mercado

Volvamos al punto. El nuevo arriendo no es lo único que paga Aurora con su pensión. También va a clases de natación, tiene un plan de medicina especializada para sus revisiones periódicas y ha sido estudiante de uno que otro curso de manualidades.

La forma en la que Aurora destina sus ingresos es lo que ahora llamamos *economía plateada*: todos aquellos productos y servicios cuyos usuarios finales son los adultos mayores.⁶

Si bien en Colombia es aún incipiente, algunos cálculos estiman que representa un poco más del 12 % del PIB nacional.⁷ La fuerza económica de los mayores de 60 es lo que nombraríamos un diamante en bruto y puede tratarse de un mercado bastante favorable por dos razones.

Primero: los adultos mayores son la fuerza laboral más desaprovechada de todas. Según la Organización Internacional del Trabajo, cerca del

H80 % de las personas mayores de 50 años en Colombia ha enfrentado barreras para acceder a empleo. Segundo: estamos ante un mercado potencial con tres variables a favor: volumen, capacidad adquisitiva y crecimiento. Con la esperanza de vida cada vez más alta y el aumento de adultos mayores en el país, es un nicho que, sin duda, representa oportunidades importantes para movilizar la economía nacional.

Las cifras a nivel región sustentan este panorama. El Banco Interamericano de Desarrollo (BID) proyecta que, para 2050, casi 3 de cada 10 personas en América Latina y el Caribe serán mayores de 60 años. El escenario para 2090 es de cerca de 4 de cada 10. Más que el resto de continentes.⁸

Las cifras del BID confirman lo que Aurora ya practica: la longevidad no es una anomalía, es el nuevo promedio.

La pregunta, entonces, no es si vamos a vivir más, sino si estamos dispuestos a repensar todo lo que creíamos saber sobre cómo hacerlo: los hábitos, los entornos, las instituciones, las ciudades. Y quizás, también, la forma en que miramos a quienes ya llegaron antes que nosotros.



Conoce el proyecto
Longevidad saludable,
en el que participa
EAFIT



Conoce Astrolab
Bio, una HealthTech
y BioTech con sello
eafitense

Fuentes de la ilustración

Delgado Gómez, P. (2026). *El acelerado cambio demográfico que redefine a Colombia: promedio de edad ya supera los 30 años*. Valora Analitik. <https://bit.ly/4vbtjBF>

Ibáñez Pita, S. (2026). *Una Colombia más vieja*. La República. <https://bit.ly/4uKQkeX>

Leguizamón Viasus, K. (2025). *Colombia enfrenta el envejecimiento poblacional acelerado: uno de cada tres será mayor de 75 años en 2070*. Infobae. <https://bit.ly/49IMGdd>

Longevidad Saludable. (s.f.). *3,3% de centenarios en el mundo son colombianos*. Longevidad Saludable. <https://bit.ly/3Qqds3t>

Ruiz Saldarriaga, S. (2026). *El tsunami plateado: Colombia, un país que envejece*. Periódico Alma Mater. <https://bit.ly/4g4e0q6>

5 Martín-Pérez, S. y Martín Pérez, I. (2026). *Nuestras ciudades nos enferman más de lo que creemos, pero también pueden sanarnos*. The Conversation. <http://bit.ly/4e8YQz2>

6 El Espectador. (2026). *Economía plateada en Colombia: el mercado que crece mientras cae la natalidad*. El Espectador. <https://bit.ly/3OYughi>

7 Fundación Saldarriaga Concha. (2021). *Economía plateada*. Fundación Saldarriaga Concha. <https://bit.ly/4sYVeTL>

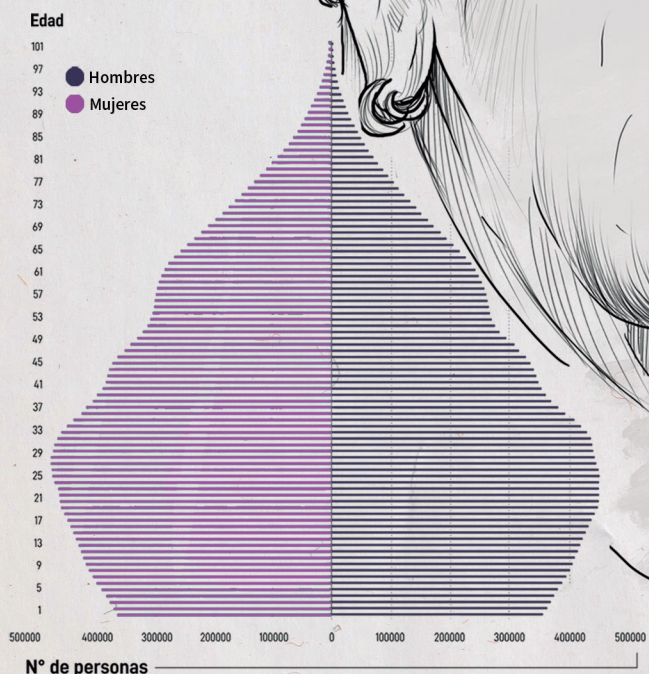
8 Grupo BID. (2020). *La economía plateada en América Latina y el Caribe*. Grupo BID.



Zonas azules:
Son regiones geográficas donde la población vive más tiempo y con mejor salud, con una alta proporción de personas mayores de 100 años.

Índice de envejecimiento:
Mide cuántas personas mayores de 65 años existen por cada 100 menores de 15 años. En Colombia, se estima que en 2036 la población mayor de 60 años superará a los menores de 15 y, en 2070, 1 de cada 3 personas tendrá más de 75 años.

El 3,3 % de los centenarios en el mundo son colombianos y los departamentos con mayor proporción son Bolívar, Guaviare y Chocó.



Pirámide poblacional:
Representa la estructura de una población por edad. En el país, la base se está reduciendo por la caída de la natalidad. La edad promedio es de 33 años y seguirá subiendo.

Economía plateada:
Transforma la longevidad en una oportunidad de desarrollo, innovación y emprendimiento.

Desafío sanitario:
Se necesita 1 peso para atender la salud de un niño (de 5 a 14 años), pero 11 para una persona mayor de 74.

