



#48

Contenido: Planes Voluntarios de Pensión ganan terreno en nuestro país /. El envejecimiento en América Latina es un reto para los sistemas de pensiones. Pag.4 /. El ejercicio en el adulto mayor Pag. 7 /

Planes Voluntarios de Pensión ganan terreno en nuestro país

El Plan de Ahorro Voluntario de Pensión se basa en aportes periódicos y extraordinarios que hace un afiliado con su Operadora de Pensiones y que le permitirá complementar sus ingresos en el momento de su jubilación.



A diciembre del año 2017, las personas cuya edad se encontraba entre 31 a 44 años y que tenían un Plan Voluntario, creció un 13% con respecto al año 2016.

Los Planes Voluntarios de Pensión son la alternativa más atractiva para que los adultos jóvenes tengan una pensión extra que mejore la pensión básica.

Toda persona mayor de quince años de edad, sin importar si es asalariado o no, puede abrir un Plan Voluntario, inclusive personas mayores de 57 años siempre y cuando cumplan con el plazo mínimo de ahorro que es cinco años y seis meses.

En Costa Rica, cerca de 134.000 personas tienen planes voluntarios, aunque no todos aportan constantemente.

El segundo grupo que más crecimiento registra es el de contribuyentes con edades comprendidas entre 45 y 59 años, éstos crecieron 9% en el 2017 y 16% en el 2016.



Esta opción de ahorro es elegida por personas que tienen ingresos seguros y estabilidad laboral o algún tipo de negocio propio y en su mayoría prefieren los planes de ahorro en colones.

Según datos de Supen, en promedio, los ahorrantes aportan ₡35.000 mensuales en planes de colones y \$188 en planes en dólares.



La práctica del ahorro no está arraigada en el costarricense, por eso, a pesar del crecimiento mostrado los planes de ahorro voluntario podrían crecer mejor y más rápido si los cotizantes comprendieran la importancia de planificar, desde sus inicios laborales, su etapa de jubilación.

Entre los beneficios de contar con un Plan Voluntario de Pensión, podemos mencionar:

- El plan complementará su pensión básica
- Las cuentas individuales no pueden ser embargadas, cedidas, agravadas ni enajenadas.
- Le permite acceder a beneficios fiscales y sobre cargas sociales.
- Las cuotas se pueden deducir por medio de planilla.
- El afiliado elige el monto de la cuota que quiere aportar y puede definir beneficiarios.

FUENTE: Periódico El Financiero 5 de abril

El envejecimiento en América Latina es un reto para los sistemas de pensiones

Para el año 2040 se estima que las personas de la tercera edad representarán el 21% de la población latinoamericana.



El incremento de la población que tiene 60 o más años de edad, será uno de los principales retos que los sistemas de pensiones deberán afrontar para evitar que se vuelvan una fuerte presión en las finanzas públicas. Este dato lo aportó la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (Cepal).

Se hace urgente entonces desarrollar mecanismos para fortalecer la sostenibilidad financiera de los sistemas de pensiones, mediante políticas fiscales que tengan en cuenta los efectos del envejecimiento poblacional.

Para lograr resultados, los gobiernos cuentan con muy poco tiempo y por lo tanto menos margen de error. Para la Cepal la clave está en el desarrollo de políticas públicas que interpreten procesos demográficos que adopten perspectivas de largo plazo.



A nivel regional se estima que el número de personas de 60 años o más superará por primera vez el de niños y adolescentes menores de 15 años cerca del 2036 y seguirá creciendo hasta el 2080.

Se calcula que, entre el 2015 y 2040, las personas de 60 años o más en América Latina y el Caribe crecerá casi 87 millones y la población de 20 a 59 años rondará los 63 millones de personas.

Por el contrario, la población menor de 20 años sufrirá una reducción de 26 millones de personas en el 2040 con respecto al 2015.

Ante este panorama, la Cepal señala que se debe priorizar la consolidación de políticas integradas en todos los países, que garanticen el acceso universal a la protección social de las personas mayores.



Otro aspecto que ya debe considerarse en los sistemas de pensiones es el incremento en la esperanza de vida, pues cada vez más se registran personas que viven más de 80 años. La

prolongación de la vida requiere de evaluaciones actuariales que guíen cambios paramétricos y activen políticas fiscales con el objetivo de proteger a los asegurados.

FUENTE: Medio digital La Opinión Coruña. España. Fecha 20 de marzo 2018.

El ejercicio en el adulto mayor



La mayoría de las personas, independientemente de la edad, pueden desempeñar algún tipo de actividad física.

Incluso, si tienen alguna enfermedad crónica, como una enfermedad cardíaca o diabetes, deben hacer ejercicio.

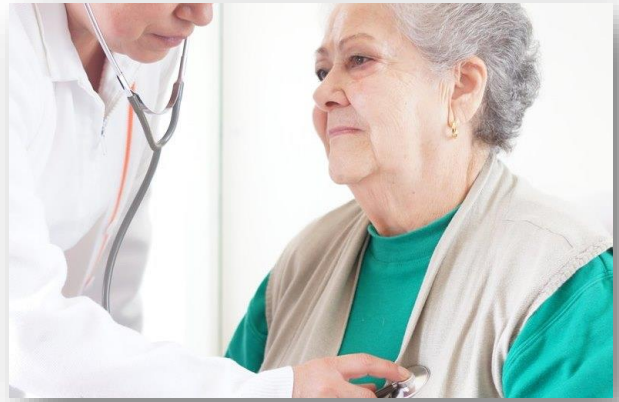
La actividad física podría más bien ayudarles. Para casi todos los adultos mayores, el caminar con paso rápido, montar bicicleta, nadar, levantar pesas y trabajar en el jardín son actividades sin riesgo, especialmente si las comienzan a realizar lentamente.

Sin embargo, si usted tiene más de 50 años y no está acostumbrado al ejercicio activo, es recomendable que consulte antes con su médico, y también si presenta o padece de lo siguiente:

- Una enfermedad crónica, como diabetes o enfermedades del corazón.
- Cualquier síntoma nuevo que no haya consultado con el médico.



- Mareo o falta de aire.
- Dolor en el pecho o la sensación de que el corazón le está saltando, va muy rápido o está muy agitado.
- Coágulos de sangre.
- Una infección o fiebre.
- Pérdida de peso involuntario.
- Llagas en el pie o en el tobillo que no sanan.
- Inflamación de las coyunturas.
- Una hernia.
- Cirugía de la cadera.



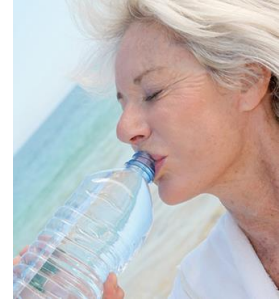
Si ya está listo para tomar alguna rutina de ejercicio, tome en cuenta estas recomendaciones para asegurarse de que está haciéndola de la manera adecuada:

- Comience de forma pausada, especialmente si no ha estado activo por mucho tiempo; aumentando poco a poco las actividades y cuánto se esfuerza al hacerlas.
- No aguante la respiración durante los ejercicios de fortalecimiento. Esto podría ocasionar cambios en la presión arterial. Al principio le puede parecer incómodo, pero lo correcto es inhalar mientras levanta algo y exhalar a medida que se relaja.



- Use equipo preventivo. Por ejemplo, use un casco para montar bicicleta o zapatos adecuados para caminar o trotar.

- A menos que su médico se lo haya limitado, asegúrese de tomar suficientes líquidos cuando esté haciendo ejercicio. Muchos adultos mayores no sienten sed, pero es vital estar hidratado.



- Inclínese siempre hacia delante desde la cadera y no con la cintura. Evite doblar la espalda; si su espalda se mantiene recta, es porque probablemente se está inclinando de la manera correcta.



- Caliente los músculos antes de hacer ejercicios de estiramiento. Trate primero de caminar y hacer ejercicio con pesas livianas en las manos.

El ejercicio no debe doler ni dejarlo muy cansado. Es posible que sienta un poco de molestia, incomodidad o fatiga, pero no deberá sentir dolor. Sin embargo, el estar activo probablemente lo haga sentir mejor.

FUENTE:

[Ejercicio y actividad física: En forma de por vida](#)
[Instituto Nacional sobre el Envejecimiento](#)