

- SALGUERO, A. (2007). "Preguntarse cómo ser padre es también preguntarse cómo ser hombre: reflexiones sobre algunos varones" en Amuchástegui, A. & I. Szasz, *Sucedé que me canso de ser hombre. Relatos y Reflexiones sobre hombres y masculinidades en México*. México, El Colegio de México, Centro de Estudios Demográficos, Urbanos y Ambientales, Programa Salud Reproductiva y Sociedad.
- SALGUERO, A. (2008). "Identidad de género masculino y paternidad" en *Enseñanza e investigación en psicología*, pp. 239-259.
- SARRICOLEA, J. (2019). "Cuerpos más allá de sí. Hombres migrantes durante los programas braceros" en Sarricolea, J. M. & V. Koldovike Yosune Ibarra, *Leer los cuerpos desde el género y la sexualidad*. Secretaría de cultura / Instituto Nacional de Antropología e Historia. México, pp. 41-62.
- SONTAG, S. (2006). *Sobre la fotografía*. México, Santillana Ediciones Generales.
- VELASCO, L. y M. Coubès (2013). *Reporte sobre dimensión, caracterización y áreas de atención a mexicanos deportados desde Estados Unidos*. México, El Colegio de la Frontera Norte.
- VEGA, G. (2009). "Masculinidad y migración internacional: una perspectiva de género" en *Aldea Mundo Revista Sobre Fronteras e Integración*. 14 (28), pp. 53-64.

La paradoja de la longevidad: Una nueva era para las personas centenarias en México

Ramos Montalvo Vargas¹
Vanessa Cerón Grajales²

Resumen

El objetivo del presente trabajo es analizar un reto poblacional en México en esta nueva era de la longevidad, una carrera contra el tiempo en busca de un envejecimiento prolongado y en condiciones óptimas, activas, saludables y exitosas. Se emplean datos de gabinete y recursos geoestadísticos para representar el fenómeno en los últimos 20 años. Se configuró una región de personas centenarias por cada 1000 habitantes en México, las entidades con las cifras más altas son Guerrero, Oaxaca, Veracruz y Chiapas. La paradoja de la longevidad supone un conflicto dicotómico donde las personas tienen una mayor esperanza de vida, pero presentan mayor dificultad para superar la barrera de los 100 años. Se asume que la educación, el medio ambiente, los hábitos y estilos de vida son fundamentales para convertirse en personas centenarias libres de enfermedades que pudieron evitarse durante el proceso de envejecimiento.

Palabras clave: longevidad, personas centenarias, envejecimiento, México.

The paradox of longevity: A new era for centennial people in Mexico

Abstract

The objective of this work is to analyze the population challenge in Mexico in this new era of longevity, a race against time in search of prolonged aging in optimal, active, healthy and successful conditions. Cabinet data and geostatistical resources are used to represent the phenomenon in the last 20 years. A region of centennial people was configured for every 1000 inhabitants in Mexico, the entities with the highest figures are Guerrero, Oaxaca,

¹ Doctor en Desarrollo Regional, Profesor investigador de la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UATx). Correo: rmontalvovargas@gmail.com

² Pasante de Licenciatura en Pedagogía Gerontológica por la Universidad Autónoma de Tlaxcala (UATx). Correo: vcerongrajales@gmail.com

Veracruz and Chiapas. The longevity paradox supposes a dichotomic conflict where the people have a longer life expectancy; but they present greatest difficulty in overcoming the 100-year barrier. It is assumed that the education, the environment, habits and lifestyles are fundamental to becoming centenarians free of diseases that could have been avoided during the aging process.

Keywords: longevity, centenarians, aging, Mexico.

Introducción

La búsqueda de la prolongación de la vida ha sido el sueño de la humanidad por siglos; sin embargo, aunque la aspiración es global, el grueso de la población ve como un reto individual alcanzar los 100 años. Si se analizan los datos de las primeras décadas del siglo XX y se comparan con las primeras del siglo XXI (Montalvo, 2022), nos daremos cuenta que, la cantidad de centenarios por cada 1000 habitantes ha disminuido, a pesar de haberse incrementado la esperanza de vida de manera progresiva en las últimas décadas. Esa es la paradoja de la longevidad aquí analizada.

Por lo tanto, la carrera contra el tiempo durante la historia de la humanidad se ha materializado en los últimos dos siglos con un incremento en la esperanza de vida, resultado de una disminución de las tasas de mortalidad e indirectamente con descenso en la natalidad. Esa transición demográfica, producto en gran medida por las políticas poblacionales en el mundo, ha provocado una paradoja en la longevidad.

La paradoja consiste en asumir como el mayor logro poblacional, el que actualmente las sociedades vivan en términos reales cada vez más años. Esta afirmación es apropiada para un creciente porcentaje de la población adulta mayor; sin embargo, cuando se trata de superar la barrera que establece la esperanza de vida que en México hacia 1930 era de 34 años, en 1970 de 61 años y en la última década de 75 años, nos permite analizar y preguntarnos ¿qué factores inciden para no superar la barrera de los 100 años? o ¿por qué hay cada vez menos personas centenarias en México por cada 1000 habitantes teniendo mayor esperanza de vida?

Pareciera una paradoja en el discurso; pero como bien señala Jiménez (2022) – y ahí puede residir la respuesta a la paradoja- que la diferencia radica en el envejecimiento poblacional (social) y el envejecimiento individual. En el primero está el grueso de la población y en el segundo la individualidad de personas que tienen características específicas y peculiares como centenarios.

Los primeros tienen hábitos alimenticios, dietéticos, formas y estilos de vida próximos al estrés y la enfermedad; mientras que los segundos, cuidan en estricto apego elementos valiosos que les permiten prolongar la vida más allá de los 100 años, gracias a prácticas que serán dignas de analizar con estudios microsociales y de caso en espacios y contextos específicos.

Lo anterior lleva a una situación paradójica, pues al incrementarse la edad promedio de las personas en México, hay cada vez menos personas que superan la edad de 100 años. Algo está sucediendo durante el envejecimiento de las personas que no favorece la longevidad avanzada. Mientras que la esperanza de vida se explica por mejora en los servicios públicos como salud desde el nacimiento mismo, diversidad en la ingesta, sistema de vacunación, amplia variedad de medicamentos que reducen riesgos y degeneración por múltiples enfermedades; la longevidad, parece recaer en personas cuya selectividad y minucioso cuidado durante el envejecimiento procuran hábitos, estilos, entornos y formas de vida que favorecen la prolongación de la edad y la vejez.

Actualmente en México formar parte del grupo selecto de población centenaria está siendo todo un reto; sin embargo, la discusión se centra cada vez más no tanto en la cantidad de años vividos, sino en la construcción de un envejecimiento exitoso; y, como éste permanece en la población longeva. El análisis poblacional de las personas mayores implica entrar a un campo recién explorado como una nueva era poblacional, una era de la longevidad. Con el presente análisis se deja un precedente con implicaciones futuras de investigación, ya que estudiar dónde se encuentran las personas centenarias en su contexto, permitirá identificar la capacidad funcional, cognitiva, salud, economía, calidad de vida entre otros aspectos cuya esencia busca alcanzar un futuro envejecimiento óptimo, exitoso, activo y saludable.

El objetivo del presente trabajo es reconocer esa paradoja a partir de cifras e identificar regiones en México para emitir inferencias y perfilar otras investigaciones, tales como analizar la importancia de mantener un envejecimiento exitoso, las implicaciones de los estilos de vida, hábitos, historia y modos de relacionarse para que futuras generaciones construyan un envejecimiento libre de enfermedades. Es fundamental entender las repercusiones de los hábitos cotidianos porque el proceso de longevidad implica e impone cambios rápidos e inesperados; y, ese será el objetivo en otro momento de investigación.

Metodología

Se hizo inicialmente una revisión de los referentes teóricos del envejecimiento asociados a una caracterización basada en la influencia del entorno sobre la longevidad. Se realizó un análisis de la información bibliográfica fundamentada en tres ejes teóricos: primero la idea de envejecimiento exitoso; en seguida, el concepto de longevidad para vincular a la población centenaria en el contexto físico y social; y, finalmente desde un enfoque territorial a la gerontología ambiental como soporte de los estilos y hábitos de vida de las personas de 100 años y más.

Se hizo una selección de los últimos tres censos generales de población para el país y se emplearon técnicas de análisis espacial básicas para la generación de cartografía temática. Se emplearon datos estadísticos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de los últimos tres eventos censales 2000, 2010 y 2020. Para la elaboración de la cartografía se emplearon datos vectoriales del Marco Geoestadístico Nacional (MGN) para una escala nacional y software de Sistemas de Información Geográfica (SIG) Arc GIS ver. 10.4. Los mapas temáticos resultantes se combinaron con una tabla resumen para comparar datos absolutos con estadísticas reales empleando la relación de personas centenarias en cada entidad federativa por cada mil habitantes.

La interpretación de resultados forma parte de un análisis longitudinal más extenso que abarca de 1895 a 2020, en cuya matriz ampliada, se busca reconocer regiones azules y de concentración de personas adultas mayores y particularmente aquellos con más de 100 años en todo el país.

Estado del arte

Debido a la limitada producción sobre la longevidad de personas centenarias en México, aquí sólo se hará un recorrido sobre algunos enfoques que sirven de referencia para enmarcar el fenómeno y vincularlo a la necesidad de un envejecimiento exitoso que permita arribar a la longevidad. Para ello, ubicaremos tres momentos: en el primero, el enfoque teórico del envejecimiento exitoso refiere la manera en la que se envejece, superando las adversidades, pérdidas, intercambiándoles lo negativo por relaciones sociales, cuidado personal y de salud, inclusión en diversos aspectos artísticos, culturales y profesionales.

En un segundo momento, la nueva era de la longevidad representa un periodo en el que la sociedad deberá aprender de las personas mayores de

100 años y prepararse con base en los conocimientos derivados de sus experiencias; y, será un reto individual y social por construir. El tercer momento corresponde a la gerontología ambiental, un concepto poco referido en la pedagogía gerontológica por la escasez de investigaciones relacionadas al efecto del entorno que influye el proceso de envejecimiento de la población, condición que está dejando huella con las aportaciones benéficas del ambiente natural y físico sobre las personas.

Hemos de reconocer que la discusión sobre vejez y envejecimiento en México están en proceso de construcción; más aún la reflexión particular sobre las personas de 100 años y más. Sin embargo, la importancia que cobra el estudio de las personas centenarias o con límites de edad más próxima a la muerte, es una condición que desde siglos está presente en las sociedades de todo el mundo. Aquí no se busca reconocer el carácter anecdótico de las cifras, sino advertir que detrás de ellas subyace la necesidad de analizar componentes individuales y sociales que condicionan la longevidad en particular; y, de manera general la tendencia creciente en número de un grupo de personas adultas mayores con rasgos característicos que poca importancia se les había otorgado y que merecen ser explicados.

El envejecimiento con éxito

En la actualidad, se han forjado nuevos paradigmas del estudio de envejecimiento, según Marsillas (2017) es posible trasladarse de un estado negativo a uno positivo, se trata de estudiar cómo las personas mayores son capaces de asumir y superar dificultades para mantener elementos importantes en su vida e incluso acumular competencias y ganancias hasta edades muy avanzadas. Se trata de enfocar la vejez y el envejecimiento como un concepto positivo por alcanzar longevidad. En los pocos trabajos y experiencias sobre el envejecimiento, se tiene que aquellas personas que sufren cambios en sus trayectorias de vida, que tienen un carácter fuerte y viven en contextos de dificultad, tienen mayores posibilidades de formar parte del grupo de longevidad aquí analizado.

Rowe y Khan (1997: 231) plantearon una distinción entre el envejecimiento “usual” y “con éxito” como estados del envejecimiento no patológico y propusieron el modelo de envejecimiento con éxito, puntualizándolo como multidimensional, con “tres componentes: una baja probabilidad de enfermar y de presentar discapacidad, un alto funcionamiento cognitivo y físico, y compromiso con la vida”, lo anterior implica que el envejecimiento es más

que simplemente superar los 60 años con la ausencia de alguna enfermedad; significa que, a pesar de las situaciones adversas, siempre se debe encontrar una motivación para crecer y envejecer con dignidad.

Los tres componentes que plantean Rowe y Khan están vinculados entre sí. En otras palabras, el envejecimiento exitoso es más que la ausencia de enfermedad y es más que el mantenimiento de la capacidad funcional. Ambos elementos son importantes, pero la combinación representa un envejecimiento exitoso donde las personas mayores y sobre todo longevas, evitan el sedentarismo, mala alimentación, involuntariamente realizan actividades que en el futuro les permitirá mantener una capacidad de agencia, funcionalidad física, cognitiva (reservas cognitivas), entre otras. Así, diferenciaron tres trayectorias de envejecimiento: el envejecimiento con éxito, el envejecimiento normal que se refería al declive normal que se produce con la edad en el funcionamiento físico, social y cognitivo; y, el envejecimiento patológico, caracterizado por la presencia de enfermedades y discapacidad.

En complemento a los anteriores autores, Havighurst (1964) propuso la teoría de la actividad, basada en que el envejecimiento con éxito significaba mantener las actividades y actitudes en la vejez, como alternativa y sustitución de los roles que se han perdido debido a la edad. El autor refiere que las personas mayores tienen un envejecimiento con éxito solo si están satisfechas con la vida, son activos, independientes y autosuficientes. Con esta propuesta, se asume que no sólo debe tomarse en cuenta que la vejez sea una etapa de pérdidas, sino también es un momento de la vida que requiere ser disfrutado como cualquier otra etapa, en la que se puede prevenir el deterioro cognitivo, favorecer la motricidad fina y gruesa, mantener una salud física y mental adecuada.

Por otro lado, Cumming y Henry (1961) plantean la teoría de la desvinculación y refieren al envejecimiento con éxito cuando la persona que envejece desea con el tiempo desvincularse de una vida activa que implica una necesidad por reducir la participación en diversos tipos de actividades, con el fin de prepararse para la muerte. La tarea central del envejecimiento se convierte así, en abandonar gradualmente y de la mejor manera posible, emprender un proceso gradual de retirada. Estos autores refieren a la desvinculación como un proceso de desadaptación de la sociedad que debe darse después de la jubilación. Sin embargo, la vinculación es para las personas mayores significativo, porque mantiene sus capacidades funcionales, productivas, redes sociales y de apoyo, su alejamiento de la sociedad implica pérdida de autonomía e integridad.

Reichard et. al., (1962), definieron el envejecimiento exitoso como la capacidad de adaptación a la jubilación e identificaron tres tipos: el tipo maduro (*mature*), el tipo mecedora (*rocking chair*) y el tipo blindado (*armored*). Las personas mayores maduras y blindadas se basan en la actividad y el compromiso para tener satisfacción con la vida. Por el contrario, el tipo mecedora es una oportunidad de liberarse del trabajo y otras actividades y disfrutar de un estilo de vida pasivo, quiere decir que representa un primer intento de desvinculación o desconexión de las actividades diarias, un desacomodo de horarios, planes y proyectos.

En búsqueda del envejecimiento, está otra teoría que pareciera trivial por su especificidad, la cual está relacionada con el consumo de yogurt, producto utilizado para eliminar las bacterias intestinales, además de que facilita la digestión, provoca que al no consumir medicamentos se prolongue más la vida para las personas mayores; y, en general durante todo el proceso de envejecimiento. Esta teoría fue propuesta por Metchnikoff, quien sugiere que la teoría de intoxicación interna “se relaciona con la dimensión del intestino grueso, donde las bacterias podían producir fermentaciones tóxicas perjudiciales, ejemplo en la península de los Balcanes donde existen longevos de 100 años y más, los individuos son consumidores de la leche acidificada por bacilos lácticos” (1987: 72).

Asimismo, uno de los modelos teóricos desarrollados sobre el envejecimiento con éxito, fue el modelo de Optimización Selectiva con Compensación (SOC), en el que se concibe el proceso de envejecimiento como un proceso de adaptación y toma en cuenta el hecho de que “a pesar de las dificultades y las pérdidas inevitables que se asocian al envejecimiento, muchas personas mayores siguen manteniendo una sensación subjetiva de bienestar” (Baltes y Baltes, 1990: 178). A partir de este modelo las personas mayores pueden contribuir mediante estos tres mecanismos según señala Curcio (2017: 179) a la “minimización de los deterioros causados por la edad (estrategia de compensación) y una maximización de las ganancias (estrategia de selección y optimización) con el fin de lograr un equilibrio (conservación de las adquisiciones o compensación)”.

La nueva era de la longevidad

La longevidad humana es un término relacionado a los años que vive una persona después de cumplir 60, pues es la edad que se ha determinado cuando se llega la etapa de la vejez. Las personas con 100 o más años se consideran

longevos y debe aprenderse de ellos la manera como han conservado la salud física, cognitiva y mantener actividades de su vida diaria.

Pérez (2021) menciona que la longevidad tiene su origen en el idioma latino, se conforma del adjetivo “*longus*” cuya traducción es “largo” y por “*aeuum*” un sustantivo alude al tiempo o edad de alguien. Llegar a los 100 años era tan raro que algunos países tomaron medidas en su reconocimiento. Por ejemplo, en Japón, a cualquier persona que llegara a los 100 años, el gobierno le entregaba un *sakazuki* (plato de plata para tomar sake).

El gerontólogo japonés Hirose quién estudió más de ochocientas personas centenarias, ha llegado a la conclusión de que cada persona centenaria vive a su propia manera, lo que significa que hay tantos modos de vida diferentes como centenarios. Unos son tan ordenados como un reloj, pero otros actúan tal duermen y comen desordenadamente, también los hay quienes disfrutan del alcohol, mientras que algunos no prueban una gota. Sin embargo, sí tienen cosas en común dependiendo del contexto o zona en la que vivan; y, sin embargo “la longevidad individual es parte de uno mismo en comparación con la longevidad poblacional” (Takahashi, 2017: 10).

La longevidad poblacional refiere a una zona geográfica, que por lo general no es muy grande y concentra una importante cantidad de longevos y centenarios. Un ejemplo de esto son las denominadas “*Blue Zones*” o Zonas Azules. Según Poulain (2013: 55), demógrafo experto en estudios sobre longevidad y coautor del libro *The Blue Zones*, “este término hace referencia a un área geográfica bastante pequeña y homogénea, en donde la población comparte el mismo estilo de vida y el mismo medio ambiente y su longevidad excepcional ha sido científicamente probada”.

Actualmente, la mejora en los sistemas de salud y otros elementos que influyen en la longevidad, abordan las enfermedades con las que las personas mayores están envejeciendo. Existen diferentes factores que contribuyen a una longevidad exitosa y duradera, permite a través de los mejoramientos de la salud, nutrición, educación, medio ambiente entre otros, mantener un envejecimiento exitoso, activo o saludable según sea el caso de cada centenario.

Bezrukov et al., (2005: 306) refiere la longevidad como resultado de una “combinación de peculiaridades del ambiente (pureza ecológica, menor contenido de oxígeno en el aire), estilo de vida (trabajo físico de intensidad moderada, permanencia al aire libre) y una dieta específica (prevalencia de productos de origen vegetal y de tipo lácteo)”. Todos estos factores, facilitan que las personas alcancen y superen la barrera de los 100 años.

La gerontología ambiental

La gerontología ambiental nos permite identificar la manera y las formas en que una persona envejece de acuerdo con el medio o entorno que se encuentra, por ello, se requiere conocer cuáles son los lugares o el contexto más adecuado para llegar a una longevidad; pero, además las adecuaciones y modificaciones al ambiente desde dentro o fuera. Según Ortiz (2017: 1) “la gerontología ambiental pretende conocer, analizar, modificar y optimizar la relación entre la persona que envejece y su entorno físico”.

Esta posición teórica, es la puerta de entrada para analizar lo social y lo individual pues mientras el contexto y el entorno macrosocial determina conductas individuales; el comportamiento individual, incide directamente en prácticas, estilos y hábitos de vida que se ven reflejados directamente en la edad, el proceso de envejecimiento y la consecuente longevidad de las personas. Por lo tanto, el espacio ambiental determina de origen la prolongación de la vida.

La gerontología ambiental tiene por objetivo conocer ¿cómo interactúan los entornos físicos y sociales en el proceso de envejecimiento?, es así como Rowles y Bernard (2013) explican la relación entre el ambiente y el envejecimiento de la población con la intención de fomentar lugares significativos en la vejez. Las personas mayores requieren de mayor tiempo para adaptarse, de tal manera que, al pasar el tiempo los estímulos de adaptación deben encontrarse en un punto medio con el entorno; y, la teoría ecológica del envejecimiento contribuye a explicar esta interacción individuo – ambiente o entorno, enfatizando la importancia de “la naturaleza dinámica y adaptativa de los procesos que se producen” (Lawton y Nahemow, 1973: 65).

Baldi y García (2017) aluden que entre el 25% y 30% de las enfermedades de la población se relacionan con el medio ambiente. Los problemas propios de las ciudades inciden en la salud del individuo, asimismo, las personas longevas padecen los efectos de la vida citadina.

Los entornos ambientales resultan cómodos para que el proceso de envejecimiento no sea tan rígido, ya que implica adaptación de factores como la accesibilidad, seguridad, orientación, privacidad y las funciones ambientales de apoyo, en relación con las capacidades de las personas que envejecen. La estimulación ambiental puede ayudar a prevenir o reducir el riesgo de deterioro físico, funcional y cognitivo. Algunas investigaciones señalan que “la exposición a determinados estímulos ambientales como elementos naturales, colores, texturas, sonidos, olores, presente en un paisaje natural, parque o jar-

dín, puede contribuir al tratamiento y la recuperación de personas” (Sánchez, 2013: 23), esto ocurre con aquellas que padecen Alzheimer o Parkinson y en general para enfermedades de tipo crónico-degenerativo.

Para Fernández (2018: 40), “la ciudad se asocia con actitudes, hábitos y estilos de vida no siempre saludables, como fumar, consumo de alcohol y vida sedentaria, que tienen importantes implicaciones en la salud y causas de muerte en la vejez”. Otros autores, han estudiado la influencia de los estilos de vida urbanos sobre la salud y bienestar de las personas mayores y han comprobado que en las ciudades el estilo de vida está incrementando de forma peligrosa la prevalencia de enfermedades, como estrés, depresión y obesidad. Este último, en la población envejecida es un factor importante de riesgo de mortalidad que repercute negativamente en la esperanza de vida a partir de los 60 años, sobre todo en países como México (Fredman, 2019).

El modelo ecológico del envejecimiento según Lawton y Nahenow, se refiere a la combinación de la presión ambiental con una determinada magnitud, que es percibida y actúa sobre un individuo con un nivel de competencia específico. Por lo tanto, “si la demanda ambiental es excesiva para el nivel de competencia de la persona mayor, el resultado sería el estrés y sus consiguientes efectos negativos” (Lawton y Nahenow, 1973: 184) lo anterior supone que el ambiente más favorable sería aquél cuyo nivel de exigencia se sitúa en el límite del máximo nivel de competencia del individuo y de la presión ambiental que supone la situación.

En la nueva era de la longevidad, las personas de 100 años y más deben vincularse a proyectos de intervención que permitan mantener y mejorar un espacio ambiental, desde los distintos entornos que los rodean como el personal, familiar y social, donde tienen influencia componentes psicosociales, económicos, políticas y culturales. La búsqueda de patrones de longevidad, con envejecimiento exitoso, activo o saludable es posible si se contemplan distintos enfoques en esta nueva era. Se trata de comprender “los factores físico-sociales que intervienen en la compleja relación entre el ambiente y la calidad de vida de las personas mayores” (Mckee et al., 2014: 184).

En definitiva, envejecer con éxito y alcanzar la longevidad demanda múltiples componentes internos y externos. Los primeros están asociados a los hábitos, estilos y formas de vida de la persona adulta mayor en su individualidad; y, los segundos facilitan la búsqueda de un balance y equilibrio socioespacial con la movilidad, armonía y libertad de agencia de quienes aspiran a la longevidad.

Hay una serie de teorías biológicas que Jiménez (2022b) analiza de manera muy amena y fluida; dentro de ellas, están las llamadas teorías programadas y teorías endócrinas, que merecen un análisis detallado pues sirven de marco integral para entender la posición de cada aporte en el campo gerontológico. Por lo que respecta a esta contribución, se ubica en el plano de los estudios de población y busca explicar las contradicciones y tendencias en el incremento o decremento de las personas centenarias en México y es apenas la base de un estudio más amplio que tiene el propósito de reconocer las particularidades de las vejez desde lo local, teniendo como base la distribución y comportamiento espacial de las personas adultas mayores y los subgrupos que la componen.

Discusión y resultados

Después de hacer una aproximación conceptual para situar los enfoques que mejor explican el proceso de envejecimiento y la longevidad, ahora se analizarán datos de gabinete del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) de los eventos censales del 2000, 2010 y 2020 para hacer una localización temática por entidad federativa de personas centenarias en el país. Ya la CONAPO (2015), había realizado proyecciones de personas centenarias para el año 2030 estimando la cantidad de casi 20 mil personas que alcanzarán o superarán esa edad.

En primera instancia, se construyó la siguiente tabla con datos absolutos del total de personas centenarias por entidad federativa en los tres cortes temporales referidos. Una aproximación reciente a escala municipal, también con datos absolutos de 2015, es un estudio que realizó Chávez y Hernández (2021) quienes confirman el incremento de las personas centenarias por el aumento de la esperanza de vida. Sin embargo, como se mencionó en el marco teórico precedente, son múltiples factores que favorecen la longevidad.

Lo que aquí se hizo adicionalmente, fue calcular la relación de centenarios por cada 1000 habitantes, con la intención de hacer un comparativo real de densidad; y, con ello identificar entidades donde prevalecen valores con tendencias a partir de los últimos tres censos poblacionales.

En cifras reales, se encontró que en 29 de las 33 entidades federativas el número de personas centenarias por cada 1000 habitantes tiene un progresivo descenso. Sólo en Colima y Ciudad de México se incrementa en la última década después una primera caída de 2000 a 2010; y, el Estado de México es el único que se mantiene en este último tramo. Pero en general las 32 entidades federativas, sufrieron descenso del 2000 al 2010 en números reales.

Por lo que se refiere a cifras absolutas, debido a que la pirámide poblacional se ha invertido, se esperaría un incremento de cifras totales de manera considerable; sin embargo, esto no ha ocurrido así porque 31 de los 32 estados han sufrido cuando menos una caída de un periodo a otro en cantidad absoluta de centenarios. Asimismo, 12 entidades como son: Chihuahua, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Michoacán, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz y Zacatecas, han tenido descensos en ambos momentos. Las entidades federativas donde la cantidad de personas longevas que alcanzan los 100 años y más ha tenido un aumento absoluto progresivo son: Aguascalientes y Oaxaca; sin embargo, cuando se calculan las cifras de personas por cada 1000 habitantes la tendencia en ambos estados está en descenso.

Tabla 1. Personas centenarias por entidad federativa en México, 2000-2020

Entidad federativa	Personas Centenarias					
	Total			Por cada 1000 habitantes		
	2000	2010	2020	2000	2010	2020
Aguascalientes	102	109	112	11	9	8
Baja california	266	206	252	11	7	7
Baja california Sur	53	58	55	12	9	7
Campeche	149	142	149	22	17	16
Coahuila	253	263	214	11	10	7
Colima	128	123	148	24	19	20
Chiapas	1241	1467	1449	32	31	26
Chihuahua	329	286	243	11	8	6
Ciudad de México	1163	1089	1308	14	12	14
Durango	255	235	157	18	14	9
Guanajuato	878	766	683	19	14	11
Guerrero	1224	1186	1179	40	35	33
Hidalgo	660	654	642	30	25	21
Jalisco	1097	1084	1108	17	15	13
Estado de México	1792	1378	1458	14	9	9
Michoacán	1216	1046	945	31	24	20

Morelos	409	327	340	26	18	17
Nayarit	238	247	236	26	23	19
Nuevo León	380	460	420	10	10	7
Oaxaca	1013	1047	1116	29	28	27
Puebla	1288	1057	1065	25	18	16
Querétaro	231	207	242	16	11	10
Quintana Roo	109	76	102	12	6	5
San Luis Potosí	580	548	460	25	21	16
Sinaloa	459	418	403	18	15	13
Sonora	291	224	197	13	8	7
Tabasco	573	536	461	30	24	19
Tamaulipas	429	408	353	16	12	10
Tlaxcala	200	187	197	21	16	15
Veracruz	2261	2186	2157	33	29	27
Yucatán	230	202	205	14	10	9
Zacatecas	260	253	239	19	17	15

Fuente: elaboración propia con datos de Censos 2000, 2010 y 2020 del INEGI.

La cifra total de personas centenarias en México ha venido en descenso: de 19,757 en el año 2000 a 18,475 en 2010 y 18,295 en el año 2020. Habrá que esperar el siguiente evento censal o conteo para conocer las cifras después de la pandemia del COVID-19; sin embargo, como señalara Loewy (2004) representarían un sector importante en la pirámide poblacional.

En el año 2000, las tres entidades federativas con la mayor cantidad de personas centenarias por cada 1000 habitantes fueron: Guerrero, Veracruz y Chiapas con 40, 33 y 32 respectivamente; para el 2010 Chiapas desplazó Veracruz en el segundo lugar. Sin embargo, para el 2020 Oaxaca ingresa al segundo lugar y desplaza a Chiapas al cuarto sitio.

Guerrero, Oaxaca y Chiapas que se llegaron a colocar en los primeros lugares de mayor pobreza y marginación en México, son aquellos donde la longevidad en cifras reales para personas centenarias presenta los valores más altos. Lo anterior coloca a la teoría de Marsillas (2017) y la propuesta de Rowe y Kahn (1989), en complemento con la gerontología ambiental como las más favorables para explicar el envejecimiento en personas que alcanzan y superan los 100 años.

Como bien señala Jiménez (2022), es necesario diferenciar el enfoque del envejecimiento poblacional y el individual, porque mientras en el poblacional -como lo es este trabajo-, inciden factores multivariados que determinan la longevidad; a nivel individual, hay autores como Valdés et al. (2017) o Camps et al., (2013), quienes atribuyen a las condiciones de salud y nutricional respectivamente los factores principales en este proceso.

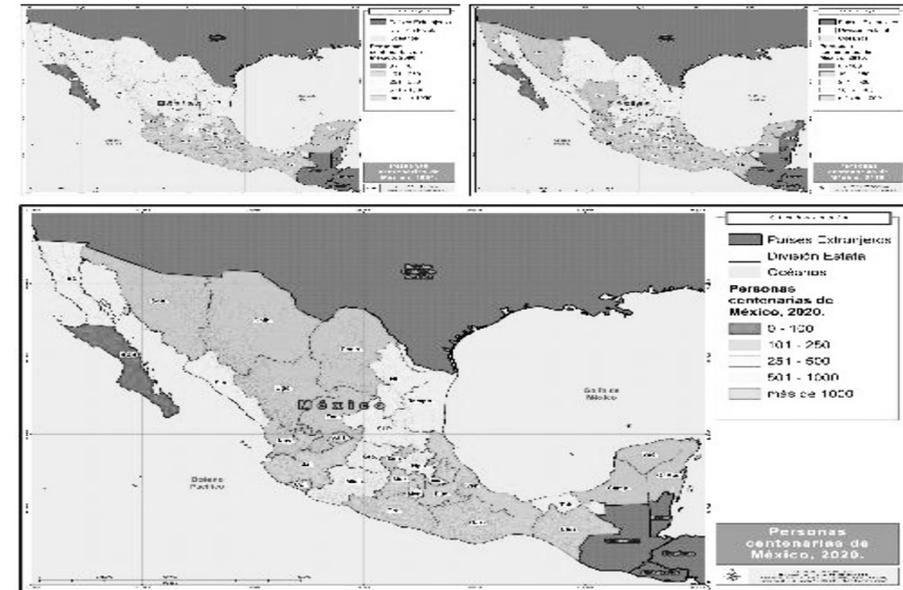
Enfrentar adversidades cotidianas, mantenerse en actividades físicas, una actitud positiva frente a la vida y condiciones ambientales parecen contribuir a que esta nueva era de la longevidad, deban tomarse en cuenta para prolongar la esperanza de vida en las personas mayores en México.

La relación directa entre pobreza, marginación y longevidad involucra otros dos componentes que son la ruralidad y sus condiciones ambientales inherentes a entidades federativas como las ya referidas. En esta nueva era de la longevidad, se advierte la necesidad de analizar aspectos vinculados a estas variables macro contextuales; algunas asociadas a los hábitos alimenticios, actitud frente a la lógica de mercado, el consumo y las condiciones que impone la economía en México, factores como el estrés derivado de la movilidad y el desgaste socioeconómico, acceso a estilos de vida próximos a entornos medioambientales favorables y alejados de la dinámica urbana, parecen ser elementos fundamentales a profundizar para emitir explicaciones certeras. Sin embargo, no pueden omitirse factores individuales y de carácter familiar como señalaran Martínez, Grau, Rodríguez y González (2018) al advertir que la familia juega un rol importante en este proceso, pues las vejeces o formas específicas de envejecer son objeto de análisis desde a cotidianeidad de las personas en su individualidad y contextualización social.

Es fundamental también tomar en cuenta que el aspecto físico individual de las personas está asociado a la forma de vida cotidiana de las personas. Mazo, Franco, Pereira, Hoffman y Streit (2019) han hecho referencia al tiempo dedicado a las actividades por los centenarios, encontrando que el contexto determina el proceso de envejecimiento.

Al representar cartográficamente los datos totales de personas centenarias por entidad federativa a partir de cinco rangos, la distribución temática en cifras absolutas (ver mapa 1), ubica en los tres censos (2000 superior izquierda, 2010 superior derecha; y, 2020 mapa de mayor tamaño) a nueve demarcaciones -a excepción de Michoacán en 2020- con los valores más altos; cinco del pacífico sur, Veracruz en el Golfo y del centro del país a Puebla, Estado de México y Ciudad de México.

Mapa 1. Personas centenarias por entidad federativa en México, 2000, 2010 y 2020 (cifras absolutas).



Fuente: elaboración propia con datos de Censos 2000, 2010 y 2020 del INEGI.

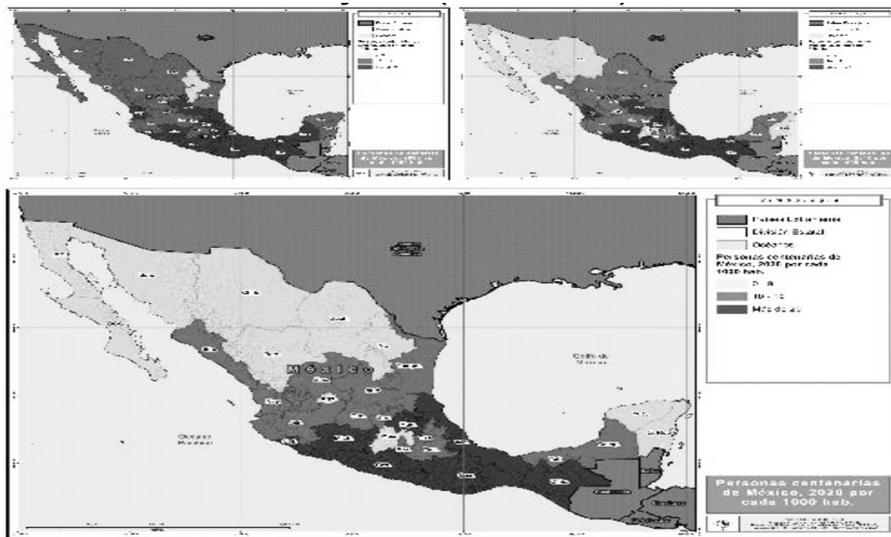
La región con menor cantidad de centenarios en cifras absolutas para los tres eventos censales se localiza en el norte. En cifras reales (centenarios por cada 1000 habitantes), la tendencia se mantiene y es acompañada por entidades de la península de Yucatán. Estos hallazgos resultan contrarios a lo que expresa Tovar (2021: 69) al referir que la intensidad del campo electromagnético y los efectos fotoquímicos de la radiación ionizante y ultravioleta contribuyen a una longevidad natural que se ve reflejada en el norte del país; sin embargo, los datos estadísticos no refuerzan la afirmación anterior.

La distribución espacial de centenarios por cada 1000 habitantes muestra ahora con tres rangos de distribución espacial, que la región con mayor cantidad de personas centenarias se va reduciendo, en el año 2000 eran 14 entidades con más de 20 centenarios, para el 2010 se redujo a nueve; y, para el 2020 sólo son siete estados.

Con la representación en cifras reales, se pueden apreciar tres regiones con toda claridad, mismas que se van configurando gradualmente en el tiempo. La región norte con menor cantidad de personas centenarias por cada 1000

habitantes, más hacia el centro se aprecia sobre todo ya para el año 2020 una región intermedia; y, la región sur/sureste del país se mantiene en función de los valores más altos como se aprecia en el mapa 2:

Mapa 2. Personas centenarias por entidad federativa en México, 2000, 2010 y 2020 (cifras reales).



Fuente: elaboración propia con datos de Censos 2000, 2010 y 2020 del INEGI.

Este análisis tiene restricciones de escala, porque es posible que la distribución no sea homogénea; sino por el contrario, puede estar concentrando en pequeñas regiones al interior de las entidades federativas. Uno de los retos más importantes con estudios focalizados a escala microrregional, es identificar esas *blue zones* para realizar estudios de mayor proximidad a las experiencias de vida individuales y contextuales de esos centenarios localizados espacialmente.

Como bien señala Brito et al., (2020) respecto de la forma de apropiación del espacio, como en su momento también indicaron Labasse (1974) o Lefebvre (1974) reconociendo la forma de organización y producción del espacio como determinantes del proceso identitario y en este caso, elementos influyentes en la forma de vida cotidiana de las personas centenarias.

En paralelo con la presente investigación, se están desarrollando entrevistas con personas centenarias del estado de Tlaxcala, donde se recaban

evidencias de historias, trayectorias, estilos, hábitos y formas de vida, que contribuyan a explicar con patrones de comportamiento y factores contextuales, los determinantes de la longevidad y del envejecimiento en México.

Conclusiones

En México, la esperanza de vida de la población en México se ha incrementado hasta superar los 75 años, a pesar del aumento del porcentaje de personas adultas mayores debido a la conversión de la pirámide poblacional, cuando se analizan los datos sobre personas centenarias, se aprecia una disminución tanto en términos absolutos como reales en 30 de las 32 entidades federativas del país.

Las cifras muestran que, a pesar de la disminución, las entidades federativas del pacífico sur y centro de México encabezan la lista con la mayor cantidad de centenarios por cada 1000 habitantes. Particularmente Guerrero, Oaxaca, Veracruz y Chiapas ocupan los sitios más altos con 33, 27, 27 y 26 centenarios por cada 1000 habitantes respectivamente, esto configura una región digna de ser analizada con detenimiento. En el extremo opuesto está Quintana Roo y Chihuahua con 5 y 6 personas por cada 1000, las cifras más bajas.

Esta distribución abre nuevas líneas de investigación donde se pueden vincular variables como pobreza, marginación y medio ambiente. Sin embargo, merece atención fundamental como bien señala Jiménez (2022b) diferenciar los estudios de la vejez y el envejecimiento tanto poblacional como individual; y, sin que estos deban estar estrictamente separados en el análisis, deben orientarse los esfuerzos al estudio social e individual, lo que demanda la concurrencia de grupos interdisciplinarios para una correcta investigación e intervención no solo de los centenarios, sino de las Personas Adultas Mayores (PAM) con un enfoque desde las promisorias y necesarias Ciencias del Envejecimiento en proceso de construcción disciplinar en un primer momento o de carácter científico como consolidación en su siguiente fase.

La paradoja de la longevidad radica en la falta de un análisis profundo sobre las implicaciones sociales de la esperanza de vida como una variable macro; a diferencia, de lo que representa en la individualidad formar parte del grupo selecto de los centenarios, porque a medida que los años promedio vividos por la población en México van en aumento, las posibilidades de superar la barrera de los 100 años, se está volviendo un imposible para ingresar al grupo de las 14 personas promedio por cada 1000 que solo son capaces de superar esta barrera en México.

El estudio se vuelve sugerente porque la mayor parte de investigaciones sobre centenarios se han realizado desde los países llamados desarrollados, pero muy poco avance en Latinoamérica. Sin embargo, en la medida que las instituciones públicas, entes gubernamentales, instituciones educativas, organizaciones de la sociedad civil y empresas del sector privado, reconozcan que algo se está haciendo mal durante el envejecimiento, atención y seguimiento ejemplar de grupo de personas centenarias, es que se podrá avanzar en el análisis y la discusión poblacional e individual de la longevidad como paradoja. Es necesaria una educación social e individual gerontológica y la generación de conciencias para aprender a envejecer con éxito y alcanzar la mayor longevidad.

Referencias

- BALTES, P. B. y M. M. Baltes (1990). *Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*. Cambridge, Cambridge University Press, pp. 1-34.
- BALDI, L. G. y Q. E. García (2017). “Calidad de vida y medio ambiente. La psicología ambiental” en *Revista Universidades Unión de Universidades de América Latina* (UDUAL). 30 (2), pp. 1-40.
- BEZRUKOV, V. y N. A. Foigt, (2005). “Longevidad centenaria en Europa” en *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 40 (5), pp. 300-9.
- BRITO, E.; Ferreira, M.; Rabinovich, E. y C. Dias (2020). “Panorama das características de pessoas centenárias na Bahia e Pernambuco, Sao Paulo, Brasil” en *Revista Kairós Gerontología*. 23 (3), FACHS/NEPE/PUC-SP, Sao Paulo Brasil, pp. 111-132.
- CAMPS, E.; Gámez, M.; Borroto, M. y C. Prado (2013). “Caracterización del estado nutricional de la población centenaria en Cuba” en *Revista cubana de investigaciones biomédicas*. 32 (1), Cuba, pp. 48-56.
- CHÁVEZ, L. C. y Hernández, L. O. G. (2021). “El grupo de los centenarios en México ¿cómo y dónde viven los más viejos?” en *Revista Kairós Gerontología*. 24 (1), FACHS/NEPE/PUC-SP, Sao Paulo Brasil, pp. 9-34.
- CONAPO (2015). “Proyecciones de población” en *CONAPO*. [Accesado en junio de 2021]
- CUMMING, E. y W. E. Henry (1961). *Growing old: The Process of Disengagement*. New York, Basic Books.
- CURCIO, C. L. (2017). “Envejecimiento exitoso: consideraciones críticas” en *Asociación Colombiana de Gerontología y Geriatria*. 28 (1). Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/278785823_Envejecimiento_exitoso_consideraciones_criticas
- FERNÁNDEZ, R. X. (2018). “Estilos de vida y factores de riesgo para la salud de las personas adultas mayores del proyecto CRELES-Costa Rica” en *Revista Población y Salud en Mesoamérica*. 5 (1). Disponible en: <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/volumenes/5/5-1/5-1-1t/>
- FREDMAN, L. R. (2019). “Caregiving Intensity and Mortality in Older Women, Accounting for Time-Varying and Lagged Caregiver Status: The Caregiver-Study of Osteoporotic Fractures Study” en *The Gerontologist*. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/geront/gny135>.
- GRATTON, L. y Scott, A. (s.f). “Vivir y trabajar en la era de la longevidad”, en *La vida de 100 años*. Instituto Santa Lucia, Versus libros.
- HAVIGHRST, R. (1964). *Disengagement, personality and life satisfaction in the later years. Age with a futur*. Copenhagen, Denmark, Munksgaard, pp. 419-425.
- JIMÉNEZ, G. R.; Montalvo, V. R. y C. B. Mendoza, R. (2022). “La configuración de los programas educativos de gerontología en México” en *Contextualización de la Gerontología en Latinoamérica*. México, FCDH-UATx, en prensa.
- JIMÉNEZ, G. R. (2022b). *Configuración del estudio y formación del envejecimiento en México*. FCDH-UATx, en prensa.
- LABASSE, J. (1974). *La organización del espacio. Elementos de geografía aplicada*. Madrid, España, Instituto de Estudios de Administración Local.
- LAWTON, M. P. y L. Nahemow (1973). *The psychology of adult development and aging*. Washington, DC, American Psychological Association.
- LEFEBVRE, H. (1974). *La producción del espacio*. Edit. Capitán Swing
- LOEWY, M. (2004). “La vejez en las Américas” en *Revista Perspectiva en Salud, Organización Panamericana de la Salud*. 9 (1). Chile.
- MARSILLAS, S. (2017). *Desarrollo y validación de un Índice Personal de Envejecimiento Activo adaptado al contexto gallego*. Tesis doctoral. Santiago de Compostela, España, Universidad de Santiago de Compostela, disponible en: <http://hdl.handle.net/10347/14997>
- MARTÍNEZ, L.; Grau, Y.; Rodríguez, L. y E. González (2018). “¿Quién cuida a los adultos centenarios del municipio Santa Clara en Cuba?” en *Revista Novedades en Población*. 14 (28), La Habana, Cuba, pp. 37-45.
- MAZO, G.; Franco, P.; Pereira, F.; Hoffman, L. y I. Streit (2019). “Estudo com centenários: Atividade física, estilo de vida e longevidade” en *Re-*

- vista *Estudios Interdisciplinarios sobre o Envelhecimento*. 24. Porto Alegre, Brasil, pp. 295-274.
- MCKEE, E. A. (2014). "Gerontología ambiental" en *Redalyc*. 40 (20).
- METCHNIKOFF, E. (1987). *Centenario de la muerte de Elie Metchnikoff (1845-1916)*. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181316301590>
- MONTALVO Vargas, R. (2022). Reducción de personas centenarias en México. Una verdad incompleta. Documento de trabajo, en prensa.
- ORTIZ, G. B. (2017). "Gerontología ambiental". Disponible en: <http://www.cepes.mx/edu/indedx.php/gerontologia-ambiental#:~:text=La%20Gerontolog%C3%ADa%20Ambiental%20pretende%20conocer,envejece%20y%20su%20entorno%20f%C3%ADsico.&text=An%C3%A1lisis%20de%20aspectos%20funcionales%20de%20las%20Tercera%20Edad>.
- PÉREZ, M. (2021). "Definición de Longevidad". Disponible en: <https://conceptodefinition.de/longevidad/>
- POULAIN, M. H. (2013). "The Blue Zones: áreas of exceptional longevity around the world" en *Vienna Yearbook of Population Research*. 11.
- REICHARD, S. (1962). *Aging and personality; a Study of 87 Older Men*. New York, Wiley.
- ROWE, J. W. & R. L. Kahn (1997). "Successful Aging" en *The Gerontologist*. 37 (4). Disponible en: <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>
- ROWLES, G. D. y M. Bernard (2013). *Environmental Gerontology: Making Meaningful Places in Old Age*. Nueva York, Springer Publishing Company.
- SÁNCHEZ, D. (2013). "Prisioneros del espacio urbano. Retos de planificar ciudades amigables para las personas adultas mayores" en *Revista Espacio urbano, reconstrucción y reconfiguración territorial*. Hualpén, Chile, Universidad del Bío-Bío, pp. 101-118.
- TAKAHASHI, J. (2017). *El método japonés para vivir 100 años*. Edit. Planeta.
- TOVAR Cabañas, Rodrigo (2021). "Determinación geográfica de la longevidad natural en Tlaxcala" en Montalvo Vargas, R. (2021). *Tlaxcala. Edad, Vejez y Envejecimiento en Tlaxcala*. Tlaxcala, México, FCDH-UATx, pp. 61-83.
- VALDEZ, C. P.; Ruiz, H. A.; Pérez, M. A. y Rosas, C. O. (2017). "Sociodemographic and clinical characteristics of centenarians in Mexico City" en *Revista BioMed Research International*.

El semillero creativo de artes escénicas de Tenancingo Tlaxcala: historia y perspectivas de su impacto en la comunidad, como parte del programa cultura comunitaria

Raúl Lozada Ortega¹
Pedro Sánchez Juárez²

Resumen

El programa Cultura Comunitaria tiene la nada sencilla misión de restaurar el tejido social, reforzar lazos comunitarios y pacificación de la sociedad. Dentro del programa, el eje denominado semilleros creativos, busca incidir en la población joven de comunidades seleccionadas por su particular situación social. En el presente texto se desarrolla un análisis de uno de esos semilleros, que además resulta ser uno de los más importantes a nivel nacional, el semillero creativo de artes escénicas de Tenancingo Tlaxcala, comunidad infamemente conocida por la actividad de trata de mujeres y niñas que ahí se lleva a cabo. Se hace un recorrido por la historia del semillero y como éste sirvió como modelo para la implementación de otros más en el país, se mencionan los aspectos políticos implicados en el proceso y, especialmente, se estudian los impactos presentes y futuros que el programa tiene sobre los niños a quienes va dirigido.

Palabras clave: arte, cultura, comunitario, semillero, Tenancingo, Tlaxcala, sociedad.

The creative hotbed of performing arts of Tenancingo Tlaxcala: history and perspectives of its impact on the community, as part of the Community Culture Program

Abstract

¹ Doctor en Economía Política del Desarrollo y posdoctorante en el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias sobre Desarrollo Regional de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Correo: rockbottom25@hotmail.com

² Maestro en Análisis Regional por el Centro de Investigaciones Interdisciplinarias sobre Desarrollo Regional de la Universidad Autónoma de Tlaxcala. Correo: stein_p_03@hotmail.com