











































Dos mundos, oiga. Pero quizá las mujeres más jóvenes hayan ayudado con sus experimentos capilares a normalizar el *look* de las otras. Lo que está claro que hemos ganado, sobre todo las mujeres, es en libertad, porque el hecho de poder mostrar tu cabello tal y como es resulta liberador, según las opiniones y comentarios de estas mujeres que han decidido dejar de teñirse. Bienvenidas, por lo tanto, las modas que ayudan a normalizar.

La mitad de la población mundial mayor de 45 años tiene el cabello cano, aunque solo una de cada tres mujeres lo mantienen en ese estado. Los primeros indicios de canicie (que surge por el agotamiento del melanocito en la síntesis de melanina, lo que conduce a una ausencia de melanina en el tallo piloso) suelen darse entre los 30 y los 40 años. Entre un 6 y un 23% de la población mundial tendrá el 50 % del cabello con canas a los 50 años. Parece pues inevitable que todos acabemos plateados... ¿O quizá no?

Probablemente sea la única persona en el mundo que ha buscado en Google «Por qué las cholitas no tienen canas», con cero respuestas, claro. Las cholitas son esas mujeres de piernas fuertes y corazón grande que viven en la montaña de Perú (se las reconoce enseguida por sus mantas de colores y largas trenzas... negras). Google me respondió con silencio y Valentino, mi guía inca en Cuzco, con una carcajada. Sí, no pude evitar preguntarle lo mismo. Impresiona ver a esas mujeres de 70 u 80 años con cabelleras largas y negras como alas de cuervo. Aún se rio más cuando bromeé (a medias) diciéndole que si trabajara en el laboratorio de L'Oreal Professionnel ya estaría allí en su pueblo sacando muestras de ADN. Valentino me aclaró que allí las mujeres no se tiñen porque no tienen dinero para esas cosas (bofetada de bajada a la realidad que me gané).

Después leí que en la cultura inca el sol y la luna tienen el cabello largo y por esa razón sus rayos se extienden con mucha fuerza por todo el universo. Si los incas perdieran la vitalidad de su cabello o lo cortaran, se sumarían en la soledad y el sol y la luna dejarían de brillar en sus corazones.

Cuento esta anécdota para abrir un debate necesario, porque me produce curiosidad saber por qué los caucásicos sí y los incas no; si la cana es siempre envejecimiento capilar o hay otras causas detrás que tenemos que prevenir

y cuidar (relación con la edad biológica, no cronológica, cardiovasculares, etc.). Si las leyendas —en definitiva, nuestros pensamientos— pueden tener tanto peso como para acabar plasmándose en nuestro cuerpo, ¿qué factores entran en juego en los casos de recuperación del color natural del pelo (sí, los hay) y por qué se dan? Sinceramente, el día que mi cabello deje de estar naturalmente pigmentado no sé qué haré, pero puede que no elija la opción #grannyhair. Como tantas otras miles de personas.

La reflexión que quiero compartir es: ¿Realmente están menos en paz consigo mismas y con su edad las personas que cubren de color sus hebras grises? ¿Teñirse es sinónimo de no estar cómodo con tu cuerpo? ¿Forma parte del esfuerzo por permanecer jóvenes a toda costa o, sencillamente, por verse bien (define tú *bien*)? Porque ya sabemos que somos y parecemos diez años menos. Por extensión a esta reflexión: ¿Hacer ejercicio, cuidarse, ponerse cremas, etc., también significa que renegamos de nuestra edad? ¿O todo lo contrario? ¿No podría ser que el cuidarse —y también verse más joven en el espejo —ayude física y mentalmente a retrasar el envejecimiento? ¿Es luchar contra la vejez o aliarse con la longevidad desde el rejuvenecimiento? Como dicen por ahí, quizá los años que tienes no son los que has vivido, sino los que te quedan por vivir... Lo analizaremos un poco más en el capítulo de nueve sobre *age reverse*.

## 8. Edadismo en el trabajo, en las estadísticas, en la sociedad y más allá

*Edadismo* es el término referido a la discriminación y estereotipificación por cuestiones de edad, es decir, cuando alguien asume —o le hacen pensar— que es demasiado viejo o joven para desarrollar algo. El concepto nace en 1968, gracias al primer director del National Institute on Aging de Estados Unidos, el médico gerontólogo y psiquiatra y ganador de un Premio Pulitzer, Robert Butler. El edadismo es, junto al racismo y al sexismo, una de las tres grandes formas de discriminación en la sociedad, según denuncia la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA); con el matiz de que el edadismo afecta o afectará a cualquier persona... Si bien el término también atañe a los prejuicios y

la discriminación contra los adolescentes y los niños, por ejemplo, ignorar sus ideas por considerarlos «demasiado jóvenes», se usa sobre todo en relación con el tratamiento hacia las personas mayores.

Estos prejuicios son responsables, entre otras cosas, de que un 30 % de las personas de más de 45 años en España —como reflejo de gran parte del mundo— reconozcan haber sufrido discriminación por su edad, según el Instituto Nacional de Estadística, siendo los parados de larga duración los mayores de 55 años. Cada año que se suma se resta en posibilidades de ser contratado. Estar desempleado con más de 50 años (si se quiere trabajar) es un golpe emocional devastador: cuando la identidad profesional desaparece y emergen la sensación de inutilidad e invisibilidad, la autoestima se fragmenta en mil pedazos. Da igual donde vivas... El edadismo profesional en Estados Unidos hace que dos tercios de los trabajadores de entre 45 y 74 años aseguren haber visto o experimentado discriminación por edad en el lugar de trabajo en ciudades que siempre van por delante..., pero que esto no lo han visto venir. Una investigación del Banco de la Reserva Federal de San Francisco hizo un estudio con 40 000 currículos inventados y encontró evidencias de que los solicitantes de mayor edad, especialmente las mujeres, sufren una discriminación constante por edad.

Aún hay más. El estudio de Tendencias Globales de Capital Humano 2018 de Deloitte encontró que el 20 % de los líderes empresariales y de recursos humanos encuestados consideran a los trabajadores mayores como una desventaja competitiva y un impedimento para el progreso de los trabajadores más jóvenes. Vaya. Me gustaría saber, por curiosidad, la edad de esos líderes empresariales y de recursos humanos encuestados, dudo mucho que la media sea de 23.

Edadistas son también los economistas que siguen basando sus cálculos y proyecciones futuras en base a una edad de trabajar que pone el corte por arriba en 65 años, dando por hecho que, a partir de esa edad, se es dependiente (como cuando se tienen menos de 15), y suponiendo, por tanto, que los adultos mayores generalmente son improductivos y lo único que harán será consumir beneficios en sus últimos años (gasto hospitalario, etc.). Las preocupaciones sobre el llamado *tsunami de plata* no están justificadas, porque a partir de los 65 años las personas no se vuelven enfermas, solitarias, desconectadas, necesitadas y con discapacidad cognitiva.

Más confuso puede ser el edadismo en lo social y cultural, pues entre todos lo alimentamos muchas veces sin saberlo. Como esos pensamientos y frases estereotipadas relacionadas, por ejemplo, con la apariencia, que pueden incluso contradecirse entre sí. Tan negativa es la expresión «debería vestir acorde a su edad» como «viste como una abuela». Se supone que el edadismo se alimenta de la negación: negarnos a reconocer que vamos a ser (o somos) esa persona mayor. Pero también se produce cuando intentamos encajonar a las personas en un marco cerrado de forma de ser, parecer y comportarse en función de su edad.

Incluso, si lo piensas y aunque aún te pille lejano, si no fuera porque suele compensar económicamente por lo bajita que se quedan las rentas de jubilado, da hasta un poco de rabia esa manía de segregación paternalista y condescendiente hacia los mayores: que si descuentos especiales para la tercera edad, viajes del Imserso, entretenerse en los centros para mayores, etc. Ya dijo hace un montón de tiempo Josep M<sup>a</sup>. Fericgla en su libro *Envejecer: una antropología de la ancianidad*: «en la vejez se produce un doble vínculo del anciano con la sociedad, ya que de una parte se ven estigmatizados por la sociedad y, por otra parte, son tratados de manera especial». Como si fueran obligadamente un colectivo frágil y dependiente. Ese mismo colectivo al que subimos varios decibelios por defecto en la voz al hablarles, ¡pese a que puedan oírnos perfectamente! Da que pensar, ¿no?

Como dice Ashton Applewhite en su TED «Let's end ageism»:

«No es la vagina lo que dificulta la vida de las mujeres. Es el sexismo. No es amar a un hombre lo que dificulta la vida de los homosexuales. Es la homofobia. Y no es el paso del tiempo lo que hace que envejecer sea mucho más difícil de lo que tiene que ser. Es el edadismo».

Así que, ya que estamos aquí para defender, planificar y generar una nueva longevidad llena de calidad y respeto, sugiero empezar por respetar el que cada uno haga con su cuerpo y su apariencia lo que le dé la mismísima gana. Ya sea con el color de pelo #naturalgrey o tiñéndose con el #LivingCoral 16-1546 de Pantone. *Feel free*.

Esa es la esencia del empoderamiento.