

“EL DISEÑO DEBE LIDERAR EL CAMBIO HACIA UNA GERONTOCULTURA”

“DESIGN SHOULD LEAD THE TRANSITION TOWARDS A GERONTOCRATIC CULTURE”

ENTREVISTA_INTERVIEW: ÚRSULA BRAVO Y FRANCISCA MONTES
FOTOGRAFÍAS_PHOTOS: FELIPE OPAZO Y SOFÍA MOLINA

DESDE SIEMPRE SE NOS HA ENSEÑADO QUE LA VIDA CONSTA DE CUATRO ETAPAS: NACIMIENTO, DESARROLLO, REPRODUCCIÓN Y MUERTE. SIN EMBARGO, ESTA CONCEPCIÓN TRADICIONAL DEL CICLO VITAL PASA POR ALTO UNA PARTE ESENCIAL DE LA VIDA: EL ENVEJECIMIENTO. QUIZÁS POR ESA RAZÓN, LAS PERSONAS MAYORES HAN TENDIDO A SER INVISIBILIZADAS Y AISLADAS POR EL RESTO DE LA SOCIEDAD. PRECISAMENTE, DE ESTO SE HACE CARGO EL DOCTOR JUAN CARLOS MOLINA, QUIEN HA DEDICADO GRAN PARTE DE SU CARRERA AL ESTUDIO Y LA DIVULGACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO.

WE HAVE BEEN TAUGHT THAT LIFE COMPRISES FOUR STAGES: BIRTH, DEVELOPMENT, REPRODUCTION, AND DEATH. HOWEVER, THIS TRADITIONAL UNDERSTANDING OF THE LIFE CYCLE OVERLOOKS A CRUCIAL ASPECT: AGEING. AS A RESULT, OLDER PEOPLE ARE OFTEN MARGINALISED AND ISOLATED BY SOCIETY. DR. JUAN CARLOS MOLINA, WHO HAS DEDICATED MUCH OF HIS CAREER TO RESEARCHING AND PROMOTING ACTIVE AGEING, ADDRESSES THIS ISSUE.



Juan Carlos Molina

Geriatra y activista del envejecimiento activo /
Geriatrician and active aging activist

El geriatra de clínica MEDS, fundador de la Sociedad de Geriatria y Gerontología de Chile, y actual presidente de la Fundación Envejecimiento Activo y Saludable, lleva años exponiendo en su consulta, en medios de comunicación, en conferencias internacionales y hasta en el Senado, la importancia de abordar la vejez desde una perspectiva integral. Para el experto, ignorar la senectud durante la vida es un sinsentido, y así lo confirman los números. Según datos del informe Perspectivas de la población mundial 2019, de Naciones Unidas, en 2050 una de cada seis personas tendrá más de 65 años. En esa misma línea, el estudio del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) titulado Envejecimiento en Chile, evolución y características de las personas mayores, arrojó que, en 2050, un tercio de los chilenos tendrá más de 60 años.

¿Cuál es la condición crucial relacionada con el envejecimiento que debemos tener presente, considerando que en 30 años gran parte de la población será adulta mayor? ¿Cómo se construye una sociedad inclusiva y qué papel deberá desempeñar el diseño para lograrlo? En esta conversación, Molina presenta los desafíos y oportunidades que una disciplina como el Diseño tiene para mejorar, no solo la calidad de vida de las personas en la adultez mayor, sino que también para avanzar hacia una gerontocultura.

¿Por qué cree que existe una suerte de animadversión hacia el tema del envejecimiento en la sociedad actual y cómo se puede revertir?

En este tema nos topamos con un gran problema: el estereotipo de que una persona mayor es una persona enferma. Esto dista mucho de lo que es –o debiera ser– la “nueva” persona mayor que va a ocupar los espacios del siglo XXI. Por esto, es

fundamental desarrollar estrategias de envejecimiento activo, saludable e inclusivo. Y con esto no me refiero solamente a ser físicamente activo, sino también a ocupar espacios de liderazgo, no como un mero acompañante o limitándome a hacer lo que la sociedad espera que haga como persona mayor. Y dentro de ese encasillamiento, actualmente, el diseño, la publicidad y los medios de comunicación etiquetan a la persona mayor como una persona enferma, marginada, no útil, asexuada.

Es importantísimo que en las aulas universitarias se vea el envejecimiento como algo normal y no patológico. Así podremos romper la asociación entre vejez y enfermedad, dejar de tener miedo a envejecer y valorar este camino maravilloso que es la vida.

Según su experiencia, ¿cómo podría el diseño contribuir a este cambio?

Primero, teniendo claro que el envejecimiento es heterogéneo. Quiero decir que es muy distinto dependiendo de las condiciones culturales, económicas, regionales, biográficas y ambientales.

Se requiere de un diseño ecológico, biográfico, cultural, propositivo e inclusivo para que envejecer no sea un castigo. Hace ya más de una década se empezaron a desarrollar enfoques como el de gerontodiseño, que asumen una visión más integral de las necesidades de la población mayor.

El desafío para las generaciones más jóvenes de diseñadores es lograr que los objetos, el equipamiento, el espacio y el vestuario de las personas mayores no sean vistos como objetos estigmatizadores. Por ejemplo, ¿cómo debiera ser un pastillero para que un adulto mayor no se sienta avergonzado al usarlo?

The founder of the Geriatrics and Gerontology Society of Chile, the geriatrician at the MEDS clinic and the current president of the Active and Healthy Ageing Foundation has dedicated years to promoting the significance of a holistic approach towards ageing. He has shared his expertise in his practice, in the media, at international conferences, and even in the Senate. It isn't logical for experts to ignore senescence during life, and statistics support this. According to the United Nations' World Population Prospects 2019 report, by 2050, one in every six people will be over 65. Similarly, a study by the National Statistics Institute (INE) titled "Ageing in Chile: Evolution and Characteristics of Older People" revealed that by 2050, one-third of Chile's population will be over 60.

In the next 30 years, most of the population will be older adults. Considering this, what is the crucial condition related to ageing that we need to keep in mind? Furthermore, how can we create an inclusive society that considers the needs of older people, and what role should design play in achieving this goal? In this conversation, Molina discusses the challenges and opportunities that arise when disciplines such as Design aim to improve the quality of life of older adults and move towards a gerontoculture.

What causes society to view ageing negatively, and how can this perception be shifted?

Here, we come up against a significant problem: the stereotype that an older person is sick. This is far from what is – or should be – the “new” more senior person who will occupy the spaces of the 21st century. This is why developing active, healthy and inclusive ageing strategies is essential. By this, I do not only mean being physically active but also occupying leadership spaces, not as a mere companion or limiting myself to doing what society expects me to do as an older person. And within this pigeonholing, design, advertising, and the media currently label the older adult as a sick, marginalised, unhelpful, asexual person.

It is crucial in university classrooms to acknowledge that ageing is natural and should not be considered a disease. By doing so, we can eliminate the negative correlation between ageing and illness, overcome our fear of ageing, and appreciate the incredible journey of life.

In your experience, how could design contribute to this change?

Ageing is a heterogeneous process that differs based on cultural, economic, regional, biographical, and environmental conditions.

It is essential to have an ecological, biographical, cultural, proactive, and all-inclusive design to ensure that ageing is not a punishment. Over a decade ago, gerontodesign was developed to

Es esencial cambiar esta percepción y entender que el envejecimiento no debe ser visto únicamente como un problema médico o social, sino como una oportunidad para aprovechar la extensa experiencia y sabiduría que las personas mayores pueden aportar a la sociedad. De esta manera, se pueden valorar las capacidades intrínsecas que cada persona mayor posee, como un potencial valioso y funcional para la comunidad.

Hasta hace poco tiempo, en algunas familias con una estructura extendida vivían tres generaciones bajo el mismo techo, lo que permitía un mayor contacto y convivencia con personas mayores. Actualmente, sin embargo, priman las familias nucleares, donde solo cabe un número limitado de miembros y la presencia de personas mayores puede verse de manera diferente, muchas veces limitada únicamente a visitas médicas o sociales.

¿De qué manera un diseñador debería abordar la vejez para ayudar a crear conciencia acerca de esta etapa de la vida?

El mundo es multidimensional, pero se nos educa binariamente, enfocándose en conceptos como arriba o abajo, sí o no, gane o pierda, apruebo o rechazo, joven o viejo, útil o inútil. Es fundamental que los diseñadores piensen más allá de las convenciones establecidas, salgan de la caja negra y se atrevan a explorar nuevas posibilidades. En vez de mirar hacia atrás, mirar el horizonte e imaginar cómo construir realidades más inclusivas, respetuosas y valorativas tanto para las personas mayores como para la comunidad en general. Porque la discriminación en relación a la tercera edad es la única discriminación de la cual todos y todas vamos a ser objeto. De lo contrario, podemos correr el riesgo de querer ser invisibles para una sociedad ciega en la que nadie se reconoce como persona mayor.

take a more comprehensive approach to address the older population's needs.

The challenge for younger generations of designers is to create objects, equipment, spaces, and clothing for older people that do not stigmatise them. For instance, how can we design a pillbox that does not make an older person ashamed to use it?

We must shift our perception and recognise that ageing is not just a medical or social issue. Instead, it presents an opportunity to tap into the vast experience and wisdom that older people bring to society. By valuing the intrinsic capacities of each senior person, we can unlock their valuable and functional potential for the community.

Until recently, some families with an extended structure had three generations living under the same roof, which allowed for more significant contact and cohabitation with older people. Nowadays, however, nuclear families are more common, with only a limited number of members, and the presence of older people is integrated differently, often limited to medical or social visits.

How should a designer approach old age to help raise awareness about this stage of life?

The world is multidimensional, but we are educated binarily, focusing on concepts such as up or down, yes or no, win or lose, approve or reject, young or old, useful or useless. Designers

EL CONCEPTO DE GERONTOCULTURA SE ORIGINA DENTRO DEL ÁMBITO DE LA GERONTOLOGÍA, DISCIPLINA DEDICADA AL ESTUDIO DEL ENVEJECIMIENTO Y LOS ASPECTOS RELACIONADOS CON LA VEJEZ. LA GERONTOCULTURA ABARCA LA CULTURA Y LAS PRÁCTICAS SOCIALES QUE ESTÁN VINCULADAS A LAS PERSONAS MAYORES Y EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DENTRO DE UNA SOCIEDAD. A LO LARGO DEL TIEMPO, ESTE CONCEPTO HA SIDO OBJETO DE DESARROLLO Y EVOLUCIÓN, A MEDIDA QUE SE HA RECONOCIDO LA IMPORTANCIA DE COMPRENDER Y ABORDAR LAS NECESIDADES Y CARACTERÍSTICAS ÚNICAS DE LAS PERSONAS MAYORES EN DISTINTAS CULTURAS. POR SU RELEVANCIA, LA GERONTOCULTURA SE HA CONVERTIDO EN UN TÉRMINO DE USO COMÚN EN LA INVESTIGACIÓN, LA EDUCACIÓN Y CAMPOS AFINES.

GERONTOCULTURE IS A TERM COINED IN GERONTOLOGY, THE STUDY OF AGEING AND ASPECTS RELATED TO OLD AGE. IT ENCOMPASSES THE SOCIAL PRACTICES AND CULTURE ASSOCIATED WITH OLDER PEOPLE AND THE AGEING PROCESS WITHIN SOCIETY. THE CONCEPT HAS EVOLVED AS THE IMPORTANCE OF UNDERSTANDING AND ADDRESSING THE UNIQUE NEEDS AND CHARACTERISTICS OF OLDER PEOPLE IN DIFFERENT CULTURES HAS BECOME RECOGNISED. DUE TO ITS RELEVANCE, GERONTOCULTURE HAS BECOME A COMMON TERM IN RESEARCH, EDUCATION, AND RELATED FIELDS.



Juan Carlos Molina junto al mural ubicado en Longsdale Street esquina Spencer Street, Melbourne, Australia.

Juan Carlos Molina next to the mural located on Longsdale Street and Spencer Street, Melbourne, Australia.



EL GERONTODISEÑO ES UN ENFOQUE QUE, DESDE DE LA DISCIPLINA DEL DISEÑO, CONSIDERA LAS NECESIDADES Y CAPACIDADES DE LAS PERSONAS MAYORES EN LA CREACIÓN DE ENTORNOS, PRODUCTOS Y SERVICIOS ACCESIBLES, FUNCIONALES, SEGUROS Y ERGONÓMICOS QUE FAVOREZCAN UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA. A MEDIDA QUE LA POBLACIÓN MUNDIAL ENVEJECE, ESTE CAMPO SE VUELVE CADA VEZ MÁS RELEVANTE Y ESENCIAL PARA ABORDAR LAS NECESIDADES ESPECÍFICAS DE LAS PERSONAS MAYORES Y GARANTIZAR SU BIENESTAR TANTO EN ESPACIOS PÚBLICOS COMO PRIVADOS.

GERONTODESIGN IS AN APPROACH IN THE DESIGN FIELD THAT FOCUSES ON OLDER ADULTS' NEEDS AND ABILITIES IN DESIGNING ACCESSIBLE, FUNCTIONAL, SAFE AND ERGONOMIC ENVIRONMENTS, PRODUCTS AND SERVICES THAT IMPROVE THEIR QUALITY OF LIFE. WITH THE GLOBAL POPULATION AGEING AT AN UNPRECEDENTED RATE, THIS DISCIPLINE HAS BECOME MORE RELEVANT THAN EVER IN ADDRESSING THE SPECIFIC NEEDS OF OLDER PEOPLE AND ENSURING THEIR WELL-BEING IN BOTH PUBLIC AND PRIVATE SPACES.

Por eso es importantísimo promover una revolución desde el mundo del diseño, particularmente desde el gerontodiseño. Es necesario cambiar la percepción negativa de la vejez y eliminar el concepto de “viejismo”, que perpetúa estereotipos y prejuicios. Hay que tener presente que el 85% de las personas mayores son autovalentes e independientes, pero en los supermercados y en todos lados, se les visibiliza con un bastón o una silla de ruedas. Además, no debemos olvidar que, por sobre cualquier grupo etario, el grupo poblacional que más crece en nuestro país son los mayores de 75 años, que están llegando casi a un millón de personas.

Tiene que ver también con la empatía y, tal vez, con pensar cómo me gustaría ser tratado o tratada al llegar a la vejez.

El diseño debe contribuir a un envejecimiento con actividad, con plenitud, con salud hasta los últimos días, donde no quiero ser marginado, no quiero ser apuntado, quiero ser incorporado y tener tus mismas facilidades, considerando que hago de todo, pero a una velocidad distinta. Frente a situaciones extremas, como la demencia, buscar opciones para mejorar la calidad de vida. Por ejemplo, el diseño de instrumentos, juguetes y mascotas virtuales basados en la robótica puede contribuir a reducir el consumo de neurolépticos. O, por decir algo, un gato electrónico con movimientos realistas puede brindar compañía y calma.

En la medida que los diseñadores se involucren con lo que es vivir y envejecer, podrán diseñar una nueva sociedad, la gerontocultura. Por ejemplo, si alguien tiene Parkinson, que pueda usar ropa sin botones pero que, por atracción magnética, pueda ponerse y sacarse fácilmente. Si se tiene incontinencia, que pueda usar prendas que disimulen cualquier indicio de pañales y brinden comodidad y dignidad. Que la

ropa interior tenga un aspecto normal, pero esté fabricada con telas de alta absorción.

¿Cómo desarrollar un vestuario con airbag para reducir el impacto de las caídas?, ¿cómo generar un exoesqueleto para personas sin movilidad? No puede parecer como un camión de Chuquicamata, tiene que ser armónico, que se note y que me permita caminar como uno más. En definitiva, hay que pensar en cómo contribuir a que esa persona no sea tildada como un elemento de desecho y que, al contrario, sea incorporada, que participe. También hay que recuperar los espacios urbanos y ofrecer espacios amigables.

A su juicio, ¿cuáles características o elementos consideraría importantes para crear un espacio público amigable para una persona mayor?

Actualmente existe un movimiento mundial llamado “ciudades amigables” que busca que los espacios públicos sean adecuados para todas las edades, incluidas las personas mayores. Para lograrlo, debe haber una superación de las barreras arquitectónicas, tecnológicas, idiomáticas y señaléticas. Y, por supuesto, considerar que tenemos distintas realidades. Si quiero ir a un recital o a una barra en silla de ruedas, poder llegar al lugar donde siempre fui y que no me pongan a un costado, solo con mi silla de ruedas.

Ha mencionado que los productos para adultos mayores también pueden producir estigmas asociados a la edad. ¿Sugiere entonces que el diseño no solo debe cumplir una función práctica, sino también atender a estos elementos simbólicos culturales?

Hace 25 años creé una frase que cobra mucho sentido hoy: “la salud es la función, no hacer la función es una enfermedad

must think beyond established conventions, step outside of the black box and dare to explore new possibilities. Instead of looking back, look to the horizon and imagine how to build more inclusive, respectful and appreciative realities for both older people and the wider community. Discrimination against older people is the only discrimination we will all be subjected to; otherwise, we may risk becoming invisible to a blind society where no one recognises themselves as older.

Promoting a revolution in the design world is essential, particularly in gerontodesign. It is necessary to change the negative perception of old age and eliminate the concept of “ageism”, which perpetuates stereotypes and prejudices. Notably, 85% of older people are self-reliant and independent, but in supermarkets and everywhere else, they are seen with a cane or a wheelchair. Moreover, we must remember that, above all age groups, our country's fastest-growing population group is the over-75s, almost one million people.

It also concerns empathy and how we would like to be treated in old age.

The design of products and environments should cater to the needs of older people and contribute towards active ageing. It should ensure they have access to the same facilities and not be marginalised or targeted. While older people might do everything

at a different pace, they are as capable as anyone else. In the case of extreme situations such as dementia, designers should look for options that can improve the quality of life. For instance, robotics-based virtual instruments, toys, and pets can be designed to reduce the consumption of neuroleptics. Electronic cats with realistic movements can also provide companionship and calm to older people.

As designers consider the experiences of aging and living with conditions such as Parkinson's or incontinence, they can create a new society that caters to the needs of older adults called gerontoculture. For instance, clothing with magnetic closures can be designed for those with Parkinson's to facilitate easy and quick dressing and undressing. Similarly, clothes that conceal incontinence products can be designed to provide comfort and dignity, such as underwear made of highly absorbent fabric that looks like regular underwear.

How can an airbag wardrobe be created to reduce the impact of falls? How can we make an exoskeleton for people with no mobility? It can't look like a Chuquicamata truck; the design mustn't be bulky or unattractive. It should be aesthetically pleasing and noticeable, enabling the wearer to move around comfortably. We aim to ensure that people with mobility issues feel included and not seen as a burden on society. We must also focus on improving urban spaces and making them more accessible.

o disfunción y ello me puede llevar a la defunción”. Es importante recordar que el músculo es el motor de la función y para desarrollar músculo, que es como una muralla, tú necesitas ladrillo y cemento.

Para vestirme, asearme, ir a la farmacia, ir a buscar mi jubilación, necesito músculo. Cuádriceps y glúteo para caminar. Entonces, desde esta perspectiva, nutrición y ejercicio son los pilares de la autonomía. Los ladrillos son las proteínas: garbanzos, lentejas, porotos, huevos, carne, pescado, pavo, cerdo, cordero. Pero un conjunto de ladrillos, un conjunto de proteínas sin cemento no es una muralla, el cemento son los ejercicios de fuerza y resistencia, elásticos y pesas.

Esto quiere decir que la musculatura es un gran elemento de funcionalidad y, por ende, el diseño tiene que contribuir, desde las etapas iniciales de la vida, con juegos. Para que cuando tú le indiques a un adulto mayor hacer ejercicios de fuerza y elástico, no piense que le estás hablando en ruso. También podrían diseñarse juegos educativos que enseñen sobre los nutrientes, como los aportes proteicos, hidratos de carbono y calorías, especialmente en un país con altas tasas de obesidad, como Chile.

Y la cama, la cama mata. Entonces, a los diseñadores de camas le pido: que la cama sea plegable. Con eso podríamos evitar pérdida de masa muscular, porque cada día de cama se recupera con cinco días de ejercicio. La cama solo para dormir o amar, no para estar.

Otro gran tema es la tecnología. El grado de discriminación tecnológica hacia las personas mayores se intensificó durante la pandemia, ya que gran parte de las ayudas, por lo menos en nuestro país, fueron dadas mediante plataformas digitales; mientras, paradójicamente, hay un gran analfabetismo digital en este grupo etario. Esto refleja la cero empatía

de parte del Estado. Por esto, se hace necesaria la puesta en práctica de un derecho para las personas mayores: el acceso a la educación durante todo el ciclo de vida.

¿Qué estrategias considera que podrían implementarse desde el gerontodiseño para fomentar hábitos saludables desde la infancia y a lo largo de todas las edades?

Desde el punto de vista del diseño, como me lo planteas, no basta con centrarse solamente en la función, sino lograr la amalgama perfecta para que esa función vaya de la mano con la integración social. Que la sociedad me considere parte de ella.

El cambio también consiste, por ejemplo, en transformar un ministerio enfocado en la enfermedad en un Ministerio de Salud, y comprender que los síntomas a menudo se manifiestan tardíamente. Es fundamental darle un valor real a la salud, ya que muchas veces solo se aprecia cuando se ha perdido. En este contexto, gran parte de la medicina se enfoca en la “enfermología” y, aún peor, en la “secuelología”. El enfoque actual de la salud se centra en la recuperación después de que se han presentado las secuelas. Por lo tanto, el desafío para el gerontodiseño es cómo contribuir a evitar enfermedades desde el principio.

Las mujeres van perdiendo estrógenos y los hombres, testosterona. Ese anabólico ya no lo tenemos y, en la medida que avanzamos en nuestras vidas, vamos perdiendo también hormona de crecimiento; por lo tanto, decrecemos, catabolismo. Entonces, lo que necesitamos es reforzar ese anabolismo mediante ejercicios de pesas y elástico. Introducir el juego de fuerza con elástico como una actividad cotidiana desde la infancia podría ser trascendental para mantener la masa muscular en el futuro.

In your opinion, what features or elements would you consider essential to create an age-friendly public space?

A movement known as “friendly cities” is gaining popularity worldwide as it seeks to create public spaces that are accessible to all, including older people. We must overcome various architecture, technology, language, and signage barriers to achieve this goal. Moreover, it is crucial to understand that different individuals face different realities. For instance, if someone in a wheelchair wants to attend a concert or visit a bar, they should be able to do so without being segregated or treated differently.

You mentioned that products for older adults can also produce age-related stigmas, so are you suggesting that design should not only serve a practical function but also address these cultural symbolic elements?

Twenty-five years ago, I coined a phrase that holds today: “Health is function; not doing function is disease or dysfunction, and that can lead to my demise”. It is essential to remember that muscle plays a vital role in our body's function and to build muscle, which acts like a wall, we need bricks and mortar.

I need muscle strength to perform everyday tasks like getting dressed, washing, visiting the drugstore, and collecting my pension. To walk, I rely on the quadriceps and glutes. Therefore, nutrition and exercise are the pillars of autonomy, and the building

blocks are proteins like chickpeas, lentils, beans, eggs, meat, fish, turkey, pork, and lamb. But having a set of protein bricks without cement is not enough to build a wall. We need strength and resistance exercises, elastic, and weights to act as cement to build strong muscle walls.

The function of our muscles is vital, which means that design should contribute to it from an early age through games. This way, when you ask an older person to do strength and stretching exercises, they'll understand why it's essential. We could also create educational games about nutrients, such as protein, carbohydrates, and calories. This would be especially helpful in a country like Chile, where obesity rates are high.

The bed is a silent killer. I urge bed designers to create foldable beds to prevent loss of muscle mass, as each day spent in bed requires five days of exercise to recover. Beds should only be used for sleeping or lovemaking, not to lounge around.

Another significant issue is technology. The degree of technological discrimination towards older people intensified during the pandemic, as much of the support, at least in our country, was given through digital platforms. At the same time, paradoxically, this age group lacks digital illiteracy. This reflects zero empathy on the part of the state. Therefore, it is necessary to implement a right for older adults: access to education throughout the life cycle.

Y hace falta también una educación en el trato de toda la sociedad hacia los adultos mayores...

Hace pocas semanas ocupó la portada de un matutino, el ingreso de una “abuela” a la universidad. Entre paréntesis, no decía “persona mayor”, decía “abuela”. Ocupemos la palabra “abuela” para referirnos a nuestra abuela, pero no para referirnos a otras personas mayores. A ellos les molesta mucho esta etiqueta, porque muchas veces ni siquiera tienen ni hijos y les dicen abuelos.

Entonces, volviendo al punto, no debería ser noticia el hecho de que una persona mayor tenga acceso a la educación, debería ser parte de la norma. Orta cosa, debemos evitar el cosismo: “hagámosles algo, porque no los pesca nadie”, no. Tiene que haber una contribución real hacia las personas mayores. Y en eso, el acceso a la educación es importante y la alfabetización digital es trascendental. Pero también implica que desde el diseño lleguemos a Apple, a IBM o a quien sea para desarrollar teléfonos más amigables para las personas mayores.

Y si hablamos específicamente de las demencias, ¿qué necesidades sugiere que se podrían abordar desde el diseño?

Por ejemplo, mediante marcadores de GPS, agendas que te puedan ir diciendo las cosas que tenías que hacer, recordarte cumpleaños, todo lo que implique un desafío jugando con distintos niveles de complejidad. También compañías

virtuales, manejo de agresividad, manejo del estrés, que, si quiero seguir haciendo cosas, no me dejen encerrado. No estigmatizándome, pero protegiéndome de alguna manera, a lo mejor, limitándome las compras.

No quiero caer en analogías tontas, pero como las tobilleras de los reos, que haya áreas de desplazamiento para que tú sigas funcionando donde tú quieres estar. Todo lo que sea prevención de caídas, las caídas son la primera causa de muerte no médica en las personas mayores.

Las caídas reiteradas tienen causas multifactoriales: una pequeña catarata más un pequeño juanete, más una pequeña pastilla, más una pequeña atrofia muscular. Es sumatorio, por lo tanto, todo pequeño aporte ayuda. Desestigmatizar el bastón. ¿Los niños de la Teletón son viejos? No, son inestables. Producto del estigma del bastón y del viejismo, muchas personas mayores que tienen riesgo de caída no usan bastón para no parecer viejos. Y si no lo ocupan se caen y se mueren, ¿qué responsabilidad tiene el diseño?

LA SOLEDAD MATA, AL IGUAL QUE EL CIGARRO

La correlación entre la soledad, la vejez y la muerte ha sido objeto de exploración y análisis en diversas disciplinas. Estos conceptos, íntimamente relacionados, han sido estudiados desde perspectivas filosóficas, psicológicas, sociológicas y médicas. Por ejemplo, se han investigado los efectos del aislamiento social y la soledad en la vejez sobre la salud física y

What strategies do you think could be implemented by gerontodesign to promote healthy habits from childhood and throughout all ages?

As you mentioned, from a design perspective, it's vital to concentrate on function and strive for the ideal combination where process and social integration go hand in hand. This way, society acknowledges me as a part of it.

Change is also about, for example, transforming a disease-focused ministry into a Ministry of Health and understanding that symptoms often manifest themselves late. It is essential to place an accurate value on health, as it is usually only appreciated when it has been lost. In this context, much of medicine focuses on “sicknessology” and, even worse, on “sequelae”. The current approach to health focuses on recovery after the sequelae have occurred. Therefore, the challenge for gerontology design is how to contribute to preventing illness from the outset.

As we age, men and women experience decreased hormones necessary for maintaining muscle mass. For women, it's oestrogen, and for men, it's testosterone. Additionally, we also lose growth hormone, which can lead to an increase in muscle breakdown. Engaging in weight training and elastic exercises is essential to strengthen our muscles to counteract this process. Encouraging children to engage in physical activities that promote strength and flexibility can also be beneficial for maintaining muscle mass in the future.

And there is also a need for education in the way society as a whole treats older people...

On the front page of a daily newspaper a few weeks ago, there was a story about a woman who entered university. The story stood

out because she was called a “grandmother” instead of an “old person”. It's essential to use the term “grandmother” only when referring to our grandmothers, not other older people. This label can be hurtful to those who don't have children and are called grandparents despite not having grandchildren.

To reiterate, it should not be surprising that older individuals have access to education; it should be a standard practice. Additionally, we must avoid patronising older individuals by offering assistance because they are less tech-savvy than younger generations. Instead, we should make a genuine effort to contribute to the welfare of older people. Access to education is crucial, and digital literacy is particularly vital. Furthermore, we must work with tech companies like Apple and IBM to design more user-friendly phones for older individuals.

And if we talk specifically about dementias, what needs do you suggest could be addressed by design?

Several tools can be used to help individuals with their daily challenges. For instance, GPS markers and diaries can help you remember important tasks and events such as birthdays, and you can also play games with different levels of complexity to keep your mind active. Virtual companies, aggression management and stress management tools can also be beneficial in helping you continue to function without being limited. It is crucial to avoid stigmatising individuals while still protecting them by setting some limits, such as limiting their purchases. Analogous to anklets for prisoners, displacement areas can be created to allow individuals to function within their desired environment. This includes fall prevention measures, as falls are the leading cause of non-medical death among the elderly.

mental. Los estudios evidencian que la falta de conexiones afectivas puede estar asociada a un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, trastornos del estado de ánimo y deterioro cognitivo. Sin embargo, para el experto, desde el mundo del diseño todavía existen cientos de oportunidades para poder contribuir.

Hay culturas, como la asiática, donde la vejez se toma de otra manera, ¿de qué manera se diferencian de nosotros?

En Asia existe el rol del sabio, del consejero. Aquí, hasta los 64 años 11 meses 29 días, tienes un rol de proveedor, con un día más, te suben a un escenario en el que tienes que actuar de enfermo, asexuado o dedicarte a cuidar nietos. En Oriente es importantísimo el rol del adulto mayor, es una persona de una riqueza increíble. Esto es algo que tenemos que abordar desde el gerontodiseño.

Somos seres sociales y, tal como quedó de manifiesto con el mayor estudio clínico no programado, la pandemia, los contactos sociales son necesarios. Somos como un notebook que con wifi funciona, pero sin wifi, sin conexión, es como una máquina de escribir. Después de la pandemia, el adulto mayor en Chile es un ser temeroso, desconfiado, obsesivo, que tiene miedo de conectarse con la gente y anda con tres mascarillas y dos alcohol gel.

Así, se instaló una pésima compañía: la soledad. Se debe pensar cómo desde el diseño podemos desarrollar estructuras

que den un cierto grado de prolongación, para ocupar tus espacios de tiempo y seguir conectado contigo mismo y con los demás. Lamentablemente, la soledad se ha instaurado a tal extremo, que en Reino Unido ya tuvieron la visión de desarrollar una Subsecretaría de la Soledad.

La soledad mata, al igual que el cigarro, el único producto legalmente vendido que mata a la mitad de sus consumidores. De cada dos personas fumadoras, una muere producto del cigarro. En esta analogía, podríamos decir que la soledad es una tala socialmente admitida que está a punto de matar a la mitad de los que la sufren.

Hay mucho que hacer.

Mucho. ⑥

Frequent falls can have several contributing factors, such as a minor cataract, a small bunion, a medication, or a slight muscular atrophy. These minor issues can add up and increase the chances of falling. Reducing the stigma around using a cane is essential: Are kids in Teletón old? No, they are unstable. Many people avoid using a cane to reduce the chance of being seen as old, leading to falls and adverse outcomes. So, what is the responsibility of design when it comes to addressing this issue?

LONELINESS KILLS, JUST LIKE SMOKING

The correlation between loneliness, old age and death has been explored and analysed in various disciplines. These closely related concepts have been studied from philosophical, psychological, sociological and medical perspectives. For example, the effects of social isolation and loneliness in old age on physical and mental health have been investigated. Studies show that a lack of affective connections may be associated with an increased risk of cardiovascular disease, mood disorders and cognitive decline. However, for the expert, there are still hundreds of opportunities for the design discipline to contribute.

Asian cultures view old age differently from Western cultures. How are they different from us?

In Asia, the role of the sage or counsellor is highly valued. In contrast, in some societies, people are expected to provide and work hard until they reach age 64 and 11 months. After that, they are expected to retire and take on a different role, such as caring for grandchildren or pretending to be sick or asexual. However, older people are considered incredibly valuable in the East, and their societal role is highly respected. This is something that should

be taken into account when designing products and services for seniors. It is relevant to think about how to create products that meet the needs of older adults and reflect their value and contributions to society...

As social beings, we require connections with others, as demonstrated by the pandemic, the most extensive unscheduled clinical study. It's like a useless wireless notebook without an internet connection – we need social contacts to thrive. Unfortunately, the pandemic has left many older adults in Chile feeling fearful, distrustful, and obsessive. They now fear connecting with others and often wear multiple masks while carrying various sanitisers.

Loneliness has become a terrible companion for many people. We should consider how design can create structures that offer some distraction to keep individuals connected with themselves and others. The UK has even appointed an Undersecretariat for Loneliness due to its prevalence.

Loneliness is as harmful as cigarettes, the only legally sold product that kills half its consumers. For every two smokers, one dies from cigarettes. In this sense, we can compare loneliness to socially accepted self-destruction, and it is predicted that this will lead to the death of half of those who experience it.

There is much to be done.

Much. ⑥