

# *Centenarios cubanos se reúnen en evento Longevidad 2018*

---



La Habana, 17 abr (RHC) Un grupo de diez cubanos con más de cien años de edad intercambiaron con científicos de todas las especialidades médicas durante la segunda jornada del XV Seminario Internacional Longevidad.

Miembros del Club de los 120 años, que preside el doctor Raúl González, los longevos demostraron con rimas, décimas, música, baile y risas que pueden conjugarse larga existencia y calidad de vida.

González dijo a Prensa Latina que el éxito de envejecer en buenas condiciones física-mentales radica en tener una dieta que evite excesos de sal y grasa, motivación para hacer alguna tarea a diario, realizar ejercicios físicos, recrearse culturalmente y tratar de no contagiarse de estrés.

La longevidad puede presentarse como una utopía o necesidad pero es una realidad demostrada en los miembros del Club y puesta en evidencia en este encuentro, aseguró.

El envejecimiento es un fenómeno natural, biológico y fisiológico que repercute en la economía y la sociedad por lo cual hay que crear condiciones a nivel de país para que nuestros adultos envejezcan satisfactoriamente, afirmó.

Se prevé que para el año 2040 la tercera parte de la población cubana tenga 60 años o más lo que significaría mayor consumo de medicamentos, necesidad servicios médicos y de atención en el hogar, informó.

De ahí la importancia de que se mantengan las políticas implementadas por la Revolución con el fin de proteger a este sector poblacional, las cuales permiten que Cuba exhiba índices demográficos comparables con los de naciones del primer mundo.

Los más de 200 delegados de Cuba, Austria, Chile, Ecuador, México y República Dominicana que participan en Longevidad 2018 disfrutaron del encuentro de centenarios junto a glorias del deporte cubano como Feliz Savón, Javier Sotomayor y Dayron Robles.

El próximo día 20 culminará la cita en la que se debate sobre, atención bucal en la tercera edad, el servicio de enfermería, salud y sexualidad como factores importantes para vivir por más tiempo y en buenas condiciones.(Fuente:PL)

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/160120-centenarios-cubanos-se-reunen-en-evento-longevidad-2018>



**Radio Habana Cuba**