

**Conversaciones
en Salamanca**

—
Comprendiendo
la longevidad



Zonas Azules:

El arte de vivir más y mejor en sociedades que envejecen

Dr. Michel Poulain

Universidad Católica de Lovaina.

Co-Descubridor de las “Blue Zones”.

Regiones con una alta concentración
de personas que viven más allá de
los 100 años.

Presentación y Moderación

Jesús Ruiz Mantilla

Periodista y escritor



Regístrate en
inscripciones@cenie.eu
o escanea el QR

15 OCT. 2025 – 11:00H

Paraninfo de la Universidad
de Salamanca

Conversaciones en Salamanca

Comprendiendo la longevidad

La longevidad es un fenómeno global que interpela a nuestras sociedades y exige ser comprendido desde múltiples perspectivas. No se trata únicamente de un logro biomédico o de un dato demográfico: es también la expresión de cómo vivimos, nos relacionamos y construimos comunidades. Acercar este conocimiento al conjunto de la población se convierte en una tarea esencial, porque solo desde una comprensión compartida podremos afrontar con éxito los desafíos y oportunidades de este nuevo tiempo.

Con ese propósito, Conversaciones en Salamanca: comprendiendo la longevidad abre un espacio de diálogo con investigadores y expertos que, desde la vanguardia de sus disciplinas, nos ayudan a repensar los trayectos humanos en sociedades que envejecen. El compromiso del CENIE (Centro Internacional sobre el Envejecimiento) es claro: facilitar la reflexión social sobre la longevidad y ofrecer claves que permitan orientar decisiones colectivas e individuales hacia una mejor calidad de vida en todas las etapas. Este ciclo no solo divulga conocimiento, también busca estimular un debate informado y plural, capaz de inspirar cambios en políticas, instituciones y prácticas cotidianas.

En este marco, las denominadas **“Zonas Azules”** se han convertido en un referente inspirador. Estos territorios, donde la población alcanza edades avanzadas con una calidad de vida envidiable, demuestran que la

longevidad no es un fenómeno azaroso, sino el resultado de estilos de vida, entornos sociales y culturales que favorecen el bienestar. Sus enseñanzas nos recuerdan que la prevención, la cohesión y los vínculos comunitarios son tan determinantes como los avances médicos o tecnológicos, y que la clave está tanto en los hábitos individuales como en las condiciones colectivas que los hacen posibles.

Hoy, cuando gran parte del mundo encara el reto de sociedades cada vez más longevas, conocer qué hace posible que ciertas comunidades vivan más y mejor no es solo un ejercicio de curiosidad: es una guía para diseñar un futuro en el que la longevidad se traduzca en salud, inclusión y sentido. Mirar hacia esas experiencias no implica imitarlas de manera literal, sino aprender de sus fundamentos para construir entornos propios que conviertan el aumento de los años en una verdadera oportunidad compartida.



Longevidad Consciente

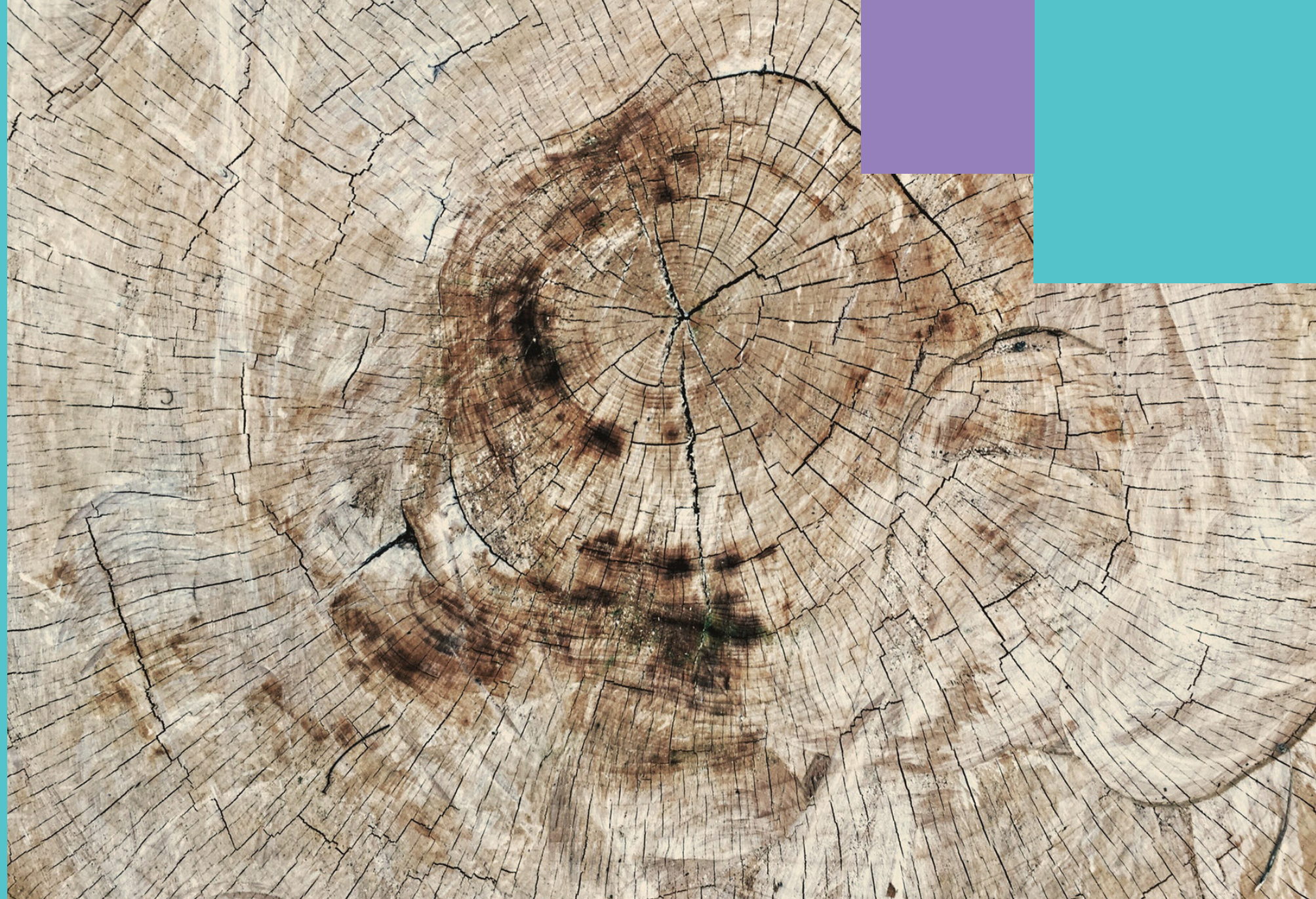
La longevidad es hoy una realidad compartida en casi todas las sociedades. Vivimos más años, pero el verdadero reto está en cómo los habitamos. La Longevidad Consciente es una invitación a asumir que la extensión del tiempo vital no es un destino inerte, sino una construcción que depende de nuestras decisiones individuales y colectivas.

Para el CENIE (Centro Internacional sobre el Envejecimiento), hablar de Longevidad Consciente significa

reconocer que envejecer de manera saludable y plena no ocurre por azar. Es fruto de la prevención, del cuidado continuado, de la tecnología puesta al servicio del bienestar y de la capacidad de cada persona para dar sentido a su trayectoria vital. Significa cultivar la longevidad con calma, deliberación y responsabilidad, evitando improvisaciones que conviertan los años añadidos en una carga.

Este concepto también subraya que la longevidad no puede abordarse solodesde la perspectiva biomédica. Exige una mirada integral que combine hábitos saludables, entornos comunitarios que favorezcan la participación, estructuras económicas sostenibles y políticas públicas que reconozcan el valor de todas las etapas de la vida. La longevidad consciente nos recuerda que no se trata únicamente de cuántos años añadimos, sino de cómo queremos transitarlos y qué legado dejamos en ese camino.

El compromiso del CENIE es contribuir a este cambio cultural. Impulsar investigaciones, abrir espacios de diálogo y generar conocimiento que inspire a instituciones, comunidades y personas. Porque solo desde la consciencia —de lo que ganamos, de lo que debemos cuidar y de lo que debemos transformar— podremos convertir la longevidad en una oportunidad real de bienestar compartido





Programa

10:30 - 11:00

Registro

11:00 - 11:15

Apertura

Luis Rodríguez Domínguez.
Subdirector de la Fundación General
de la Universidad de Salamanca.

11:15 - 11:30

Introducción

Jesús Ruiz Mantilla. Periodista.

11:30 - 12:15

Conferencia

Michel Poulain.

“Zonas Azules: el arte de vivir más y
mejor en sociedades que envejecen”.

12:15 - 12:45

Diálogo abierto

Dr. Michel Poulain

Michel Poulain inició su carrera mirando al cielo. Se formó en astrofísica en la Universidad de Lieja, en su Bélgica natal, antes de girar su mirada hacia la vida en la Tierra y dedicarla a la demografía. Obtuvo su doctorado en la Universidad Católica de Lovaina y desde entonces ha trazado un recorrido intelectual que lo ha convertido en una referencia mundial en el estudio de la longevidad.

Sus primeros pasos como demógrafo se centraron en las migraciones, participando en programas europeos de armonización de estadísticas y colaborando con organismos internacionales en el seguimiento de los flujos migratorios. Pero pronto orientó su mirada hacia quienes desafían el tiempo: las personas centenarias. Desde 1992 forma parte activa de la investigación internacional sobre longevidad, como miembro de la Base de Datos Internacional sobre Longevidad (IDL) y del Consorcio Internacional de Centenarios (ICC). Ha validado la edad de algunos de los supercentenarios más conocidos y ha presidido instituciones clave de su disciplina, como la Société

Belge de Démographie y la Association Internationale des Démographes de Langue Française, contribuyendo a situar el análisis demográfico en la agenda científica internacional.

El año 2000 marcó un punto de inflexión: junto a Gianni Pes, identificó en Cerdeña la primera **Zona Azul**, un territorio donde la longevidad excepcional no era un caso aislado, sino una realidad compartida. A partir de ahí, su nombre quedó ligado a un concepto que hoy es universal: esos lugares del mundo donde la existencia se prolonga con salud, sentido y cohesión comunitaria. Más tarde colaboraría en la definición de otras Zonas Azules, desde Okinawa hasta Costa Rica, extendiendo un mapa de referencia que ha inspirado tanto a la ciencia como a la cultura popular.

Profesor emérito de la Universidad Católica de Lovaina e investigador sénior en el Instituto de Estudios de Población de la Universidad de Tallin, Poulain ha llevado su conocimiento a un plano práctico con el programa **Living Blue Zone**, destinado a trasladar los principios de las Zonas Azules a sociedades urbanas e industrializadas. Con iniciativas en América Latina y Europa, esta propuesta conecta ciencia y vida cotidiana, invitándonos no solo a vivir más, sino a vivir mejor.



PRESENTACIÓN Y
MODERACIÓN

Jesús Ruiz Mantilla



Jesús Ruiz Mantilla (*Santander, 1965*) ha hecho de la palabra su territorio natural, moviéndose con igual soltura entre el periodismo, la narrativa y la poesía. Escritor y periodista, su obra se despliega en múltiples géneros, siempre con un estilo que combina la mirada aguda del cronista y la sensibilidad del narrador.

Es autor de novelas que recorren registros muy diversos: *Los ojos no ven*, *Preludio*, *Yo*, *Farinelli*, *el capón*, *Gordo-con la que obtuvo el premio Sent Soví en 2005-*, *Ahogada en llamas*, *La cáscara amarga*, *Hotel Transición* (*Premio Fernando Quiñones de Novela 2015*), *El encuentro* y *Papel*. En el ensayo ha explorado territorios igualmente variados con títulos como *Placer contra placer*, *Contar la música* o *Divos*, fruto de su pasión como cronista musical a lo largo de tres décadas en *El País*. También ha cultivado la poesía y el diario íntimo, como en *Al día* (*Galaxia Gutenberg*), donde mezcla reflexiones, dietario y poemas destilados de la experiencia cotidiana.

Su carrera periodística se ha desarrollado principalmente en *El País*, en las secciones de Cultura y en los suplementos *Babelia* y *El País Semanal*. Su voz ha resonado también en la radio, en programas como *La ventana* y *Hoy por hoy* de la Cadena SER. Y su vocación de maestro se refleja en su labor docente en el máster de periodismo cultural del CEU y en la Escuela de *El País*, además de cursos en universidades de España y América.

Como gestor cultural ha impulsado espacios de encuentro entre escritores, músicos y lectores. Dirige el Festival Eñe, en Madrid; el Festival Internacional de Literatura en Español de Extremadura y Murcia (*FILE*); y *Fronteras*, en el Palau de les Arts de Valencia, donde la música y la palabra se entrelazan en un mismo escenario. Forma parte también del equipo de *Creadores*, la serie documental producida por Amazon Prime, RTVE, Fundación La Caixa y La Fábrica, que ofrece conversaciones en profundidad con grandes artistas del mundo hispano.

¿Qué es Cenie?



El Centro Internacional sobre el Envejecimiento (CENIE) nació con una vocación clara: situar la longevidad en el corazón de la conversación social, científica y cultural. Lo que comenzó como un proyecto impulsado desde Salamanca, en colaboración con instituciones de España y Portugal, se ha convertido en un referente internacional para comprender un fenómeno que afecta a todas las generaciones: vivir más años y aprender a vivirlos mejor.

CENIE no es solo un espacio de investigación. Es un laboratorio de ideas, un puente entre la ciencia y la sociedad, un lugar donde el conocimiento se traduce en narrativas, propuestas y proyectos concretos. Su misión es abrir caminos de reflexión y acción que

permitan transformar la longevidad en una oportunidad de bienestar, cohesión social y desarrollo económico.

El CENIE se reconoce hoy como un espacio donde confluyen la investigación científica, la innovación tecnológica y la reflexión social. Su identidad se ha forjado al situar en un mismo plano la economía de la longevidad, la biología del envejecimiento, la transformación de los territorios y la medición de nuevas dimensiones del bienestar. Observatorios, plataformas de datos, encuentros internacionales y proyectos de alcance ibérico e intercontinental forman parte de su naturaleza cotidiana, combinando el rigor académico con la capacidad de generar propuestas útiles para la sociedad.

Pero CENIE es también un espacio cultural. A través de exposiciones, foros, ciclos de conferencias y publicaciones, ha logrado que la longevidad deje de ser un asunto restringido a expertos para convertirse en un tema compartido por la ciudadanía. Ha tendido puentes entre generaciones y ha puesto en valor la diversidad de edades como una riqueza colectiva.

En un mundo que envejece con rapidez, el CENIE se propone ser brújula y motor. Brújula para orientar el debate hacia un futuro más justo, inclusivo y sostenible. Motor para generar propuestas, alianzas y conocimientos que ayuden a construir sociedades longevas donde la salud, la dignidad y el sentido acompañen a los años ganados al tiempo.



Para más información consulta:
www.cenie.eu

¿Quiénes somos?



Fundación General de la Universidad de Salamanca

La Fundación General de la Universidad de Salamanca, constituida en 1998 como entidad sin ánimo de lucro, nació con el objetivo de cooperar al cumplimiento de los fines de la Universidad y de dotarla de un instrumento ágil para desarrollar proyectos específicos con impacto académico, científico y social.

En el ámbito de la formación, impulsa cursos de posgrado y programas de formación continua especializada, orientados a elevar la capacitación científica y profesional de los titulados universitarios y a dar respuesta a las demandas de especialización que plantea la sociedad actual.

En el plano internacional, trabaja para reforzar la presencia de la Universidad de Salamanca en el extranjero, con especial atención a Iberoamérica y Europa, mediante la creación de centros culturales y el desarrollo de programas de cooperación.

La Fundación fomenta asimismo la colaboración entre la Universidad y las entidades públicas y privadas, con un foco especial en la relación Universidad-Empresa.

Esta labor tiene como propósito potenciar la investigación, favorecer la transferencia de conocimiento y tecnología, impulsar actuaciones en favor del empleo y contribuir a la sostenibilidad financiera de la propia institución.

Otro de sus ejes de acción es promover en la sociedad el interés por la investigación, el desarrollo y la innovación (I+D+i), favoreciendo la divulgación del conocimiento científico y técnico y su aplicación en el tejido empresarial e industrial. La innovación planificada, contrastada y evaluada constituye, además, una de las señas de identidad de la Universidad de Salamanca que la Fundación contribuye a fortalecer.

Finalmente, la Fundación desarrolla una labor permanente de asesoramiento científico, técnico y cultural a la sociedad, con el objetivo de contribuir a la mejora de la calidad de vida de las comunidades en las que actúa.

La Fundación General de la Universidad de Salamanca trabaja de manera intensa y sostenida para alcanzar estos fines, integrando a toda la comunidad universitaria en sus proyectos y consolidándose como un actor clave en la proyección social, cultural y científica de la Universidad.



Conselho Económico e Social de Portugal

El Conselho Económico e Social (CES), previsto en el artículo 92.º de la Constitución de la República Portuguesa, es el órgano constitucional de consulta y concertación en materia de políticas económicas y sociales. Su principal misión es favorecer la participación de los agentes económicos y sociales en los procesos de toma de decisiones de los órganos de soberanía en estas materias, consolidándose como el espacio por excelencia de diálogo entre el Gobierno, los agentes sociales y los representantes de la sociedad civil organizada.

Entre sus funciones destaca la participación en la elaboración de las propuestas de las grandes opciones y planes de desarrollo económico y social, así como el seguimiento de su ejecución. De acuerdo con la Ley n.º 108/91 de 17 de agosto, actualizada, el CES tiene atribuidas diversas competencias, entre ellas:

- Pronunciarse sobre los anteproyectos de las grandes opciones y planes de desarrollo económico y social antes de su aprobación por el Gobierno, y sobre los informes relativos a su ejecución.

- Emitir dictámenes sobre las políticas económicas y sociales, así como sobre su implementación.
- Considerar las posiciones de Portugal en el marco de las Comunidades Europeas en materias económicas y sociales, y pronunciarse sobre la utilización nacional de los fondos comunitarios, tanto estructurales como específicos.
- Analizar las propuestas de planes sectoriales y espaciales de alcance nacional, así como las políticas de reestructuración y desarrollo socioeconómico que el Gobierno le someta.
- Evaluar regularmente la evolución de la situación económica y social del país.
- Considerar los documentos estratégicos vinculados a la política de desarrollo regional.
- Promover el diálogo y la concertación entre los distintos agentes sociales.
- Emitir dictámenes por iniciativa propia, en los términos previstos en la ley.

Con esta labor, el CES se configura como un actor institucional clave en la concertación social y en la construcción de consensos estratégicos que orientan el desarrollo de Portugal, asegurando que las grandes decisiones en materia económica y social incorporen la voz de la sociedad civil organizada



Instituto Politécnico de Bragança

El Instituto Politécnico de Bragança (IPB) es una institución pública de enseñanza superior cuya misión se centra en la creación, transmisión y difusión del conocimiento técnico-científico y profesional. Su labor se desarrolla a través de la articulación entre estudio, docencia, investigación aplicada y desarrollo experimental, siempre con una orientación práctica y vinculada al territorio.

El IPB lleva a cabo su misión en estrecha articulación con la sociedad, fomentando la cooperación transfronteriza en una perspectiva de cohesión territorial y proyección nacional e internacional, con el propósito de contribuir al desarrollo regional a partir de la innovación y la transferencia de conocimiento técnico-científico.

La institución apuesta por la puesta en valor de su personal docente, investigador y no docente, estimulando la formación académica, profesional y humana de sus estudiantes, y garantizando las condiciones para que cualquier ciudadano debidamente cualificado pueda acceder a la enseñanza superior y al aprendizaje a lo largo de la vida.

El IPB promueve activamente la movilidad de estudiantes y titulados, tanto a nivel nacional como internacional, con especial atención al espacio europeo de educación superior y a la comunidad de países de lengua portuguesa.

Asimismo, participa de forma individual o a través de sus unidades orgánicas en actividades de conexión con la sociedad, orientadas a la difusión, transferencia y valorización del conocimiento, consolidando su papel como motor de desarrollo regional e interlocutor de referencia en el ámbito académico y científico.

Interreg



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

España – Portugal

Programa INTERREG, España-Portugal, (POCTEP), 2021-2027

La Comisión Europea aprobó, el 22 de agosto de 2022, el Programa de Cooperación Transfronteriza Interreg España-Portugal (POCTEP) 2021-2027. El espacio de cooperación se sitúa en el suroeste de la Unión Europea y se articula en torno a la frontera hispano-portuguesa, con 1.234 kilómetros de extensión, una de las más largas de Europa.

El POCTEP 2021-2027 ha sido elaborado conjuntamente por los Estados miembros de España y Portugal con el objetivo de afrontar los desafíos clave de las áreas fronterizas, favoreciendo su desarrollo sostenible y la integración territorial. Para su diseño se tuvo en cuenta un diagnóstico detallado de la situación actual de la cooperación transfronteriza, los marcos estratégicos europeos y nacionales, los principios de asociación y gobernanza multinivel, así como los resultados de la evaluación ambiental estratégica.

Este programa se configura como el mayor programa de cooperación transfronteriza de la Unión Europea,

con una dotación total de 427 millones de euros, de los cuales 299 millones proceden del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) destinados a financiar proyectos conjuntos.

El POCTEP impulsa iniciativas que refuerzan la cohesión entre España y Portugal, apoyan la innovación, el crecimiento sostenible, la transición energética y digital, la preservación medioambiental y la mejora de los servicios públicos en el territorio fronterizo. Su finalidad es promover un espacio transfronterizo más competitivo, inclusivo y cohesionado, que incremente las oportunidades de desarrollo para las comunidades locales y fortalezca los lazos de cooperación entre ambos países.

**SOCIEDADES
LONGEVAS**

Proyecto Nuevas Sociedades Longevas

El Proyecto Nuevas Sociedades Longevas (NSL) es una iniciativa transfronteriza promovida por la Fundación General de la Universidad de Salamanca, el Conselho Económico e Social de Portugal y el Instituto Politécnico de Bragança, en el marco del Programa Interreg España-Portugal (POCTEP) 2021-2027, cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER).

Su finalidad es comprender y dar respuesta a las transformaciones demográficas derivadas del aumento sostenido de la longevidad, generando conocimiento científico, propuestas de política pública y acciones de sensibilización que sitúen la longevidad en el centro de la agenda social, cultural y económica.

El proyecto aborda la longevidad no solo como un reto, sino también como una oportunidad de innovación y desarrollo compartido. Desde un enfoque interdisciplinar y multinivel, el NSL conecta la investigación académica con la realidad social y económica, ofreciendo diagnósticos, herramientas y modelos de intervención que puedan ser

transferidos tanto a instituciones como a comunidades.

Entre sus ejes de actuación destacan: la economía de la longevidad como motor de crecimiento y cohesión social; la investigación científica en salud y bienestar; la exploración de nuevos modelos de cuidados y solidaridad intergeneracional; y la construcción de narrativas culturales que favorezcan un cambio de percepción sobre la edad y el envejecimiento.

El NSL se desarrolla a través de foros internacionales, ciclos de conferencias, proyectos de investigación aplicada, publicaciones y acciones culturales, con el fin de acercar el conocimiento a la ciudadanía y promover un debate plural e informado. En este marco se enmarca el ciclo Conversaciones en Salamanca: comprendiendo la longevidad, que reúne a personalidades de referencia internacional en torno a los grandes desafíos de las sociedades longevas. Con esta iniciativa, las instituciones promotoras consolidan un espacio de cooperación estable entre España y Portugal, contribuyendo a que la revolución demográfica en curso se traduzca en sociedades más justas, inclusivas y sostenibles.



Conversaciones en Salamanca

— Comprendiendo el envejecimiento

La celebración de este evento se enmarca en el proyecto "Nuevas Sociedades Longevas", una iniciativa aprobada dentro del Programa INTERREG, España-Portugal, POCTEP, 2021-2027, del Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER)

Interreg

España – Portugal



Cofinanciado por
la Unión Europea
Cofinanciado pela
União Europeia

