

BÁRBARA DIEGO

«Hagamos  
**un mejor  
lugar**  
para  
**envejecer»**

REDACCIÓN





## Los adultos mayores son un grupo diverso que requiere cambios en las políticas públicas y privadas.

**A** veces la motivación para emprender llega de fuentes muy cercanas. Una relación familiar impulsó a Bárbara Diego a volverse una experta en el envejecimiento de las personas, recurriendo a varias instituciones por el mundo. El resultado es su forma de ver a los adultos mayores como un grupo dinámico, poderoso económicamente, en franco crecimiento y francamente feliz.

Fundadora de una serie de empresas enfocadas en este grupo de edad, busca que la sociedad termine de una vez con los prejuicios y el edadismo que se construyen alrededor de las personas mayores, empezando por aceptar que pronto serán (seremos) mayoría en todo el mundo.

Desde el inicio de tu carrera te interesaste por la tercera edad.

¿Cómo surgió este interés?

Desde muy joven encontré mi pasión. Viví muy cerca de mi abuela, quien tuvo un trastorno neurocognitivo, y me tocó ver la situación familiar que se vive alrededor de una persona con este padecimiento. Esto despertó mi interés en el ámbito de las personas mayores. A lo largo de los años me dediqué no únicamente al tema de cuidados, que era lo que mi abuela necesitaba, sino que fui ampliando mi horizonte. Cuando hablamos de envejecimiento y personas mayores se trata de un campo muy amplio. Hace 20 años en México no había dónde estudiar esto. La Psicogerontología, que fue la primera disciplina en la que me formé, no existía en el país. Fue todo un recorrido tanto por países como por instituciones para poder estudiar sobre el tema.

¿Cuáles son los principales problemas que enfrenta la población mayor?

Uno de los grandes temas cuando hablamos de envejecimiento es la diversidad. Cuando pensamos en un proyecto para personas mayores, tendemos a pensar en fragilidad, en enfermedad,

en cuidados, en trastornos de memoria. Esto está muy alejado de la realidad. Hay una regla que dice que, a mayor edad, mayor diversidad en la población. De modo que pensar en cuáles son los principales problemas puede ser difícil.

Personas mayores en México son aquellas que tienen de 60 hacia arriba, y no es lo mismo este grupo que el de 70, el de 80, o 90. Tenemos incluso centenarios y supercentenarios. Se trata de un rango de edad muy amplio. Hay que imaginar que de los 60 a los 90 hay 30 años de diferencia. Es equivalente a preguntarnos que cuáles son los problemas de la población entre uno y 30 años.

La ONU ha declarado que estamos en la década del envejecimiento saludable —del 2021 al 2030— y ha puesto el foco en cuatro grandes áreas alrededor de la edad. La primera es trabajar en cómo pensamos y sentimos respecto de la edad y el envejecimiento. Básicamente es combatir el «edadismo». Es una palabra que no se ha escuchado mucho y que se incorporó a la RAE el año pasado; tiene que ver con todas las ideas, prejuicios y discriminación contra las personas por razones de edad. Hay muchos malos entendidos y prejuicios. El primero es que envejecimiento es igual a enfermedad y fragilidad.

La ONU también nos habla de la importancia de los entornos para poder envejecer de una forma saludable. Cuando mencionamos «entornos», quizá pensamos en infraestructura, en las banquetas, en los entornos físicos, pero también son los entornos sociales, económicos, el acceso a los servicios sociales y de salud. La tercera temática es el acceso a servicios de salud, un acceso integral y centrado en las personas.

La cuarta temática, que es una de mis pasiones, es el tema de cuidados. Pronto en todos los países se estará hablando de un sistema de cuidados, de larga duración, que son los que requieren personas mayores que, por alguna razón, ya son dependientes. Son un porcentaje pequeño dentro del grupo de personas mayores y es un reto grande a nivel mundial. Estamos comenzando a hablar del cuidado como un derecho humano, en el que la política pública tiene mucho que ver.

¿Qué porcentaje de la población mayor es dependiente?

Tiene mucho que ver con la idea que tengamos de dependencia. La dependencia va aumentando



**Bárbara busca que la sociedad termine de una vez con los prejuicios y el edadismo que se construyen alrededor de las personas mayores, empezando por aceptar que pronto serán (seremos) mayoría en todo el mundo.**

su posibilidad obviamente conforme se avance en edad. Por ejemplo, si hablamos de personas de 85, se dice que quizá la mitad tiene ya un tipo de deterioro cognitivo. Tratando de englobar a toda la población, y no me quiero equivocar porque depende de la definición, quizá entre un 15 y 20%.

Hay quien está activo económicamente hasta pasados los 70.

Sí. En México se habla de la población económicamente activa y para medirla se contempla a quienes están entre los 15 y los 64 años. En México, la mayoría de las personas mayores tienen necesidad de seguir generando ingresos. El tema de la jubilación idílica en algunos países desarrollados funciona muy bien. Aquí no, la mayoría no trabaja por gusto, lo hace por necesidad.

En el ámbito laboral existen otras discriminaciones por edad. Es decir, el trabajo no debería ser residual, sino reconocer una trayectoria.

Sí. El tema del edadismo, la discriminación por la edad da para hablar. Que en ofertas laborales te topen a los 40, 45 años, ya es considerado edadismo, lo mismo las jubilaciones forzadas antes de los 60. Últimamente he trabajado con algunas empresas a propósito de estos temas y estamos viendo la necesidad de establecer una perspectiva de longevidad en la organización.

Simplemente en el siglo XX la esperanza de vida aumentó en 30 años en promedio a nivel mundial. Son cambios muy fuertes que no hemos podido incorporar en la sociedad. Las empresas no han terminado de entender y tiene una doble perspectiva: la del empleado, en lo que se refiere a la vida laboral, el ahorro, el retiro; y las empresas como proveedores de productos y servicios. En ocasiones están únicamente enfocados en el segmento de personas jóvenes y no se han dado cuenta de que el segmento de mayor crecimiento es el de las personas mayores.

¿Cómo fue que nació Gericare y cuál es su vocación?

Estamos en este momento trabajando en cinco proyectos muy distintos, aunque todos enfocados en el envejecimiento. Gericare fue el primer

## la ONU ha declarado que estamos en la década del envejecimiento saludable —del 2021 al 2030— y ha puesto el foco en cuatro grandes áreas alrededor de la edad.



proyecto de emprendimiento que comencé. Nació hace 13 años, justamente el año en que fallece mi abuela, quien me inspiró a dedicarme a esto. Vi que hacían falta servicios de cuidado de mayor calidad.

Comencé con una idea muy sencilla: dignificar la figura del cuidador y proporcionarle formación. Es un proyecto que ha evolucionado mucho y ha integrado distintos servicios. Nosotros la definimos como una empresa que brinda servicios de acompañamiento y cuidados para personas mayores y sus familias.

Tenemos otro proyecto llamado Silver Club, que es un modelo de prevención para personas mayores que no requieren cuidados. Es un modelo de bienestar, donde se ofrecen actividades de distintos tipos: físicas, cognitivas, sociales, culturales, enfocadas en personas mayores de 60.

Tenemos una consultora, Gerontológica, donde estamos haciendo proyectos para instituciones públicas y privadas que quieren abordar la temática del envejecimiento. Temas intergeneracionales, asesorías a desarrollos verticales, a los que quieren dar una vocación para personas mayores, aplicaciones tecnológicas. En este momento trabajamos en instituciones como el DIF en el tema de sus estancias y con empresas privadas que quieren incluir la perspectiva de longevidad en la oferta de valor a sus empleados.

Estamos trabajando comunicación interna, con equipos de recursos humanos temas de jubilación al interior de las empresas. Un proyecto más reciente es una Asociación Civil que se llama El Futuro del Cuidado, con la que queremos lograr una incidencia en política pública, en la creación de los sistemas de cuidados en México a nivel estatal y municipal.

¿Se está acentuando la soledad en la vejez?

Definitivamente sí. Es uno de los grandes temas a abordar, sobre todo en países más desarrollados. México, como otros países latinos, somos todavía muy de familia, todavía vivimos varias generaciones juntas, Están remanentes de estas familias grandes, pero hay países donde incluso ya existe el Ministerio de la Soledad, porque el problema ya es fuerte. Hay muchos estudios que hablan de

la «soledad no deseada», y tiene un impacto en la esperanza de vida, en la salud mental.

En México, está cambiando la composición familiar, simplemente en cómo ha bajado la tasa de fertilidad en los últimos años. En los 60, una mujer tenía en promedio siete hijos, ahora son menos de dos.

¿Cuál sería el ideal de vida para un adulto mayor?

Es algo de lo que me gusta mucho hablar. Más que una receta ideal, hay un nuevo concepto de envejecimiento saludable. La OMS propuso lo que se entendería como un buen envejecer. Parte de la definición implica hacer, por el mayor tiempo posible, lo que es valioso para cada quién. Hay muchos intereses distintos. Es encontrar eso que te importa, y poder seguir haciéndolo. El ideal es algo que cada quien construye y es lo que la sociedad debe entender: cómo habilitar lo que es valioso para cada uno.

¿Qué es lo que habría que hacer en política laboral para combatir el edadismo?

Es un tema profundo y complejo. El primer punto es tener información y poder permear al centro de las organizaciones la realidad de cómo está cambiando la estructura de la población. Porque lo tenemos encima y parece que las empresas no lo están pudiendo ver o incorporar con la rapidez que deberían.

Por otro lado, deben darse cambios a nivel legislativo para que las personas mayores puedan seguir teniendo oportunidades. Fue a finales del siglo XIX que se crea el concepto de jubilación y pensión, cuando la esperanza de vida era quizá de cuarenta y tantos años y se establecieron los 65 como la edad para el retiro. Han pasado muchos años, ha subido la esperanza de vida en 30 años, y seguimos con ese mismo número. Sé que esto puede ser muy criticado y tiene muchos ángulos, pero la edad de la jubilación debería ir indexada a la esperanza de vida, para que realmente nos alcance el ahorro, por ejemplo. La mitad de los niños que van a nacer en países desarrollados, con acceso a educación y salud, van a vivir 100 años. ¿Cómo te jubilas a los 60? ¿Con qué recursos? El reto es muy grande, por eso hay que partir de que haya conciencia a todos niveles: gobierno, empresa.



**en México se habla de la población económicamente activa y para medirla se contempla a quienes están entre los 15 y los 64 años. La mayoría de las personas mayores tienen necesidad de seguir generando ingresos.**

¿Qué más debe aprender el gobierno?

¿Qué políticas públicas sería urgente atender?

Para mí un tema central, y que se está comenzando a ver, es el cuidado. En México se está creando un sistema nacional de cuidados. Aquí en Nuevo León también se está comenzando a trabajar.

No nos referimos a personas mayores únicamente. Es una categoría que involucra a todas las personas que en su ciclo de vida los necesitan en algún momento. Niños, personas con alguna discapacidad y personas mayores en situación de dependencia. Esto es central para poder garantizar el derecho al cuidado. También tiene retos impresionantes a nivel de presupuesto. Implicaría que cada persona mayor que necesite a una cuidadora, la tenga cuando su familia no pueda o no quiera proveerla, y que el Estado lo garantice. Hay países de América Latina que ya dieron pasos en este sentido. Uruguay y Costa Rica, que son modelos a seguir. Los sistemas de cuidados serán uno de los cambios más importantes que veremos en los próximos años.

¿Qué cambios habría que hacer en el sistema de salud?

Primero y reforzando, se propone un cuarto pilar del bienestar. Así como están la educación, la seguridad social y la salud, los servicios de cuidados estarían junto, pero no dentro, de los servicios de salud.

En el sistema de salud hay mil retos, pero desde la perspectiva de las personas mayores, uno de ellos es que sean servicios integrados. En ocasiones las personas mayores tienen varias patologías al mismo tiempo y comienza un salto entre instituciones, eso cansa y merma mucho la salud. Uno de los grandes retos es integrar todos los servicios para que sirvan al usuario.

¿Qué deberían aprender las familias?

Es en las familias donde debería comenzar este cambio cultural. Se da mucho en México y los países latinos una visión muy asistencialista, paternalista, hacia las personas mayores, debido a la idea de que persona mayor es igual a fragilidad y enfermedad. Estoy hablando de personas que no necesitan cuidados, que están bien y simplemente tienen 70 u 80 años. En esa visión está el «yo tengo que tomar las decisiones», «yo lo cuido».

siempre ha habido personas mayores, pero ahora la novedad es que la mayoría podríamos llegar a serlo. Se trata de perderle el miedo e integrarlo como parte del ciclo de la vida. El tema central es quitarnos los estereotipos, los prejuicios.

Sucede con una mujer mayor que enviuda, y de pronto toda la familia se vuelca y quiere tomar todas las decisiones por ella. Otro ejemplo es cuando una persona mayor quiere volver a tener una pareja a los 70, a los 80. Una de las cosas que habría que cambiar al interior de la familia es entender que con la edad una persona no pierde el derecho a decidir, a pensar o desear cosas a tener proyectos. Todo esto tiene que ver con edadismo. Es erradicar todas estas ideas erróneas.

Algo también muy mencionado es el respeto. Estamos como sociedad tan obsesionados con la juventud, la belleza, la producción que, al ir cambiando las personas con la edad, los degradamos, los visualizamos con menos valor. Lo menciono sin tratar de romantizar, porque la edad *per se*, tampoco te llena de bondad, ni hace a las personas mayores lindas y maravillosas. La edad simplemente te da años. Las características como la sabiduría, te las ganas o no. Me refiero simplemente a darle valor a la persona por lo que es, no por lo que produce o por cómo se ve.

Debemos aprender que se trata de un fenómeno social nuevo. Siempre ha habido personas mayores, pero ahora la novedad es que la mayoría podríamos llegar a serlo. Se trata de perderle el miedo e integrarlo como parte del ciclo de la vida. El tema central es quitarnos los estereotipos, los prejuicios.

Existe una investigación muy famosa de Stanford, que dice que somos más felices al inicio de la vida y después de los 60; que la parte más complicada de la vida es a los 30, los 40, cuando tienes muchas decisiones que tomar y cargas que llevar. Pero insistimos en los prejuicios, que llegar a cierta edad es triste, deprimente. Ahora se habla mucho de la nueva longevidad, de la segunda mitad de la vida.

Cuando hablamos de economía plateada, la economía de la longevidad, una de las dimensiones es que hay todo un movimiento de personas mayores emprendiendo. Esto nos puede parecer raro porque más bien lo asociamos con personas jóvenes, con tecnología, y resulta que son más exitosos los



emprendedores mayores que los jóvenes. En el tema de economía y longevidad, hay mucho por descubrir y nos ayudará a romper estereotipos.

¿Cuándo hablamos de *Silver Economy* lo hacemos desde el punto de vista del consumo?

Sí. Yo uso el término de «economía de la longevidad», y son todas las oportunidades económicas que se desprenden de vivir más años, y son muchas. Enseguida pensamos en salud, pero esa es solo una parte; tiene que ver con turismo, con cuidados, con tecnología. Es transversal; entran todos los sectores. Un autor dice que, si la comparáramos con otros países, sería la tercera del mundo, después de China y Estados Unidos, que es como si emergiera un nuevo continente. Es un concepto muy potente y solo vemos fragmentos. Tiene que ver con lo que las personas mayores están produciendo.

¿En materia de inversión?

Hay mucho interés por hacer negocios en este segmento. Todo el tiempo están llegando

oportunidades. Mi invitación a las personas que quieren entrar a este segmento es que se formen en el tema. Es darle forma a un mercado emergente. Por ejemplo, si entras a cuidados sin tener un conocimiento profundo puedes, sin querer, perpetuar malas prácticas, estereotipos, prejuicios. Hemos visto que ha sucedido en otros países que nos llevan delantera, donde grandes fondos de inversión se quedan con residencias geriátricas y en la pandemia fue una tragedia en España.

¿Cuáles son tus metas en el largo plazo?

Mi misión es hacer de este mundo un mejor lugar para envejecer. Es lo que está detrás de cada proyecto. Me gustaría dejar un ejemplo a otros proyectos que toman inspiración de lo que vamos haciendo.

La mayor inspiración que quisiera dejar es cómo integrar el mundo de los negocios con una perspectiva social, desde los derechos humanos. Es uno de los retos y algo con lo que quisiera trascender. </>



*Alumni,*  
Donde quiera que estés, la Panamericana siempre será tu casa.  
*¡Vuelve a tus raíces, a los recuerdos que compartimos!*

## ALUMNI SIEMPRE



ALUMNI  
**Pana  
mer  
cana**

✉ [mx\\_alumni@up.edu.mx](mailto:mx_alumni@up.edu.mx)  
🌐 <https://alumni.up.edu.mx>

📷 @alumniupmx  
📷 @alumniup\_gdl  
📷 @alumni\_upbonaterra