



De izquierda a derecha Mercedes Ayuso, Esmeralda Gómez, Mª Ángeles Molina, Salvador Noves y Catalina Álvarez, moderadora. / FOTOS: CHUS GARCÍA

MESA REDONDA

La sociedad en 2040

Expertos en salud financiera, estadística actuarial, banca y psicología debatieron sobre la conveniencia de un cambio en el sistema.

Los especialistas apuntaron a la necesidad de una previsión económica a una edad en la que son necesarios recursos para seguir activos, disfrutar de tiempo libre o afrontar la dependencia: el 80% del gasto médico se efectúa en los últimos 5 años. En palabras de Salvador Noves, director de Propuesta de Valor de Segmentos Retail de Caixabank, “hay que fomentar el ahorro y es necesaria la colaboración público-privada”. Para Esmeralda Gómez debemos tomar un rol activo con el dinero. Mercedes Ayuso, catedrática de Estadística Actuarial en la Universidad de Barcelona, señaló que “el sistema de pensiones se pensó cuando la base de población activa era sólida”. Y Mª Ángeles Molina, Doctora en Psicología y profesora ayudante en la UNED, señaló la vejez “como una construcción social”. ■



LAS CLAVES DE ESMERALDA GÓMEZ
Experta en Salud Financiera y CEO de Econoky S. Inversora

Educación financiera para gestionar los recursos. Ahorro y pensar a largo plazo. Transformar el sistema de pensiones.

Hoy la pensión es del 78% del sueldo pero irá a menos: el sistema no se sostiene. **Encontrar nuestra motivación.** Formarnos y reinventarnos. **Luchar contra el edadismo** y abogar por la solidaridad intergeneracional en lugar de la rivalidad actual.

DIÁLOGO

Apoyo físico, emocional y asesoramiento financiero

Estos fueron los puntos relevantes del diálogo entre Joaquín de los Reyes, director de Relaciones Institucionales de MAPFRE, y el exjugador de baloncesto Fernando Romay.

Para Romay, retirado del baloncesto desde los 37 años y hoy conferenciante y colaborador de diversas entidades y fundaciones, lo importante al llegar al final de la vida laboral es “encontrar el equilibrio entre la salud física, emocional y tecnológico-financiera. Dar con un buen ‘coach’, que te asesore y en el que poder depositar la confianza es crucial. Luego, una buena actitud (más que aptitud) y no aburrirse”. Joaquín de los Reyes compartía su opinión. “¿Estamos haciendo los deberes



para vivir 100 años? La salud financiera es la base para la salud física y para la socialización, y parte del concepto de ahorro. Con la jubilación llegan nuevos costes, y en MAPFRE contamos con Generación Sénior como propuesta de valor con productos adaptados a cada persona. Entramos en la etapa del Re: revivir, reinventarse, retomar”. ■



LOS 'TIPS' DE FERNANDO ROMAY

Escuchar, analizar, aprender y quitarse el miedo. Vigilar lo que tenemos en la cuenta, observar, pensar y eliminar el miedo a lo que pueda venir.

Un ‘coach’ financiero y laboral.

Alguien que te oriente, te tutele, te acompañe y no te venda, de quien te puedas fiar.

Equilibrio físico y emocional.

Buenos hábitos físicos y rodearte de tu gente: compañeros, amigos, de los que saben.

Buena actitud.

Buscar lo que te llena, reinventarte, no perder la chispa.

ENTREVISTA Ángel Duránte

PIONERO EN MEDICINA PREVENTIVA PROACTIVA

“Una buena actitud influye más en la longevidad que el deporte o la dieta”

El nuevo reto para la sociedad es envejecer más tarde, pero de manera saludable.

¿Qué factores resaltaría para vivir más y mejor?

Realizar una buena historia clínica, una exploración física y pruebas complementarias. En el historial clínico conviene hacer hincapié en la actividad física, hábitos nutricionales, consumo de sustancias perjudiciales, sueño y estado emocional.

¿Cuáles son los principales errores que cometemos?

La falta de conciencia saludable: mucha gente no es consciente de los peligros que supone el sedentarismo o alimentarse mal.

¿Qué papel juega la genética frente a los hábitos de vida en la consecución de una longevidad activa?

En general, poco. Siempre se ha hablado de un 30% pero los estudios recientes dicen que la interacción con el medio ambiente tiene un gran peso y que la genética no más de un 5%. Casi todo está en nuestra mano. Sin embargo, existen variantes genéticas que hacen que algunas personas vivan muchos años.

¿Que innovaciones científicas destacaría?

Por un lado la medicina preventiva para una longevidad saludable, que consiste en abordar las enfermedades del envejecimiento en la fase subclínica, antes de que den la cara (la medicina convencional no se pone en marcha hasta que te duele algo). Otro avance es la gerociencia. Se investiga sobre el envejecimiento, sus causas y abordajes. La inestabilidad genómica, ¿cómo podríamos repararla?; el acúmulo de células viejas en el organismo,

¿cómo quitarlas con fármacos senolíticos?; las células madre, ¿podrían meternos otras nuevas para reparar nuestro organismo?

En su experiencia, ¿qué factor es el que tiene mayor impacto en la longevidad?

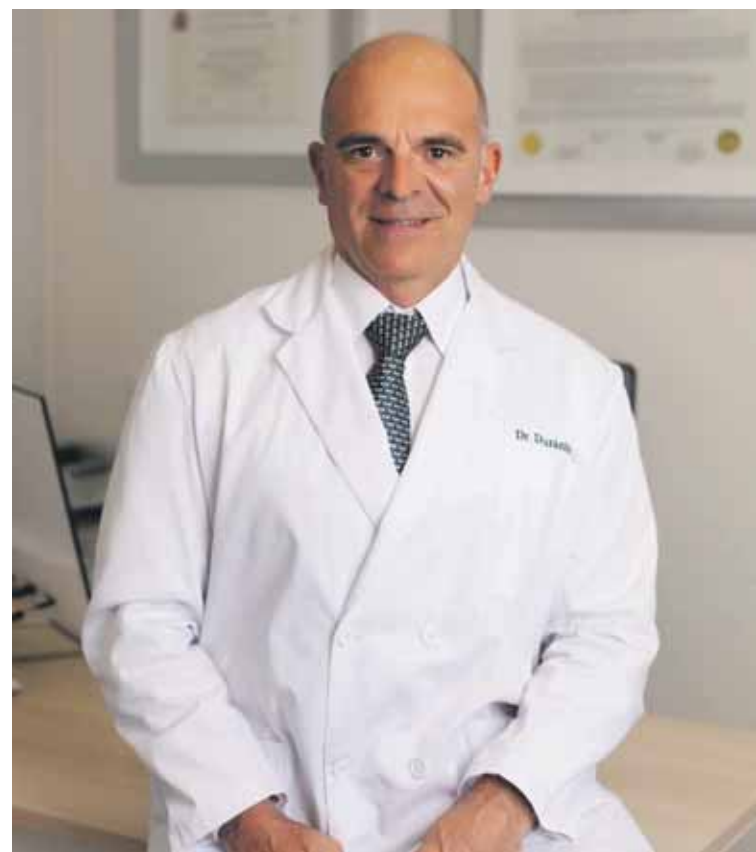
El estado emocional y la actitud es la primera: el ser una

“La genética solo influye un 5%, exceptuando algunas personas excepcionalmente longevas”

persona preocupada y amargada es lo peor. El segundo es la actividad física.

¿Qué avances espera que se produzcan en el campo de la medicina preventiva en los próximos 10 años?

El desarrollo de estas terapias



El doctor Duránte es especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte y director médico de la Clínica Dr. Duránte.

que vayan directas a las causas del envejecimiento. Concretamente la reprogramación parcial celular con los factores de Yamanaka, que consiste en rejuvenecer las células, teji-

dos u organismos. Es como reprogramar la célula. También hay avances en terapia celular avanzada y en terapia génica para hacer modificaciones genéticas transitorias. ■