



# ¿QUÉ PROBLEMA HAY CON LA EDAD?

POR CARLOS  
MANUEL SÁNCHEZ

IMAGEN:  
MEKAKUSHI

MUCHAS DE LAS IDEAS NEGATIVAS ASOCIADAS AL ENVEJECIMIENTO NO SON NECESARIAMENTE CIERTAS. ES LO QUE REVELAN RECIENTES ESTUDIOS CIENTÍFICOS QUE DESMONTAN O MATIZAN ALGUNOS DE LOS MITOS MÁS EXTENDIDOS SOBRE CUMPLIR AÑOS.

EXISTE UN MOMENTO en la vida en que empiezas a mentir sobre tu edad. No sumas, como hacías cuando eras adolescente y querías entrar en esa discoteca. Ahora es al revés. Porque, en algún momento, cumplir años deja de ser motivo de celebración para convertirse en síntoma de declive. Cuarenta y crisis existencial. Cincuenta y ya dejaste atrás lo mejor. Sesenta y notas que te explican las cosas como si dieran por hecho que no te enteras...

Las redes arden con el debate generacional: los *millennials* acusan a los *boomers* de no querer repartir el pastel; los *boomers* responden que los jóvenes no saben lo que es esforzarse; y la generación Z derroca gobiernos mientras ojea su TikTok. Y eso sin contar a los mayores de 65, a los que por algo los demógrafos llaman 'la generación silenciosa'. Y es que la sociedad occidental mantiene con el paso del tiempo una relación bipolar. Por un lado, lo idealiza: la sabiduría acumulada, la experiencia... Por otro, lo teme: el deterioro físico, la dependencia... Esta contradicción genera lo que los investigadores denominan 'el pantano': un terreno de ideas contradictorias donde conviven veneración y miedo; admiración, rechazo y, lo peor, la invisibilidad.

Esta narrativa dominante ignora un hecho fundamental: cumplir años no es un proceso uniforme. Si con los niños se monitoriza su desarrollo con percentiles y gráficas, con los adultos la edad cronológica resulta inútil para predecir capacidades, salud o funcionamiento cognitivo. La edad es solo un número, y uno bastante malo para saber cómo se desempeña una persona. Se nos olvida que envejecer es un proceso acumulativo. Se suman experiencias vitales impredecibles —pérdidas, enfermedades, oportunidades económicas o su ausencia, acceso a la Sanidad, redes sociales que se expanden o contraen, responsabilidades de cuidado, viviendas con o sin ascensor; todo cuenta— que interactúan con una genética única. El resultado es una diversidad enorme donde las generalizaciones se vuelven absurdas. Pues bien, resulta que la ciencia tiene bastante que decir al respecto. Estos son los diez grandes mitos sobre cumplir años que la investigación reciente desmonta sin piedad. ●