

11 Propuestas para **vivir más y mejor**



Si hay un efecto correlación entre los que ahorran, cuidan su salud y aceptan mejor el final de vida, ¿qué debemos mejorar como ciudadanos y como sociedad para conseguir envejecer mejor?

Los ciudadanos tenemos que ser más planificadores y cambiar nuestras actitudes y comportamientos

1. Ahorrar es posible. Durante la pandemia las familias con ingresos procedentes del trabajo han ahorrado, probablemente más que nunca en el pasado. Tener la actitud de ahorrar es tan o más importante que tener ingresos para hacerlo. Hay que empezar en el hábito del ahorro a edades tempranas, ahorrar pequeñas cantidades de manera recurrente permite a largo plazo obtener un capital de ahorro importante con menor esfuerzo que si se empieza a ahorrar cuando quedan pocos años para la jubilación.

2. Si cuidamos la salud a años vista de la jubilación, probablemente envejeceremos mejor y, si encima hemos ahorrado, dispondremos de recursos para mejorar nuestros cuidados cuando los necesitemos.

3. Si tenemos recursos económicos y nos preocupamos por tener unos hábitos de salud adecuados, tendremos más claridad para pensar y reflexionar sobre la última etapa de vida y afrontar la muerte con más tranquilidad y aceptación.

4. Un mayor uso de los instrumentos existentes de protección legal de las personas y del patrimonio (testamento, poderes preventivos y documento de voluntades anticipadas) puede ayudar a los ciudadanos a preservar mejor su patrimonio y sus decisiones ante situaciones de final de vida relacionadas con su salud y liberar a los familiares de la responsabilidad sobre dichas decisiones.

A nivel de la sociedad, como no podemos esperar a los avances científicos para solucionar los retos del envejecimiento, hay que promover más la cultura de la planificación (financiera, salud y final de vida) entre los ciudadanos y también reasignar los recursos limitados que tenemos como país para ser más eficientes y sostenibles.

5. Promover la educación financiera a nivel social, desde los poderes públicos y también desde las empresas, para que el ahorro sea un hábito que se introduzca en edades tempranas y que el ahorro finalista para la jubilación sea un tema que se inicie con la incorporación al mercado laboral.

6. Reformular el sistema de pensiones actual para garantizar su sostenibilidad futura, fomentando el ahorro privado complementario a la pensión pública, como en otros países se hace. Potenciar la transparencia del sistema hacia el ciudadano y sobre las cuantías que percibirá con la pensión pública para que tome conciencia de la importancia de ahorrar a largo plazo. Ajustar la pensión pública de manera progresiva a medida que avanza la edad y los riesgos asociados de la dependencia.

7. Potenciar desde las entidades privadas financieras y de seguros el acompañamiento y asesoramiento al ciudadano para ayudarlo en el reto complejo de ahorrar para el futuro, frente solo a la comercialización de productos de ahorro.

8. Promover una mayor educación para la salud y la vida activa de los ciudadanos. Potenciar un mayor enfoque de la atención sanitaria en la prevención y el cuidado de las personas que envejecen. Dedicar más recursos a la investigación del envejecimiento, a la atención de las personas crónicas y a los cuidados paliativos, a través de una reorganización del sistema de salud que suponga una mayor eficiencia en el gasto público, prestando en cada momento la atención que precisa la persona en el dispositivo socio-sanitario correspondiente.

11 Propuestas para **vivir más y mejor**

LA PLANIFICACIÓN DE LA ÚLTIMA
ETAPA DE LA VIDA:

CLAVES PARA AFRONTAR EL ENVEJECIMIENTO Y EL AUMENTO DE LA ESPERANZA DE VIDA

Autores: **Manuel Alfaro & Ismael Vallés**

9. Favorecer la inclusión de las personas mayores en la sociedad, disminuyendo la brecha creciente que se está produciendo entre lo que podrían aportar a la sociedad y no aportan porque no les dejamos. Por ejemplo, potenciar su capacidad para seguir trabajando, emprendiendo o transfiriendo sus habilidades y experiencia en la sociedad.

10 Fomentar una mayor cultura social sobre la muerte para que esta se acepte como parte de la vida. Promover la buena muerte no es solo cuestión de salud y ausencia de dolor.

Por último y a modo de resumen:

11. Hay que tener una mentalidad positiva sobre la importancia de pensar, planificar y decidir a largo plazo, integrando la planificación a lo largo de toda la vida, y no de forma exclusiva cuando entramos en la última etapa de la vida. Cuanto más vivimos, más rápido morimos y a veces la muerte sucede de manera repentina y sin haber podido preparar nuestro futuro. Planificar el futuro es clave para abordar con éxito el envejecimiento. Además de la planificación, la gestión del envejecimiento requiere del impulso y el fomento de estrategias de colaboración público-privada que mejoren la eficiencia y la sostenibilidad de las prestaciones públicas.