



## ÍNDICE

---

<i>Prólogo</i> .....	13
<i>Introducción: La nueva longevidad</i> .....	19
<b>I. La revolución demográfica</b> .....	21
1. El aumento del promedio de vida .....	21
2. El testimonio de las zonas azules .....	24
3. La baja de la natalidad .....	26
4. La consecuencia: el envejecimiento poblacio- nal .....	28
5. Escenarios positivos .....	30
<b>II. La revolución científica</b> .....	31
1. Las teorías del envejecimiento .....	31
2. La prolongación de la vida .....	32
3. Las nuevas investigaciones .....	34
4. La curación de enfermedades .....	38
5. El transhumanismo tecnológico .....	39
6. El “biohacking” .....	40

<b>III. <i>La revolución social</i></b> .....	43
<b>IV. <i>La economía plateada</i></b> .....	45
1. Conceptos .....	45
2. Target: las actuales “personas mayores” ...	48
3. La “silverización” de las empresas .....	50
4. Empleos y emprendedores .....	51
5. Ciencia y tecnología .....	55
6. Viviendas y cohousing .....	57
7. Finanzas y seguros .....	58
8. Cuidados .....	60
9. Otros sectores implicados: oportunidades y desafíos .....	61
<b>V. <i>Cultura y sociedad</i></b> .....	65
1. Una nueva franja social .....	65
2. La organización de la vida social .....	66
3. Las relaciones intergeneracionales .....	68
3.1. Las diversas generaciones .....	68
3.2. La sociedad multigeneracional .....	69
3.3. Las diferencias culturales entre genera- ciones .....	70
3.4. Los valores en cada modelo mental ..	72
3.5. El diálogo y la convivencia intergenera- cionales .....	74
3.6. La importancia del “pacto intergenera- cional” .....	75

ÍNDICE	9
4. Las desigualdades en el envejecimiento . . . .	75
5. La discriminación contra los mayores . . . . .	77
6. La vejez en el cine . . . . .	80
7. La mirada desde la literatura nacional . . . .	83
8. Las respuestas a la discriminación . . . . .	84
<b>VI. <i>El derecho de la longevidad.</i></b> . . . . .	<b>87</b>
1. Un nuevo derecho . . . . .	87
2. Herramientas legales internacionales y la Constitución Nacional . . . . .	88
3. Normas internas en la Argentina . . . . .	92
4. Cursos y carreras sobre derecho de la longe- vidad . . . . .	93
5. Algunas áreas de impacto profesional . . . . .	95
5.1. Estructuras jurídicas de planificación	95
5.2. Litigios de protección legal . . . . .	97
<b>VII. <i>Las políticas</i></b> . . . . .	<b>99</b>
1. Marco general . . . . .	99
1.1. Desafíos de la región. . . . .	99
1.2. Los mayores como fuerza política. . . .	100
1.3. Metodologías y alcances de las políticas	103
2. Algunas políticas públicas y privadas . . . . .	106
2.1. Políticas sociolaborales. . . . .	106
2.1.1. Las políticas de no discrimina- ción y de empleo de mayores . .	107
2.1.2. El sistema de jubilaciones y pen- siones. . . . .	107

2.2. Salud pública y privada . . . . .	109
2.3. Cuidados . . . . .	111
2.4. Entornos urbanos y residencias . . . . .	112
2.5. Finanzas . . . . .	113
2.6. Tecnologías . . . . .	114
2.7. Cultura social . . . . .	115
2.8. Universidades para los mayores. Cursos culturales . . . . .	116
2.9. Entretenimiento y aprendizajes . . . . .	118
2.10. Vida personal . . . . .	118
2.11. Protección judicial . . . . .	119
2.12. Información ciudadana y políticas loca- les. . . . .	119
2.13. Algunas políticas comerciales actuales o posibles . . . . .	120
2.14. Instituciones de investigación y sensibi- lización . . . . .	121
3. Nuestras propuestas en materia de políticas públicas. . . . .	122
3.1. Acceso de los mayores a los empleos .	122
3.2. Reforma de la jubilación laboral forzosa por edad . . . . .	125
3.3. Postergación del retiro obligado de los profesores universitarios . . . . .	126
3.4. Educación para la longevidad . . . . .	129
3.5. Acceso de los mayores en las universi- dades . . . . .	130
3.6. Creación de una oficina pública para la longevidad . . . . .	130

3.7. Creación del Defensor Público de la Longevidad . . . . .	131
<b>VIII. Valoraciones . . . . .</b>	<b>133</b>
1. El denominado “riesgo de longevidad”. . . . .	133
2. La celebración de la longevidad. . . . .	135
<b>IX. La longevidad personal . . . . .</b>	<b>139</b>
1. La crisis personal en la edad madura . . . . .	139
1.1. Los grandes cambios . . . . .	139
1.2. Las diversas actitudes . . . . .	142
1.3. El viejazo. La autodiscriminación . . . . .	143
1.4. La negación de la edad: los “amortales” . . . . .	144
1.5. Los desorientados . . . . .	145
1.6. Los que toman conciencia y aprovechan las oportunidades. . . . .	146
2. Propuesta de buenas prácticas . . . . .	147
3. Desarrollos . . . . .	147
3.1. Planificar la propia longevidad . . . . .	147
3.2. Autoconocimiento. . . . .	148
3.3. Agradecimiento. . . . .	150
3.4. Buen humor . . . . .	151
3.5. Practicar el perdón. . . . .	151
3.6. Generosidad y solidaridad . . . . .	152
3.7. Amar, sanar y estrechar relaciones familiares . . . . .	153
3.8. Mantenerse activo. . . . .	154
3.9. Ocio y espiritualidad. . . . .	157

3.10. Cuidar la salud . . . . .	159
3.11. Mantener activo el cuerpo . . . . .	160
3.12. Construir un espacio para los amigos	162
3.13. Integrarse al mundo de hoy ejerciendo un “liderazgo moral”. . . . .	163
3.14. Vivir el presente . . . . .	164
3.15. Tener siempre proyectos y encontrar un propósito . . . . .	166
3.16. Los legados y el día después . . . . .	168
4. Reflexión final . . . . .	169
<i>Bibliografía general</i> . . . . .	173
<i>Sobre el autor</i> . . . . .	179
<i>Apéndice: Instituto Argentino de la Longevidad Activa</i>	181