

Dra. Becca Levy

# Rompe los límites de la edad

Cambia tus creencias  
sobre el envejecimiento  
y vive más y mejor

PAIDÓS

BECCA LEVY

# ROMPE LOS LÍMITES DE LA EDAD

Cambia tus creencias sobre el envejecimiento y vive más y mejor

Traducción de Remedios Diéguez

**PAIDÓS** Divulgación

Título original: *Breaking The Age Code*, de Dra. Becca Levy

1.ª edición, junio de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Becca Levy, 2022

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2023

© de las ilustraciones del interior, publicadas con autorización: Figura 1 (pág. 62): Levy, B. R., Pilver, C., Chung, P. H. y Slade, M. D., «Subliminal Strengthening: Improving Elders' Physical Function over Time through an Implicit-Age-Stereotype Intervention», *Psychological Science*, vol. 25, 2014, págs. 2127-2135; Figura 2 (pág. 79): Levy, B. R.; Slade, M. D.; Pietrzak, R. H. y Ferrucci, L., «Positive age beliefs protect against dementia even among elders with high-risk gene», *PLoS One*, vol. 13, 2018; Figura 3 (pág. 94): Levy; B. R., Moffat, S., Resnick, S. M., Slade, M. D. y Ferrucci, L., «Buffer against cumulative stress: Positive age self-stereotypes predict lower cortisol across 30 years», *GeroPsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, vol. 29, 2016, págs. 141-146; Figura 4 (pág. 109): Levy; B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R. y Kasl, S. V., «Longevity increased by positive self-perceptions of aging», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 83, 2002; Figura 5 (pág. 156): Levy; B. R., Zonderman, A. B., Slade, M. D. y Ferrucci, L., «Age Stereotypes Held Earlier in Life Predict Cardiovascular Events in Later Life», *Psychological Science*, vol. 20, 2009, págs. 296-298.

«El amor después del amor», de *The Poetry of Derek Walcott 1948–2013*, de Derek Walcott, seleccionado por Glyn Maxwell. © Poetry Walcott, 2014. Publicado con autorización de Farrar, Straus and Giroux. Todos los derechos reservados.

© de todas las ediciones en castellano,  
Editorial Planeta, S. A., 2023  
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona, España  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-4105-2

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 9.077-2023

Impresión y encuadernación en Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España - Printed in Spain



# SUMARIO

Introducción: Rebote de ideas entre Estados Unidos y Japón . . .	11
1. Las imágenes mentales . . . . .	19
2. Anatomía de los despistes de la edad . . . . .	37
3. Viejo y rápido. . . . .	57
4. Cerebros macizos: los genes no son el destino. . . . .	73
5. El desarrollo de la salud mental en la vejez . . . . .	89
6. Ventaja de siete años y medio en longevidad. . . . .	107
7. Estrellas invisibles de día: la creatividad y los sentidos. . . . .	127
8. Edadismo: el pulpo malvado . . . . .	147
9. La liberación de la edad individual: cómo liberar tu mente . . . . .	173
10. La liberación de la edad en la sociedad: un nuevo movimiento social . . . . .	191
Epílogo: Un pueblo libre de edadismo. . . . .	213
Apéndice 1: El método ABC para reforzar las creencias positivas sobre la edad . . . . .	227
Apéndice 2: Munición para desmentir los estereotipos negativos sobre la edad . . . . .	235
Apéndice 3: Llamamiento para acabar con el edadismo estructural . . . . .	239
Agradecimientos. . . . .	251
Notas . . . . .	255
Índice onomástico y de materias . . . . .	317

# LAS IMÁGENES MENTALES

Cada otoño empiezo mi clase de «Salud y envejecimiento» en Yale pidiendo a mis alumnos que piensen en una persona mayor y enumeren las cinco primeras palabras o frases que les vengan a la mente. Puede ser una persona real o ficticia.

«No lo penséis demasiado – les digo –. No hay respuestas correctas o incorrectas. Simplemente escribid las asociaciones que se os ocurran.»

Prueba tú. ¿Cuáles son las cinco primeras palabras o frases que te vienen a la mente cuando piensas en una persona mayor? Escríbelas.

Cuando termines, echa un vistazo a tu lista. ¿Cuántas palabras o frases son positivas? ¿Cuántas son negativas?

Si eres como la mayoría de personas de nuestra sociedad, lo más probable es que la lista incluya varios aspectos negativos. Veamos esta respuesta de Ron, un fabricante de violines de las afueras de Boston, de setenta y nueve años: «Senil, lento, enfermo, gruñón y terco». Y la de Biyu, una mujer china de ochenta y dos años que acudió a su antiguo lugar de trabajo, una fábrica de lápices, para recoger el cheque de su pensión: «Sabia, amante de la ópera de Pekín, lee cuentos a los nietos, camina mucho y es amable».

Estas dos visiones contrapuestas reflejan la amplia variedad de creencias sobre la edad que predominan en las diferentes culturas, creencias que determinan cómo actuamos con nuestros parientes mayores, cómo organizamos nuestros espacios vitales, cómo distribuimos la atención sanitaria y cómo formamos nuestras comunidades. En última instancia, esas creencias también pueden determinar el concepto que las personas mayores tienen de sí mismas, la

calidad de su audición y su capacidad de recordar, y cuántos años viven.

La mayoría de la gente no se da cuenta de que tiene ideas preconcebidas sobre el envejecimiento y, sin embargo, todo el mundo, en todas partes, las tiene. Por desgracia, la mayoría de las creencias culturales dominantes sobre la edad son negativas.<sup>1</sup> Al analizar esas creencias y descubrir cuál es su origen y cómo funcionan, dispondremos de una base sólida para cambiar no solo la narrativa del envejecimiento, sino la manera misma de envejecer.

## ¿QUÉ SON LAS CREENCIAS SOBRE LA EDAD?

Las creencias sobre la edad son mapas mentales de cómo esperamos que se comporten las personas mayores en función de la edad. Esos mapas mentales, que a menudo incluyen imágenes mentales, se activan cuando nos fijamos en los miembros del grupo en cuestión.

Por cierto: cuando hablo de una «persona mayor», me refiero en general a alguien de al menos cincuenta años, pero en realidad no existe un umbral de edad establecido. Lo «mayores» que nos sentimos, más que el número de años, se basa casi siempre en señales culturales como el hecho de tener derecho a «descuentos para mayores», a la Seguridad Social o de que nos animen a jubilarnos. En realidad, no existe ningún marcador biológico que identifique cuándo ha llegado una persona a la vejez, lo que significa que la vejez es un constructo social un tanto fluido. Esta es una de las razones por las que las creencias sobre la edad, con sus expectativas asociadas, son tan poderosas: definen cómo experimentamos nuestros últimos años.

Las expectativas pueden ser muy útiles en situaciones diversas. Cuando nos encontramos con una puerta cerrada, podemos esperar, basándonos en experiencias anteriores, que estará cerrada con llave o no. En general, no tenemos que preguntarnos si la puerta caerá al suelo o estallará en llamas si tocamos el picaporte. Podemos dar las gracias a nuestro cerebro por esa capacidad de procesar situaciones

de manera rápida, visual y, a menudo, automática, que es por lo que no tenemos que volver a aprender cómo funciona una puerta cada vez que tenemos que abrir una. Podemos confiar en lo que ya nos resulta familiar. Así es, más o menos, como interactuamos con el mundo cada día: generando expectativas y confiando en ellas.

Las creencias sobre la edad son expectativas sobre las personas (no sobre las puertas, por supuesto), pero funcionan de forma similar. Como la mayoría de los estereotipos o atajos mentales, son el producto de procesos naturales e internos que comienzan cuando somos bebés como una forma de clasificar y simplificar la abrumadora cantidad de estímulos que recibimos del mundo. Pero también son el producto de fuentes sociales externas, como el colegio, las películas o las redes sociales, y el edadismo que opera en esos ámbitos.

## LA VINCULACIÓN ENTRE EL EDADISMO ESTRUCTURAL Y EL IMPLÍCITO

Los estereotipos suelen producirse de manera inconsciente. El cerebro toma decisiones hasta diez segundos antes de que seamos conscientes de ello.<sup>2</sup> El neurocientífico Eric Kandel, galardonado con el Premio Nobel, descubrió que alrededor del 80 % de la mente funciona de manera inconsciente.<sup>3</sup> Todo eso está muy bien cuando nos disponemos a accionar el picaporte de la puerta, pero cuando se trata de crearse impresiones o tomar decisiones sobre las personas, la cosa cambia.

Los estereotipos son los recursos, a menudo inconscientes, que utilizamos para evaluar rápidamente a nuestros semejantes. Sin embargo, muchas veces esas imágenes no se basan en experiencias observadas o vividas, sino que son absorbidas del mundo social externo sin sentido crítico alguno.

A la mayoría de nosotros nos gusta considerarnos capaces de pensar con bastante exactitud sobre los demás. Ahora bien, lo cierto es que somos seres sociales cargados de creencias sociales inconscientes

tan arraigadas en nuestras mentes que rara vez nos damos cuenta de que nos tienen atrapados. Esto puede dar lugar a un proceso inconsciente llamado «sesgo implícito», que nos influye de manera automática para que nos gusten o para que rechacemos ciertos grupos de personas. El sesgo implícito es difícil de mitigar, o incluso de aceptar, porque a menudo va en contra de lo que creemos conscientemente. Otra complicación es que el sesgo implícito suele reflejar un sesgo estructural.

El sesgo estructural se refiere a las políticas o a las prácticas de las instituciones sociales, como las empresas que discriminan a los trabajadores o los hospitales que discriminan a los pacientes. En muchos casos va de la mano del sesgo implícito. En las instituciones, la discriminación puede operar sin que los directivos o los médicos sean conscientes de ello y, por lo tanto, puede considerarse implícita. Al mismo tiempo, sin embargo, suele ser estructural en la medida en que la discriminación refuerza el poder de los que tienen autoridad y niega el poder a los marginados.

Para examinar ambos tipos de prejuicios, un grupo de investigadores pidieron a colegas científicos (personas que se consideran a sí mismas objetivas e imparciales) que evaluaran los currículos de hombres y mujeres solicitantes de un puesto de trabajo. En casi todos los casos, los solicitantes masculinos gozaron de mayores probabilidades de ser contratados y con salarios mucho más altos que sus homólogas femeninas, y ello a pesar de que los currículos eran idénticos en todos los aspectos, salvo el uso de nombres tradicionalmente masculinos o femeninos.<sup>4</sup> Existe un sesgo racial similar basado en la cultura: los estudios demuestran que los solicitantes de empleo que añaden identificadores típicos de los «blancos» a sus currículos reciben muchas más llamadas para entrevistas que los que se presentan sin esos identificadores.<sup>5</sup>

Los solicitantes de empleo de mayor edad sufren el mismo sesgo estructural e implícito, o edadismo. Un estudio reveló que, cuando los currículos son idénticos, los empleadores tienden a ofrecer el trabajo a los solicitantes más jóvenes.<sup>6</sup> Ese patrón de contratación se repite

una y otra vez a pesar de las numerosas investigaciones que demuestran que los trabajadores de más edad suelen ser más fiables y están más cualificados que los trabajadores más jóvenes.<sup>7</sup> Del mismo modo, cuando los médicos reciben casos idénticos de pacientes con los mismos síntomas y las mismas probabilidades de recuperación, tienden a recomendar muchos menos tratamientos a los pacientes mayores en comparación con los jóvenes.<sup>8</sup>

La línea que separa el sesgo estructural del implícito es delgada y bastante porosa. Los prejuicios estructurales basados en la cultura penetran en nuestras creencias, y ahí se activan a menudo sin que seamos conscientes de ello. Numerosos estudios demuestran que todos nosotros, sean cuales sean nuestras creencias conscientes, tenemos prejuicios inconscientes.

## CORRER SIN PENSAR

Yo, que me gano la vida estudiando autoestereotipos, no me creía susceptible de caer en ellos. Sin embargo, existe una diferencia entre lo que crees que sabes y lo que realmente sabes. Y existen esos momentos en la vida que revelan la incómoda brecha entre ambos.

El año pasado decidí correr una carrera de cinco kilómetros en beneficio de una organización benéfica en la que participa un amigo mío. Era una fría mañana de un domingo de otoño y la cama me parecía especialmente cálida y acogedora, así que apagué el despertador en repetidas ocasiones y llegué tarde. Apenas tuve tiempo de ponerme el dorsal y atarme las zapatillas cuando sonó el pistoletazo de salida. Llevaba unos doscientos metros de carrera y al pasar junto a un grupo de olmos altos oí un desagradable chasquido y empezó a dolerme mucho la corva. Di un pequeño traspíe y gemí de dolor. Una imagen apareció inmediatamente en mi mente: una escena de *Lucy*, la película de ciencia ficción en la que Scarlett Johansson interpreta a una mujer cuyo cuerpo se desintegra rápidamente en puntos brillantes después de que unos contrabandistas le implanten una droga peligrosa en su

estómago. Tal como lo imaginaba, mi cuerpo (el que una vez fue mi amigo de confianza) se desintegraba vertiginosamente de la misma manera, solo que la culpable era la edad, no una droga de laboratorio de ciencia ficción.

Pasé por la línea de meta renqueando e incluso le dediqué un intento de sonrisa al amigo que me había animado a participar. Después volví a casa y entré cojeando, quejándome de que mi cuerpo de mediana edad estuviese sucumbiendo (demasiado pronto) a los estragos de la edad. Allí estaba, pensé, enfrentándome al triste y prematuro final de mis días de corredora.

Mi marido, que es médico, me revisó la pierna y me dijo que había sufrido un fuerte tirón muscular.

En aquel momento, mi hija adolescente se metió en la conversación. Por la mañana me había visto salir corriendo de casa hacia la carrera.

– Llegaste tarde, ¿verdad? – me preguntó.

Asentí con la cabeza.

– ¿Calentaste?

Negué con la cabeza. ¿Quién tiene tiempo de calentar cuando llega tarde?

Mi hija sonrió.

– Bueno, ahí lo tienes.

En mi familia nos gusta correr. Todos sabemos que el calentamiento activa los músculos, los estira y los alarga para protegerlos de los tirones y los desgarros. No hacía ni un mes que mi otra hija se había lesionado un músculo de la pierna por salir a correr sin estirar.

Ahí lo tienes.

En lugar de sentirme aliviada de que mi cuerpo no estuviese viniéndose abajo, de repente, me preocupé. Por instinto, había atribuido mi lesión a otro factor ajeno al hecho de saltarme el calentamiento. Había hecho responsable del tirón a mi edad: mi mente había establecido conexiones en las que no creo conscientemente (que el cuerpo se desmorona con la edad). Y yo estudio el envejecimiento desde que empecé mi posgrado. Yo debería saber, más que nadie, que

eso no es así. Entonces, ¿qué pasó? Los estereotipos negativos que había ido absorbiendo, desde mi infancia, de la cultura en la que vivía se materializaron en un temor repentino a la fragilidad vinculada a la edad, lo que a su vez me llevó a atribuir una causa errónea al dolor en mi rodilla.

Esta es una de las cosas más dañinas de los estereotipos negativos sobre la edad: no solo influyen en nuestros actos y juicios hacia otras personas; lo más habitual es que influyan también en cómo pensamos de nosotros mismos, y esos pensamientos, si no se contrarrestan, pueden influir en cómo nos sentimos y actuamos.

Cuando empecé a trabajar como psicóloga social, los estudios acerca de los estereotipos sobre la edad se limitaban a la influencia de las creencias sobre la edad en los puntos de vista y la conducta de los niños y los adultos jóvenes hacia las personas mayores. Las investigaciones no tenían en cuenta el impacto de los estereotipos sobre la edad en las propias personas mayores. Sin embargo, después de ver la asimilación y la reacción de mi abuela al estereotipo negativo sobre la edad de aquel encargado de supermercado edadista, me convencí de que para reducir la probabilidad de que episodios de ese tipo se repitiesen en el futuro y para encontrar formas de beneficiarnos del poder de las creencias sobre la edad, primero tendría que entender cómo afectan nuestras creencias sobre las personas mayores al modo en que envejecemos.

## CÓMO LAS CREENCIAS VIGENTES EN NUESTRA CULTURA SE CONVIERTEN EN LAS NUESTRAS

Para entender mejor cómo asimilamos los estereotipos sobre la edad basados en la cultura, he desarrollado un marco llamado «teoría de la personificación de estereotipos» (TPE) que propone que las creencias negativas sobre la edad tienen efectos perjudiciales para la salud que, a menudo, y de forma engañosa, se caracterizan como las consecuen-

cias inevitables del envejecimiento. Al mismo tiempo, las creencias positivas sobre la edad hacen exactamente lo contrario: son beneficiosas para la salud.<sup>9</sup> Mi investigación, en la que basé estos conceptos gemelos, ha sido confirmada por más de cuatrocientos estudios realizados por otros científicos en los cinco continentes.<sup>10</sup>

Según la TPE, existen cuatro mecanismos que intervienen en la influencia de los estereotipos sobre la edad en nuestra salud:

1. Son interiorizados desde la infancia y durante toda la vida;
2. Funcionan de manera inconsciente;
3. Aumentan su poder a medida que ganan en relevancia personal; y
4. Afectan a la salud a través de vías psicológicas, biológicas y conductuales.

A continuación, ilustraré cómo las creencias sobre la edad se valen de estos mecanismos interconectados para introducirse en nuestra mente e influir en el código de la edad a lo largo de nuestra vida.

## Mecanismo TPE 1: interiorización a lo largo de la vida

Aunque damos por sentado que los niños no están contaminados por las creencias negativas de los adultos, los niños de solo tres años ya han interiorizado los estereotipos de su cultura, incluidos los de la edad, en grado suficiente para expresarlos.<sup>11</sup> Un estudio sobre jóvenes estadounidenses y canadienses descubrió que muchos de ellos ya consideraban que las personas mayores eran lentas y parecían confusas.<sup>12</sup> Resulta que la tendencia a categorizar empieza incluso antes: los bebés de solo cuatro meses distinguen y clasifican los rostros según la edad.<sup>13</sup>

Aunque absorbemos todo tipo de estereotipos negativos de nuestra cultura y de la sociedad, somos especialmente susceptibles a las

creencias negativas sobre la edad. Existen cuatro motivos por los que muchas personas absorben estas ideas como una esponja en un cuenco de agua. En primer lugar, su enorme prevalencia: según la Organización Mundial de la Salud, la discriminación por edad es el prejuicio más extendido y socialmente aceptado en la actualidad.<sup>14</sup> En segundo lugar, a diferencia de los estereotipos sobre la raza y el sexo, nos encontramos con los estereotipos sobre la edad décadas antes de que se refieran a nuestro propio grupo de edad, por lo que rara vez los cuestionamos o tratamos de oponernos a ellos. En tercer lugar, la sociedad suele aislar a las personas mayores respecto a los lugares donde viven, trabajan y socializan. Los niños, que se dan cuenta de ese aislamiento, deducen que esas divisiones sociales se deben a diferencias significativas e inherentes entre los grupos de edad y no al que suele ser el motivo real: las personas que ostentan el poder marginan a las personas mayores.<sup>15</sup> En cuarto lugar, esos estereotipos se refuerzan a lo largo de nuestra vida, ya que la publicidad y los medios de comunicación nos bombardean con mensajes sobre las personas mayores.

## Mecanismo TPE 2: funcionamiento inconsciente

Como observó el psicoanalista Carl Jung, «hasta que hagas consciente lo inconsciente, dirigirá tu vida y lo llamarás destino». Una de las razones por las que los estereotipos sobre la edad influyen en nuestra salud de manera tan eficaz es que casi siempre funcionan sin que seamos conscientes de ello.

Para examinar cómo influyen en nosotros los numerosos estereotipos sobre la edad que impregnan nuestra cultura, descubrí que una forma eficaz de activar esos estereotipos consiste en presentarlos de forma subliminal. En nuestros estudios experimentales, los participantes se sientan delante de pantallas en las que aparecen palabras con tal rapidez que no se ven o se ven borrosas. De ese modo se produce una percepción sin conciencia. Las palabras se refieren a estereotipos positivos, como «sabio», o negativos, como «decrépito». Después,

los participantes realizan una serie de tareas sencillas, como pasear por un pasillo. Con este estudio he demostrado que los estereotipos sobre la edad influyen inconscientemente en todo, desde la pulcritud o el caos de nuestra caligrafía hasta la rapidez con la que caminamos.<sup>16</sup>

### Mecanismo TPE 3: autorrelevancia de los estereotipos sobre la edad

Los peores efectos de las creencias negativas sobre la edad no nos afectan hasta que envejecemos debido a la autorrelevancia que esas creencias adquieren entonces. Si pierdes las llaves del coche a los veinticinco años, probablemente no le darás demasiada importancia. Si eso mismo ocurre cuando tienes setenta y cinco, podrías preocuparte por tu inminente senilidad, ya que te has pasado toda la vida absorbiendo el estereotipo de que las personas mayores de sesenta años se vuelven mentalmente incompetentes (aunque se trata de un estereotipo inexacto, como veremos en el próximo capítulo).

Imagina por un momento que eres una persona mayor y que, cuando eras pequeño, oíste a tus padres quejándose de que sus padres parecían despistados debido a su avanzada edad. Cuando llegaste a los veinte, esa creencia ya se había reforzado con mensajes similares sobre el envejecimiento en anuncios, películas y libros. Al llegar a la mediana edad empezaste a etiquetar mentalmente los casos de falta de memoria de otras personas como algo relacionado con el hecho de envejecer. Y cuando finalmente llegas a tu propia vejez, cada vez que eres incapaz de recordar algo le echas la culpa al envejecimiento. Cuando haces eso, estás manifestando activamente el estereotipo con el que creciste aplicado a las personas mayores, pero ahora lo diriges a ti mismo, lo cual, a su vez, puede provocar estrés, que es capaz de reducir el rendimiento de la memoria.<sup>17</sup> Después de toda una vida ocupando las entrañas de tu mente, el estereotipo destructivo de la edad puede pasarte factura en la vejez (a menos que lo contrarrestes con alguna de las estrategias que veremos más adelante).

## Mecanismo TPE 4: tres vías que toman las creencias sobre la edad para molestarnos

Las creencias sobre la edad utilizan tres vías para actuar sobre los resultados de la salud: la psicológica, la conductual y la biológica. Un ejemplo de la vía psicológica es la baja autoestima que se desarrolla entre las personas mayores que asimilan las creencias negativas sobre la edad.<sup>18</sup> No hace mucho recibí una carta de una anciana inglesa que comenzaba así: «Francamente, me siento avergonzada de ser vieja. ¿Por qué? Porque la sociedad me dice que es vergonzoso».

La vía conductual se desarrolla a medida que las personas mayores asumen creencias negativas sobre la edad y desarrollan actitudes fatalistas sobre el inevitable deterioro de la salud en la vejez. Así, muchas de esas personas reducirán sus conductas saludables porque esa perspectiva desalentadora hace que parezcan no tener sentido. Mi equipo descubrió que las personas mayores con creencias negativas sobre la edad toman menos medicamentos recetados y hacen menos ejercicio.<sup>19</sup> La situación puede convertirse en una profecía autocumplida: las creencias negativas sobre el envejecimiento provocan conductas poco saludables que empeoran la salud, lo que refuerza las creencias negativas originales sobre la edad.

La tercera vía es biológica. Hemos descubierto que las creencias negativas sobre la edad pueden incrementar los marcadores biológicos del estrés, como la hormona cortisol y una sustancia en la sangre llamada proteína C-reactiva (PCR).<sup>20</sup> Con el tiempo, los picos más frecuentes y más altos de los biomarcadores de estrés pueden conducir a una muerte más temprana.<sup>21</sup>

Y ahí lo tienes. El triplete de la desdicha. Así es como las creencias negativas sobre la edad se filtran desde nuestra cultura hasta nuestra salud y reducen nuestra esperanza de vida y nuestra sensación de bienestar. Sé que suena mal, y es malo. Sin embargo, esas manifestaciones físicas no son inevitables. Es posible oponerse a las creencias negativas sobre la edad y revertirlas para dar lugar a resultados psicológicos, conductuales y biológicos positivos.

## DE ATACANTE A ATACADO: LA TOXICIDAD DE LOS ESTEREOTIPOS SOBRE LA EDAD

Puede resultar difícil aceptar que los estereotipos sobre la edad tengan efectos tan profundos en nuestra forma de actuar y sentir, pero no se trata solo de las creencias sobre la edad: existen otros autoestereotipos con posibles consecuencias. Por ejemplo, un estudio demostró que los examinados negros obtenían peores resultados que los blancos, en general, cuando se les pedía que identificasen su raza en un cuestionario demográfico previo al examen.<sup>22</sup> Cuando se omitió el cuestionario demográfico, no hubo diferencias significativas en las puntuaciones de los exámenes. El estereotipo que relaciona la raza con el rendimiento intelectual era tan fuerte que bastaba con pedir a los examinados que identificasen su raza para que se apoderase de la situación.

Otro estudio reveló que cuando a las participantes femeninas se les mostraban anuncios de televisión que reproducían estereotipos de género, evitaban los papeles de liderazgo en las tareas posteriores del experimento, aunque los anuncios no tuviesen nada que ver con el liderazgo.<sup>23</sup> Un anuncio mostraba a una mujer joven que se emociona tanto cuando recibe un nuevo producto de belleza que se pone a dar saltos de alegría en la cama. La activación de un solo estereotipo sobre un grupo (en este caso, el estereotipo de que a las mujeres les preocupa el aspecto por encima de todo) puede abrir las compuertas a toda una serie de otros estereotipos y asociaciones, una de las cuales es que las mujeres no son buenas líderes.

Los estereotipos sobre la edad, que funcionan de forma diferente a los raciales o de género porque no son relevantes hasta la edad adulta, también aparecen con frecuencia en la publicidad. Este proceso se complica por el hecho de que las personas mayores, antes de llegar a la vejez, eran las «atacantes» (que veían a las personas mayores de manera estereotipada) y no las «atacadas», y no tenían necesidad de cuestionar o resistirse a esos estereotipos. Por eso, al llegar a la vejez, muchas personas se siguen identificando con los jóvenes y no con su nuevo grupo, el de los mayores.<sup>24</sup>

Es importante señalar que las creencias sobre la edad no son lo mismo que el pensamiento pesimista u optimista. Se podría pensar que las creencias positivas sobre la edad son solo una faceta del pensamiento positivo y que las creencias negativas representan una forma de pensamiento negativo. En mi investigación, sin embargo, descubrí que, por encima de las emociones generales, como la felicidad o la tristeza, las creencias sobre la edad son las que producen resultados (entre otros, lo bien que recordamos la información o la rapidez con la que damos la vuelta a la manzana).<sup>25</sup> Es decir, son las creencias sobre la edad, por encima de las actitudes emocionales (por ejemplo, si eres de las personas que ven el vaso medio lleno o medio vacío), las que perjudican o mejoran nuestra salud.

## UN HOMBRE DE DOS MIL AÑOS CON CREENCIAS POSITIVAS SOBRE LA EDAD

La mayoría de las investigaciones realizadas sobre las creencias acerca de diferentes grupos, sin tener en cuenta si se basan en la raza, el género, la etnia o la edad, se han centrado en las creencias negativas. Por mi parte, hace tiempo que siento curiosidad por conocer los beneficios potenciales de las creencias positivas.

Veamos el caso de los directores Carl Reiner, creador de *El show de Dick Van Dyke* y director de *Un loco anda suelto*, la popular película protagonizada por Steve Martin, y Mel Brooks, que escribió y dirigió *El jovencito Frankenstein* y *Los productores*. Reiner murió a los noventa y ocho años; Brooks, su amigo de toda la vida, tiene ahora noventa y seis años. Ambos recurrieron a sus creencias positivas sobre la edad a medida que envejecían, y superan la esperanza de vida masculina en al menos quince años. Fueron extremadamente productivos cuando ya eran no-nagenarios: Reiner escribió cinco libros y Brooks continúa interpretando, escribiendo y produciendo. Además, fueron (Brooks es) muy felices. Su amistad se fue consolidando a lo largo de las décadas. Hasta que Reiner murió, cenaban y veían *Jeopardy!* todas las noches en casa

de Reiner, y después continuaban con una película divertida, en ocasiones una de las suyas.<sup>26</sup>

A los noventa y cinco años, Reiner protagonizó un documental de la HBO sobre la vida de un nonagenario: *If You're Not in the Obit, Eat Breakfast*. Las personas a las que entrevista (entre las que se encuentra Brooks) son divertidas, autocríticas y felices. Describen sus vidas como productivas y llenas de sentido, y se quejan de la condescendencia que reciben de la sociedad por el mero hecho de ser viejos. Norman Lear, creador de muchas de las comedias estadounidenses más memorables de la década de 1970 (como *Todo en familia*, *Maude* y *Los Jefferson*), le dice a Reiner en el documental: «Como tengo noventa y tres años, se supone que debo comportarme de una determinada manera. El hecho de que pueda tocarme los dedos de los pies no debería sorprender tanto a la gente». Ahora tiene cien años; con noventa y nueve creó una nueva comedia con un reparto íntegramente latino.

Mel Brooks y Carl Reiner comenzaron a expresar sus creencias positivas sobre la edad muchos años antes. Cuando yo era pequeña, mis padres ponían viejas grabaciones de sus famosos *sketches* de comedia *The 2000 Year Old Man*, en los que Reiner hacía de entrevistador y Brooks interpretaba al hombre de dos mil años que improvisaba historias y chistes con un marcado y desconcertante acento yidis. El humor radicaba en las ocurrencias escuetas y oportunas, típicas de los llamados Alpes judíos, de aquel hombre viejísimo.

Aunque Reiner y Brooks crearon la sátira para divertirse entre ellos y entretener a sus amigos en las fiestas cuando tenían treinta y pocos años, su número cómico también reflejaba y promovía imágenes positivas del envejecimiento. Muchas de las divertidas observaciones del hombre de dos mil años tienen que ver con habilidades que solo aporta la experiencia y que le permiten sobrevivir en un mundo caótico. Además, muestra una excelente memoria, lo cual le permite recitar la letra de la que describe como la primera canción jamás cantada, un antiguo canto arameo (que, «casualmente», suena como el popular clásico de jazz *Sweet Georgia Brown*). El personaje supone un refrescante contraste respecto a la mayor parte del «humor envejeci-

do» actual que protagoniza las comedias y los programas de televisión, un humor que se burla de las mentes y los cuerpos de las personas mayores.<sup>27</sup>

## CAMBIA LAS PERCEPCIONES SOBRE LA EDAD

La buena noticia es que no nacemos con un conjunto de creencias sobre la edad, y, cuando las asumimos, estas no son inamovibles, como lo demuestran las enormes variaciones culturales existentes acerca de la edad. En China descubrí que cuando preguntaba por las primeras palabras o frases que a la gente le venían a la mente para describir a una persona mayor, respondían sobre todo «sabiduría», mientras que en Estados Unidos la primera imagen que surge suele ser «pérdida de memoria».

También sabemos que las creencias sobre la edad son maleables porque cambian a lo largo de la historia, y en diversos estudios de investigación he podido cambiarlas de negativas a positivas.<sup>28</sup> Más adelante analizaremos esas diferencias culturales, así como los cambios históricos y experimentales en las creencias sobre la edad. Además, nos basaremos en esos patrones para presentar una estrategia que nos permita mejorar dichas creencias.

## EL AMPLIO ALCANCE DE LAS CREENCIAS SOBRE LA EDAD

Las creencias sobre la edad afectan a casi todos los aspectos de nuestra vida, incluyendo el acceso a la atención sanitaria y las oportunidades laborales. Los pacientes mayores que acuden a los profesionales de salud mental en busca de ayuda para la depresión tienen menos probabilidades de ser tratados de manera adecuada, si es que lo hacen, porque entre esos profesionales está muy extendida la creencia de que la depresión forma parte del envejecimiento.<sup>29</sup> No se trata solo

de suposiciones sobre la salud mental: consiste en descartar categóricamente a los pacientes mayores por considerar que no merecen atención.

La geriatra Louise Aronson compartió una historia sobre una reunión en un importante hospital de Estados Unidos en la que los médicos discutían el complicado caso de un paciente mayor que había sido trasladado desde una residencia de ancianos cercana. A mitad de la reunión, uno de los médicos (un jefe de departamento) se levantó y sugirió que tenía una solución para aquel caso tan complejo: «Lo tengo. Solo tenemos que hacer que las residencias de ancianos estén a doscientos kilómetros de nuestros hospitales».

Todos se rieron. La idea subyacente era que los pacientes mayores son una pérdida de tiempo, cuidados y dinero. Aronson añade: «Si alguien hubiese dicho lo mismo de las mujeres, de las personas de color o del colectivo LGBTQ, habría provocado una enorme indignación. En aquel caso no hubo ninguna. Dan ganas de llorar».<sup>30</sup>

Las creencias negativas sobre la edad también proliferan en el mercado laboral, donde solo un tercio de los estadounidenses de sesenta y ocho años siguen trabajando,<sup>31</sup> en parte debido a la suposición de que los trabajadores mayores son ineficientes y deben ser retirados. La edad media de los empleados es de veintiocho años en Facebook, treinta en Google y treinta y uno en Apple.<sup>32</sup>

¿Es que solo los jóvenes tienen las habilidades necesarias para trabajar en tecnología, o es que el sector está plagado de creencias negativas sobre la edad?

Deberíamos preguntar a JK Scheinberg, el legendario ingeniero de Apple que dirigió la compañía de alto secreto Marklar Project, que trasladó el sistema operativo de Apple a Intel e hizo del MacBook el éxito rotundo que es hoy. Después de veintiún años en Apple, JK decidió jubilarse de forma anticipada, todavía en la cincuentena, pero no tardó en darse cuenta de que se aburría y se sentía inquieto. Pensó que conocía una forma fácil de ser útil y solicitó un trabajo a tiempo parcial en el Genius Bar de la Apple Store de su localidad. Los entrevistadores le dijeron que se pondrían en contacto con él. Nunca tuvo noti-

cias de ellos. JK imaginó que se debió a que fue el candidato de más edad, con varias décadas de diferencia, en aquella entrevista de trabajo.<sup>33</sup>

Las creencias negativas sobre la edad son los prejuicios implícitos más tolerados en nuestra sociedad. Se expulsa a las personas mayores de barrios dinámicos, de los hospitales y del mercado laboral sin otra razón que su edad.

El envejecimiento es un proceso biológico, pero no existe en una dimensión estrictamente biológica, independiente de nuestras creencias y prácticas en torno a lo que significa ser mayor o envejecer. Con demasiada frecuencia, no nos damos cuenta de que nuestras creencias sobre la edad son producto de prejuicios culturales, más que de hechos científicos. Olvidamos que solo el 25 % de nuestra salud se debe a los genes.<sup>34</sup> Eso significa que tres cuartas partes de nuestra salud están determinadas por factores ambientales, muchos de los cuales podemos controlar. Como demuestra mi investigación, uno de esos factores controlables son las creencias sobre la edad.

En esta primera parte del libro presentaré hallazgos científicos acerca de nuestras creencias sobre la edad, junto con historias sobre diferentes personas (entre las que figuran artistas, estrellas de cine y atletas) para ilustrar cómo se manifiesta la influencia de esas creencias en la salud, la biología, la memoria y el bienestar general. Más adelante compartiré estrategias basadas en pruebas para aprovechar el formidable poder de las creencias sobre la edad y luchar contra el edadismo estructural de manera que te ayude a ti, a tus seres queridos y al mundo en el que vivimos.