



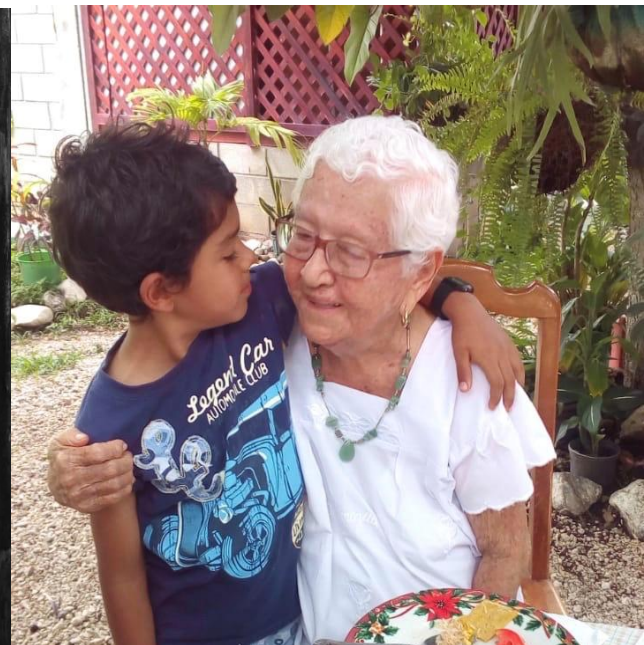
XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA  
XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer  
**Rompiendo fronteras**



# Estrategia de Preservación de Zona alta longevidad ,Costa Rica.

Dr Norbel Roman.  
Costa Rica .  
Grupo Chorotega .





## GRUPO CHOROTEGA

**Elaborada por:**

José Márvel García Acosta, Grupo Chorotega.

Mario William Acosta Cortés, Grupo Chorotega.

José Luis Cortés Salazar, Grupo Chorotega.

Mariano Quesada Campos, Grupo Chorotega.

Norbel Román Garita, Grupo Chorotega, Universidad Latina de Costa Rica.

Elmer Guillermo García Díaz, Grupo Chorotega.

# De la sociedad civil a la política regional.





# ¿ Qué son Zonas de alta longevidad?

Es un concepto que se utiliza para identificar una área geográfica o demográfica que concentran poblaciones con alta longevidad superior a los noventa y cien años de edad.

# Aspectos comunes de las Zonas Azules del mundo



- 1-Actividad Física
- 2- Apego a la Tradición Alimentaria (CR - el maíz – granos – frutas)
- 3- Espiritualidad
- 4- Redes Familiares de Apoyo (sentirse parte)
- 5- Buena Salud mental
- 6- Propósito de Vida (Razón de Ser)
- 7- El agua / clima
- 
- **FACTORES PROTECTORES DE LA LONGEVIDAD**

# JUSTIFICACIÓN

- La Península de Nicoya ha generado interés científico y de otra índole debido a la notable longevidad de muchos de sus habitantes y a la alta proporción de personas centenarias que residen en esta zona. Observaciones realizadas en las décadas de 1990 y 2000 así, como haciendo comparaciones de grupos cohortes que nacieron antes de 1930, se llegó a determinar que es una zona de alta longevidad (Rosero 2023). En el cantón de Nicoya se han hecho estimaciones de que la esperanza de vida es de 85 años, mientras que en el resto del país es de 77 años.

# Posibles causas de la alta longevidad

- Esto no está claro, pero es de interés científico determinarlo. Al igual que en las otras zonas, factores como los siguientes pueden ser determinantes:
  1. Dieta saludable (maíz, frijoles, frutas criollas, etc)
  2. Actividad física
  3. Interacción social y familiar
  - 4- Espiritualidad
  - 5- Reducción del estrés
  - 6- La genética
  - 7- Entorno natural
  - 8- El coyol

Población de los cinco cantones considerados de alta longevidad en La Península de Nicoya. **País 3,02 %**

Cantón	Población total	Total, Hombres	Total, Mujeres	Hombres mayores de 75 años	Mujeres mayores 75 años	Total, mayores 75 años
<b>Nicoya</b>	66268	34307	31961	1490	1483	2973 <b>4,48</b>
<b>Santa Cruz</b>	72366	37393	34973	1368	1354	2722 <b>3,76</b>
<b>Carrillo</b>	48227	23578	23649	761	722	1483 <b>3,07</b>
<b>Nandayure</b>	11874	6270	5604	282	315	597 <b>5.03</b>
<b>Hojancha</b>	8224	4122	4102	191	199	390 <b>3,94</b>
<b>TOTAL</b>	206959	105670	100289	4092	4073	8165 <b>3,945</b>

Fuente: Datos estadísticos INEC 2023

## AMENAZAS A LA CONDICION DE ALTA LONGEVIDAD

- El que la Península de Nicoya deje de ser zona de alta longevidad, es algo latente y podría suceder en un tiempo relativamente corto si no se toman las medidas adecuadas para su preservación y expansión hacia otros cantones aledaños, lo cual puede significar una gran pérdida para la región y el país.
- Por ejemplo, la adopción de dietas más occidentales, cambio en los patrones socio culturales y la urbanización, así como el tipo de vivienda podrían tener un impacto en la salud de las personas y potencialmente reducir la longevidad.
- Por eso es importante seguir monitoreando la situación en la zona de alta longevidad de Nicoya y realizar investigaciones continuas para comprender cómo están cambiando los factores que contribuyen a la longevidad en la región.
-



# Como surgen las demas Zonas Azules del mundo

- Ellos publican su estudio y llama la atención al periodista Dan Buettner y con la National Geographic investigan otros lugares del planeta. Así se identifican a Okinawa en Japón, La Península de Nicoya en Costa Rica, Icaria en Grecia y Lomalinda en California en los Estados Unidos (comunidad adventista)
- En Costa Rica el investigador del equipo fue el Dr Luis Rosero

# Propósito fundamental de la propuesta

- Preservar las condiciones que favorecen la alta longevidad que caracteriza a cinco cantones de la península y promover para que esto se proyecte a otras regiones del país.
- Algunos aspectos a tomar en consideración son las tradiciones, costumbres gastronómicas y acervo de cultura viva a nivel nacional e internacional.

El alcance incluye:

- Preservación del patrimonio cultural inmaterial (recetas tradicionales, oficios, relatos orales, redes comunitarias).
- Fortalecimiento de factores protectores de la salud y estilos de vida, basados en prácticas propias de la región.
- Promoción de la transmisión intergeneracional de saberes, integrando la experiencia de las personas adultas mayores en procesos educativos y comunitarios.
- Articulación con instituciones públicas, municipalidades y organizaciones sociales, para garantizar la sostenibilidad de las acciones.
- Difusión local, nacional e internacional de la importancia de la zona de alta longevidad como referente científico, cultural y social.
- La estrategia tiene un horizonte de acción de 2025 a 2030, con posibilidad de proyección a largo plazo y de replicación en otras regiones del país.



**Patrimonio cultural inmaterial.** Conjunto de prácticas, expresiones, saberes y técnicas transmitidas de generación en generación, como recetas tradicionales, oficios, relatos orales y redes de apoyo comunitarias, cuya salvaguardia fortalece la identidad cultural (según la UNESCO).

La Estrategia de Preservación Sociocultural y Factores Protectores de la Zona de Alta Longevidad de la Península de Nicoya tiene como beneficiarios a los siguientes grupos:

1. Personas adultas mayores de los cantones de Nicoya, Santa Cruz, Carrillo, Hojanca y Nandayure: principales depositarios de los factores de longevidad y portadores del patrimonio cultural inmaterial de la región.
2. Familias y comunidades locales: que se fortalecen a partir de la transmisión intergeneracional de saberes, prácticas y redes de apoyo comunitario.
3. Niñez y juventud: quienes reciben, aprenden y revaloran las tradiciones culturales y estilos de vida saludables, favoreciendo la preservación a futuro.
4. Municipalidades y gobiernos locales: que consolidan capacidades para la protección de la identidad cultural, el desarrollo social y el aprovechamiento sostenible del reconocimiento internacional de la zona.
5. Instituciones públicas y organizaciones sociales: que obtienen insumos técnicos y estratégicos para la formulación de políticas, programas y proyectos en salud, cultura, educación y desarrollo local.
6. El país en su conjunto: al proyectar internacionalmente la experiencia de la Península de Nicoya como ejemplo de longevidad exitosa, patrimonio cultural vivo y factor de desarrollo sostenible.

## 1. Sector comunitario y sociedad civil

- Personas adultas mayores de los cantones de Nicoya, Santa Cruz, Carrillo, Hojancha y Nandayure.
- Familias y comunidades locales.
- Asociaciones de Desarrollo Integral (ADIs).
- Organizaciones culturales y comunitarias (grupos de marimba, danza, artesanía, gastronomía tradicional, etc.).
- Grupo Chorotega y otros colectivos ciudadanos vinculados a la salvaguardia cultural y la promoción de la longevidad.





## 2. Sector académico y científico

- Universidades nacionales: Universidad Latina de Costa Rica, Universidad de Costa Rica, Universidad Nacional, Instituto Tecnológico de Costa Rica, Universidad Estatal a Distancia.
- Universidades internacionales asociadas a proyectos de longevidad y salud.
- Centros de investigación en gerontología, salud pública, genética, ciencias sociales y patrimonio cultural.
- Escuelas y colegios de la región como espacios de transmisión intergeneracional.



### 3. Sector institucional y gubernamental

- Municipalidades de Nicoya, Santa Cruz, Carrillo, Hojancha y Nandayure.
- Ministerio de Salud.
- Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS).
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM).
- Ministerio de Cultura y Juventud.
- Ministerio de Educación Pública (MEP).
- Ministerio de Planificación Nacional y Política Económica (MIDEPLAN).
- Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG).



#### 4. Sector productivo y de comunicación

- Pequeños y medianos productores vinculados a la gastronomía, agricultura tradicional y productos identitarios de la región.
- Cámaras de turismo y comercio local.
- Medios de comunicación locales, regionales y nacionales.
- Empresas con interés en responsabilidad social vinculada al envejecimiento saludable y la identidad cultural.



## 5. Sector internacional

- Organismos internacionales vinculados a la investigación en longevidad y envejecimiento (ej. Organización Mundial de la Salud).
- UNESCO, en materia de salvaguardia del patrimonio cultural inmaterial.
- Redes globales de investigación sobre zonas azules y envejecimiento saludable.

Ejes Programáticos.



**Península de  
Nicoya  
Costa Rica**



**Eje sociocultural y comunitario.**



**Eje de salud y calidad de vida.**



**Eje de investigación, formación y educación.**

## Rompiendo fronteras



**Eje de articulación, comunicación y proyección.**

## Colaboración Científica Nacional e Internacional









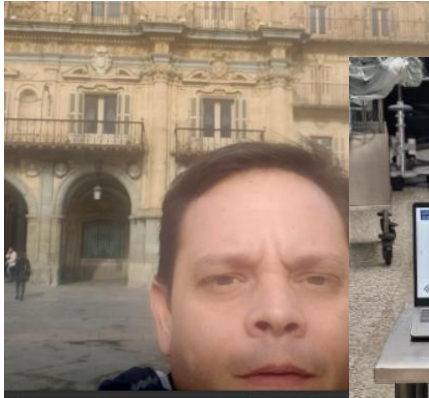
**XI Congreso Nacional de Alzheimer CEAFA**  
**XV Congreso Iberoamericano de Alzheimer**

**Rompiendo fronteras**

# Qué queremos hacer en investigación

- Localización de personas longevas, caracterizar y georreferenciar.
- Estudios genéticos.
- Investigar pérdida de longevidad de la zona.

# Unidad de Investigación del HSJD.









**GRACIAS POR SU ATENCIÓN**