

SOCIEDAD

El estado del tiempo

■ Don Trino, Juanita y don Simón están a punto de alcanzar el siglo. *Panchita*, con 101 años, ya lo sobrepasó. Por su avanzada edad, los ancianos de la Península de Nicoya desafían a la ciencia. ¿Cómo vive uno de los cuatro grupos de ancianos más longevos del mundo?

MARÍA MONTERO | mmontero@nacion.com

Para llegar a la casa donde vive *Panchita*, en las inmediaciones de Mansión, en Guanacaste, hay que cruzar primero una espantosa sensación de ambigüedad, como ocurre con la mayoría de direcciones a la tica. “Después de la curva a la derecha”. “Se mete cuando termina la bajada”. “Calcule unos 2 kilómetros”.

En aquellas remotidades, donde uno se encuentra a un ser humano cada muerte de obispo, las señales de tránsito son la especie más amenazada y la única que pone en riesgo el equilibrio del ecosistema turístico. Sin embargo, con *Panchita* la cosa es algo distinta, porque en la zona todo el mundo sabe quién es ella. A sus 101 años, *Panchita* podría ser el punto de referencia para dar todas las direcciones de la Península de Nicoya.

Por fortuna, la idiosincracia tica es implacable y cubre todo el territorio, así que aunque *Panchita* se mudó –la mudaron– hace poco más de un mes y aunque no haya señalización adecuada para llegar hasta la nueva casa donde vive, los lugareños saben que tampoco hay forma de no llegar. Eso sería imposible.

Aunque su sola biografía es un documento histórico –aún recuerda las andanzas ticas de su tío Antonio Maceo, el general cubano que luchó por la independencia de la isla–, Francisca Castillo Carrillo, es decir *Panchita*, también es parte de un selectísimo grupo a nivel mundial. Junto a un centenar de nonagenarios y cuasicientenarios que viven en la Península de Nicoya, *Panchita* y sus contemporáneos han empujado las estadísticas locales con el solo hecho de seguir vivos.

Después de que el Centro Centroamericano de Población (CCP) de la Universidad de Costa Rica, con el doctor Luis Rosero Bixby a la cabeza, revelara los datos de sus investigaciones demográficas sobre la longevidad de los costarricenses, los ojos de la comunidad científica internacional cayeron sobre los ancianos de la Península, por su peculiar capacidad para resistir a la muerte. Antes, esto solo había sucedido con otras tres comunidades en el resto del mundo: la región de Barbagia, en Cerdeña; la isla japonesa de Okinawa, y una comunidad de Adventistas del Séptimo Día en Loma Linda, California.

Con fines mediáticos, el periodista estadounidense Dan Buettner inmortalizó el fenómeno territorial de la longevidad con el nombre casi indeleble de *Blue Zones*, o Zonas Azules.

–¿Ustedes son de Estados Unidos?, pregunta *Panchita* , con amistosa confusión.

Ella es la primera en lanzar una pregunta, lo cual es consistente con su situación, y de paso demuestra lo lúcida que está. En el último año, *Panchita* ha protagonizado todo tipo de interrogatorios, incluido el de un equipo de investigadores de la *National Geographic* (con Buettner como maestro de ceremonias) que anduvo por la zona de la Península un par de semanas. Quizá recuerda particularmente ese episodio porque, según comenta, le regalaron una cobija.

Esta mañana, una peineta azul sostiene la trenza blanca de *Panchita* y unos grandes aretes amarillos con un collar a juego resguardan su estampa juvenil de la intemperie de los años. Muy erguida en su silla, es la viva imagen de la Cucarachita Mandinga. Cada cosa que dice, la dice con un ímpetu que explica por qué ha empujado las estadísticas.

“Mi mamá era casada con mi papá. Mi papá era cubano, Tomás Castillo. Era hermano de Antonio Maceo, pero a él lo tuvo el viejito por fuera, pero lo reconoció como hijo... los hombres así son, tienen hijos por fuera... Jajaja”.

Panchita inicia su relato en este orden: primero pregunta ella, luego exhibe sus recuerdos como si fueran sus joyas y, por último, se ríe de todo lo anterior.

Cuenta que nació en Matina de Nicoya, que tuvo ocho hermanos (seis varones; otra mujer), que su papá tocaba el acordeón y trabajaba refinando el azúcar en el ingenio que puso su tío, el general Maceo, en Mansión; que ella y su hermana se levantaban de madrugada a moler maíz y echar tortillas, que su mamá, Fabiana Carrillo, era una partera “alta, gruesa” y que fue quien la ayudó a traer al mundo a sus cinco hijos varones, los cuales empezó a tener poco antes de cumplir 16 años. Y que nunca se casó.

“Apenas oscurecía, mi papá nos mandaba a acostar. Eso sí, a las 2 de la mañana teníamos que estar levantadas, haciendo desayuno. Si yo le contara la vida mía... Uuuuuh. Y lavábamos la ropa en el río. Las mujeres ahora la llevan suave. Antes nada: al río. Las gentes de ahora la llevan del cuello”.

Panchita es un caso. Añade que nunca fue a la escuela, tampoco a Cuba, que de jovencita tenía muy mal carácter y que cuidó a sus ancianos padres hasta que ellos murieron.

“Mi mamá murió de 102 y mi papá de 80”, dice. “La gente de antes llegaba mucho, hasta los 100 ó 200 años. Yo creo que ahora no llegan ni a los 20 años. Ya están locos, mama. Jajajajaja. No llegan. ¿No ve que esas criaturas ya vienen débiles? Ya están más flojos que zocados. Jajajaja”.

A grandes rasgos, así como Nicoya comparte algunos de los cánones de las otras zonas bautizadas como *blue zones* , también los desafía: hay pobreza y necesidades (ni *Panchita* ni los parientes que hoy la cuidan son propietarios de la casa de tablonés donde viven), hay falta de acompañamiento institucional (que todo el mundo conozca a *Panchita* no significa que todos estén dispuestos a asumir la responsabilidad de cuidarla como se debe) y, aunque quizá tampoco

hay estrés (relacionado con el envejecimiento de las células), sí abunda el dolor emocional en la historia de vida de algunos de sus ancianos. En su caso, *Panchita* lo sobrelleva con humor.

“El 3 de noviembre cumpla 102 años. ¿No le digo que ya no me cocino con poca agua?”

A las 10 de la mañana, las chicharras cubren los cerros iluminados en las inmediaciones de Hojancha. Nubes blancas borran el cielo con motas resplandecientes y las montañas más lejanas, cuadrículadas en azul, ofrecen un paisaje soñado en otra época.

Algunos detalles menores dan cuenta de la presencia de los viejos. ¿Para qué son, si no para sentarlos a ellos, esos generosos y frescos portales sembrados de mecedoras y plantas que no faltan en prácticamente ninguna casa nicoyana? Nadie parece sorprenderse de que la gente mayor exista, ni de que haya que cuidarla en la propia casa.

Al preguntar en la calle, todo el mundo nos ofrece a sus abuelos, parientes y conocidos. No sabemos si realmente existen o son producto de una alucinación colectiva, pero lo cierto es que todo el mundo tiene un anciano que compartir: doña Sofía, que dicen que vive carretera a Santa Cruz; doña Graciela Flores, en Nicoya centro, doña Zulema Rodríguez, en Hojancha; unas hermanas cuasicentenarias al norte de Comunidad, en Filadelfia; don Felipe Godoy, en algún lugar de la Península...

“¡Uuufff! Aquí hay cualquier cantidad de señores mayores de 65 años. De 80 y 90 también hay muchos”, comenta Elba Marchena Piñar, auxiliar de enfermería de la clínica de Hojancha, mientras hace bolitas de algodón con un palito. “Las familias por lo general los cuidan. A los que ya están *encamaditos*, los doctores los visitan”, asegura.

Fue así como supimos de la existencia de don Malaquías Urías Fernández Herrera, un venerable anciano de 104 años oriundo de San Juan de San Ramón. Sin embargo, una vez en su casa, fue su nuera, Marta Trejos Rodríguez, quien nos dio la mala noticia: don Urías se había ido para San Carlos con uno de sus 15 hijos y, aunque ya estaba arrepentido de su decisión, todavía no habían podido ir a recogerlo.

“Una región es una construcción social”, dice Ronny Viales Hurtado, director de la Escuela de Historia de la UCR. Esto significa muchas cosas, entre otras, que la identidad de una región también se construye por sus migraciones y no solo por los que nacen en su propio suelo, como en el caso de don Urías.

Y, en el caso de Nicoya, también significa otras tantas. Para el historiador Juan José Marín, director del Centro de Investigaciones Históricas de América Central, los migrantes hacia Nicoya buscaron adaptarse.

“En esta zona hubo migraciones importantes de otras zonas del país que llegaban a insertarse en esta misma lógica del autoconsumo, el fomento a la agricultura y

el trabajo. Aunque venían de otras partes mantenían los mismos patrones de comportamiento social”, asegura.

Sin embargo, su colega, el doctor Guillermo Carvajal Alvarado, duda de la amabilidad de los recién llegados y asegura que las migraciones hacia Nicoya de pobladores de San Ramón, Valverde Vega, Grecia y Palmares, entre 1920 y 1940, supusieron un cambio cultural violento, particularmente agresivo con las poblaciones indígenas, muchas de las cuales fueron despojadas de sus tierras.

“Los procesos de adaptación son complejos y llevan varias generaciones”, dice Carvajal.

Al origen ramonense de don Urías se sumó el de don Trinidad Arroyo Morera, mejor conocido como *don Trino*, a punto de alcanzar los 97; el de don Claudio Elizondo Cambrero, conocido como *don Lulo*, de 98 años, y el de don Simón Villalobos Cubero, quien acaba de enviudar y cumplirá 96 años el 8 de diciembre. Todos ellos, hijos de San Ramón.

Don Simón tiene un mes de haber enviudado de Virgita Jiménez Picado, después de un matrimonio que sobrepasó las bodas de diamante, es decir, los 75 años. Pero no se siente deprimido. “Lo llevo perfectamente. Ella descansó. Ella no estaba igual a mí. La muerte es de apellido *Segura*”, dice.

Ahora que está sentado en su vejez, atento a todo lo que pasa en una calle de Hojancha, don Simón vive para rezar –lo hace unas tres veces al día– y reza para estar encaminado, como él mismo dice (“Uno tiene que ponerse un poquito al camino”).

Hoy vive bajo el cuidado de su hija, su nieta y sus tres bisnietas, recibe una modesta pensión y a veces recuerda el simpático nombre del lugar donde nació, especialmente cuando se lo preguntan: “Le decían *Peor es nada*”

Tras varias migraciones, don Simón se estableció definitivamente en Guanacaste como a sus 30 años, ya casado. “Yo buscaba donde las tierras produjeran un poquillo más y aquí era muy bueno para cosechar. El asunto aquí era abundante”, recuerda.

En Nicoya, don Simón trabajó como minero, aserró madera, aprendió a arreglar fierros y a elaborar los marcos para las minas. “Tuve algunos animalillos y tamaño poquillo de tierra, pero lo vendí cuando no valía nada”, dice. Su hija *Nena* le ayuda en la reconstrucción: tuvo una finca en los cerros, en Maravilla, donde sembró de todo: arroz, maíz, frijoles, plátanos, yucas... también sembró en fincas ajenas, para darle de comer a sus 11 hijos.

En el poblado de Huacas, la fertilidad de doña Elvira Guerrero (hoy de 83 años) y de don Trino Arroyo también colaboró con el aumento de la población guanacasteca.

Con el paso del tiempo, sus 13 hijos se transformaron en 33 nietos y estos, a su vez, en 17 bisnietos. Pero semejante descendencia no inhabilitó de sus funciones al patriarca principal, es decir, a don Trino.

“Ahora me siento adolorido, pero el doctor no puede darme el tratamiento que necesito porque trata de que yo no me asoleé y yo tengo que trabajar para poder movilizarme. No puedo estar ahí sentado. Usted ve ahí limpio, ve maíz sembrado, ve frijoles en la nevera, ¿quiere verlos? ¿Entonces para qué son las manos?”

Más de 60 años de matrimonio mantienen unidos a don Trino y a doña Elvira, quienes comparten largas horas de activo reposo en la sala de su casa, donde conversan mientras ella cose interminables colchas de colores, a mano alzada y sin anteojos. La paciencia a toda prueba: dura dos meses para hacer una matrimonial.

Aunque viven bajo la atenta mirada de Irma y Elías, los hijos solteros, de 61 y 48 años, para ambos la vida es un asunto pendiente; una tarea cotidiana.



PRISCILLA MORA

A SUS 101 AÑOS, FRANCISCA CASTILLO CARRILLO, CONOCIDA COMO *PANCHITA*, AÚN PUEDE REUNIRSE CON SU CAMADA. A SU DERECHA, SU HIJO MENOR, MARCOS CASTILLO CARRILLO, DE 64 AÑOS, Y A SU IZQUIERDA, PABLO CASTILLO CARRILLO, EL MAYOR, DE 86.



PRISCILLA MORA

NEFTALÍ ABARCA CHAVARRÍA, DE CASI 96 AÑOS, FUE AGRICULTOR TODA SU VIDA PERO HOY NO GOZA DE NINGUNA PENSIÓN. ENVIUDÓ HACE 6 AÑOS Y HOY LO CUIDAN SUS HIJAS VIRGINIA Y ANA LÍA ABARCA SÁNCHEZ.



PRISCILLA MORA

A PUNTO DE CUMPLIR 96 AÑOS, DON SIMÓN VILLALOBOS CUBERO VIVE EN HOJANCHA RODEADO DE MUJERES: UNA HIJA, UNA NIETA Y TRES BISNIETAS. LA LISTA INCLUIRÍA A SU ESPOSA, VIRGITA JIMÉNEZ PICADO, PERO ELLA MURIÓ EL PASADO 23 DE JULIO, DESPUÉS DE 76 AÑOS DE MATRIMONIO.



PRISCILLA MORA

PARA ALGUNAS MUJERES, COMO MARÍA JUANA VILLEGAS, DE 98 AÑOS, EL ENVEJECIMIENTO NO FUE UN PROCESO DE ACUMULACIÓN, A PESAR DEL INTENSO TRABAJO. ELLA NO SE CONVIRTIÓ EN PROPIETARIA SINO EN MADRE. CON NUEVE HIJOS DE DIFERENTES PADRES, SIGUIÓ EL CANON DE LA MUJER SOLA HASTA EL FINAL.



PRISCILLA MORA

DON TRINIDAD ARROYO MORERA, CONOCIDO COMO DON TRINO, CUMPLIRÁ 97 AÑOS EN DICIEMBRE. CON AIRES DE CACIQUE Y 13 HIJOS ESCOLARIZADOS, ESTE AGRICULTOR ORIUNDO DE SAN RAMÓN FUNDÓ SU PROPIA ESTIRPE EN LA COMUNIDAD DE HUACAS, DONDE POSEE ALREDEDOR DE 100 HECTÁREAS



PRISCILLA MORA

ORIUNDO DE PURISCAL, MARÍA TRINIDAD BERMÚDEZ ROJAS, DE 94 AÑOS, VIVE EN MATAMBÚ CON SU HIJA AMALIA Y LA FAMILIA DE ESTA. SUS SEIS HIJOS NACIERON EN LA PENÍNSULA DE NICOYA. DESPUÉS DE ENVIUDAR DOS VECES, ESTE AGRICULTOR VOLVIÓ A LAS ANDADAS AMOROSAS POR TERCERA VEZ, PERO EL MATRIMONIO LE DURÓ POCO: DOS AÑOS Y MEDIO. "SI A USTED LE VA BIEN EN UNA COSA, PUEDE REPETIR", DICE.





UNA PERSONALIDAD EN EL PACÍFICO

La Península de Nicoya es una tierra con rasgos únicos

Lo que popularmente se conoce como Península de Nicoya no es sino la reunión de cinco cantones guanacastecos: Carrillo, Santa Cruz, Nicoya, Hojancha y Nandayure. “Históricamente, Nicoya ha formado una subregión por sí misma dentro de Guanacaste”, dice Juan José Marín, director del Centro de Investigaciones Históricas de América Central. Con una extensión de unos 4.100 km² y una población cercana a las 132.000 personas, en esta zona unos 5.000 habitantes superan hoy los 75 años, según datos del Centro Centroamericano de Población (CCP). Drenadas por más de 5.000 km. de ríos y quebradas, estas tierras están, además, entre las más viejas del país. “La vida de Nicoya eran los ríos”, continúa Marín. “Fue una de las primeras zonas que tuvo una vinculación con Puntarenas a través del cabotaje. Sus ríos eran como las autopistas de la época”. Otro rasgo significativo es que, como afirma el doctor Guillermo Carvajal, geógrafo e historiador, Nicoya es a la vez golfo y península, lo cual le da características climatológicas especiales, y tiene, justamente al frente, el Domo Térmico del Pacífico, que es la zona de mayor riqueza marina en toda la Cuenca del Pacífico. “Es una zona de cerros pequeños y con temperaturas que oscilan entre los 30 y 35 grados”, dice Marín. “No es una geografía hostil al ser humano y como no son tierras tan grandes ni difíciles de escalar, con un clima moderado, facilitan la agricultura. A diferencia de otras zonas que se dedicaron básicamente a la ganadería, todos los censos, principalmente los del siglo XIX, dan una amplia variedad productiva”, dice el historiador. “Perdimos la tradición de llamarlos valles, porque son valles intermontanos, frescos”, agrega Carvajal. Dentro de sus cultivos destacan el maíz, el arroz y los frijoles, “con mayor preponderancia en la producción de estos últimos; al menos así se desprende de los censos de 1880 y 1890”, afirma Marín. Citando el estudio de 1958 de Philip Wagner, *Nicoya, una geografía cultural*, el doctor Carvajal resalta la dieta del nicoyano. “A él le llamó la atención, por el aporte calórico y la organización del día con respecto a las comidas. Muchos trabajaban en pequeñas parcelas propias y alrededor de sus casas tenían jardines con plantas medicinales. Eran prácticas

acordes a un estilo de vida que ponía énfasis en la buena nutrición y la práctica medicinal basada en hierbas naturales”. Carvajal asegura que las migraciones de algunos pobladores de Alajuela, entre 1920 y 1940, cambiaron el predominio del mestizo guanacasteco e impusieron la cultura del Valle Central, “con la muerte y el desalojo de poblaciones indígenas. Hubo un proceso tardío y violento de expropiación de la tierra, pero poco documentado”.

COSTA RICA Y SUS CANAS AL AIRE

El país envejece y los varones viven más que las mujeres

El Dr. Luis Rosero Bixby, director del Centro Centroamericano de Población (CCP), de la UCR, no está convencido de que Nicoya pueda considerarse, todavía, una zona de excepcional longevidad en el planeta, pero de lo que sí está seguro es de la excepcional longevidad de los nonagenarios ticos, que son los más longevos del mundo. “Están en 4,5 años más que en ningún otro país”, dice Rosero. La rigurosidad científica de este convencimiento es la misma que lo hace dudar en el caso guanacasteco. Aunque fue él mismo quien alertó a la comunidad científica internacional sobre el caso de Nicoya (una mortalidad 10% más baja que en el resto del país), el investigador afirma que se trata de una zona relativamente pequeña, con una población que apenas rebasa los 130.000 habitantes. “Cuando hablamos de centenarios o cuasicentenarios en toda la Península, hablamos de unos 150 ancianos... Aunque las estadísticas me dicen que estos ancianos sí tienen una ventaja significativa, uno se pregunta si no será un accidente... En Okinawa y otros lugares de gran longevidad se trata de poblaciones de 500.000 ó un millón de habitantes”, dice. Este dato ineludible lo llevó a iniciar otra investigación, hace cuatro años; un estudio bautizado *Costa Rica, Estudio de Longevidad y Envejecimiento Saludable (Creles)*. Esta nueva investigación, que apenas ha empezado a arrojar resultados, incluye a más de 3.000 personas que representan a toda la población del país, hombres y mujeres mayores de 60 años, y en la cual las personas de 95 años y más están *sobrerrepresentadas*. “Examinamos varias hipótesis. Hasta qué punto su edad se debe a genes, hasta qué punto a estilos de vida, hasta qué punto a servicios de salud y hasta qué punto a alimentación”, explica Rosero, quien agrega que el estudio estará en curso hasta que él mismo se muera, o sus entrevistados fallezcan, como ya les pasó a 400 de ellos. Entre los datos que recaban están la condición socioeconómica, las condiciones de la niñez, el trabajo, la actividad física, los *shocks*, redes sociales, redes de apoyo, estructuras familiares... Por ahora, algunos datos han salido a la luz: la zona de Nicoya no tiene ninguna ventaja genética en longevidad, los adultos mayores varones ticos aventajan a sus pares de otras partes del mundo porque tienen menos probabilidades de morir de enfermedad cardiovascular (“un factor clarísimo es la menor incidencia de obesidad”) y, por alguna razón, en Nicoya, las tasas de cáncer de estómago son muchísimo más bajas. “¿Por qué? No me pregunte todavía”, dice Rosero. El investigador admite que él mismo está aprendiendo conforme avanza el estudio.

“Cosas como que en la vejez las cosas son diferentes”, sentencia. “Con los adultos mayores, la hipótesis de la obesidad no funciona bien. Encontramos que en los más jóvenes, entre 60 y 70 años, ser obeso sí eleva tus probabilidades de enfermar y morir, pero si tienes 80 ó 90 años y tienes sobrepeso, más bien es un factor protector”. Otro dato: la hipertensión no es tan problemática en adultos mayores. “En nuestro grupo, el 70% son hipertensos, pero no se mueren de eso”, dice. “Aquí se gasta en salud la quinceava parte de lo que gasta EE.UU. Sin tener toda esa sofisticación, Costa Rica tiene una mejor esperanza de vida. ¿Por qué? ¿Por qué son menos gordos, porque tienen menos estrés, porque comemos gallo pinto al desayuno? El conocimiento científico ayuda a cambiar ciertos mitos”.