

El lado positivo

Nacionales se encuentran entre las tres poblaciones más felices del mundo, lo que genera mayor esperanza de vida

Longevidad de costarricenses destaca en el mundo

Altos niveles de consumo de recursos no suponen necesariamente alto grado de bienestar de acuerdo con estudio de la organización inglesa NEF

El secreto de la buena salud está en vivir con felicidad. Este podría ser el secreto por el cual los costarricenses tienen una alta esperanza de vida al nacer.

Los costarricenses viven más tiempo, en comparación con otros países de América Latina.

Hoy en día, cada niño que nace tiene posibilidad de llegar, en promedio, hasta los 79 años, de acuerdo con estadísticas proporcionadas por las autoridades de Salud.

Esto podría deberse a que Costa Rica se encuentra entre los diez países más felices del mundo y el primero en Centroamérica, de acuerdo con el "índice de felicidad", desarrollado por la Asociación Inglesa NEF en conjunto con la ONG Friends of the Earth.

Este índice, elaborado desde 1981, muestra que los altos niveles de consumo de recursos no supone necesariamente altos niveles de bienestar para las personas.

En ese sentido, América Central es la región con las puntuaciones más altas. En estos países, se combinan la sensación de bienestar y la alta esperanza de vida al nacer, con una huella ecológica (impacto ambiental de la actividad humana).

En el ámbito mundial se han realizado estudios que demuestran que una persona feliz vive más años que una infeliz, porque la infelicidad o la depresión acortan la vida y su calidad, generando mayores enfermedades en las personas.

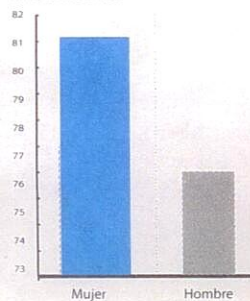
De ello pueden dar prueba en Guanacaste. Los adultos mayores de la península pampera podrían estar entre los más felices del mundo, pues es en Nicoya donde viven los ancianos más longevos, de acuerdo con Luis Rosero, investigador de la Universidad de Costa Rica.

En esa región algunas personas superan los 90 años de vida. Por ello científicos buscan determinar características del modelo de vida de los pobladores de la zona.

Mujeres encabezan

Las mujeres sobreviven a los hombres en casi todos los países. En Costa Rica, viven cuatro años más que estos.

CIFRAS EXPRESAN AÑOS



Fuente: INEC

"En Guanacaste esa mayor expectativa debe ser estudiada, pero puede estar asociada al clima, a la tranquilidad de la zona y a la exposición a ambientes muy naturales", indicó al respecto María Luisa Avila, ministra de Salud.

Ser feliz es un determinante para cuidarse, disfrutar la vida y reducir el estrés en general.

"Hay claves importantes para aprender a ser feliz. Ser optimistas permite tener mejor salud mental, permite incluso aumentar la sobrevivencia de una persona con una enfermedad terminal", dijo Alejandra Fajardo, psicóloga.

La riqueza y el desarrollo de un país no es sinónimo de felicidad. Muchos de los países más desarrollados del planeta figuran en sitios bastante retrasados en este índice.

México, por ejemplo, ocupa el puesto 38, mientras que Brasil, Suiza y Estados Unidos se sitúan en los lugares 63, 65 y 150, respectivamente.

"La esperanza de vida al nacer larga es un indicador de bienestar social, acceso a los servicios de salud que no solo engloban la atención de



El ejercicio forma parte de una vida más saludable, razón por la cuál Costa Rica destaca a nivel mundial.

Gabriela Téllez/La República

la enfermedad, sino el acceso a agua potable, recolección de residuos sólidos y otros aspectos.

Influyen muchos determinantes como la educación y la alimentación", explicó Avila.

A su juicio todavía faltan algunos aspectos por mejorar, entre ellos que las personas lleguen a la vejez sin enfermedades crónicas prevenibles.

"Debemos seguir en la línea de la promoción de la salud y la prevención, como estrategias complementarias a la atención de las enfermedades", agregó Avila.

Yessenia Garita
ygarita@larepublica.net

Los "más felices"

Costa Rica se encuentra entre los tres países más felices del mundo y es el primero en Centroamérica. (cifras en porcentajes).

Lugar	País	Índice
1	Vanuatu	68,2
2	Colombia	67,2
3	Costa Rica	66,0
4	República Dominicana	64,5
5	Panamá	63,5
6	Cuba	61,9
7	Honduras	61,8
8	Guatemala	61,7
9	El Salvador	61,7
10	San Vicente y Granadinas	61,4

Fuente: Índice de Felicidad