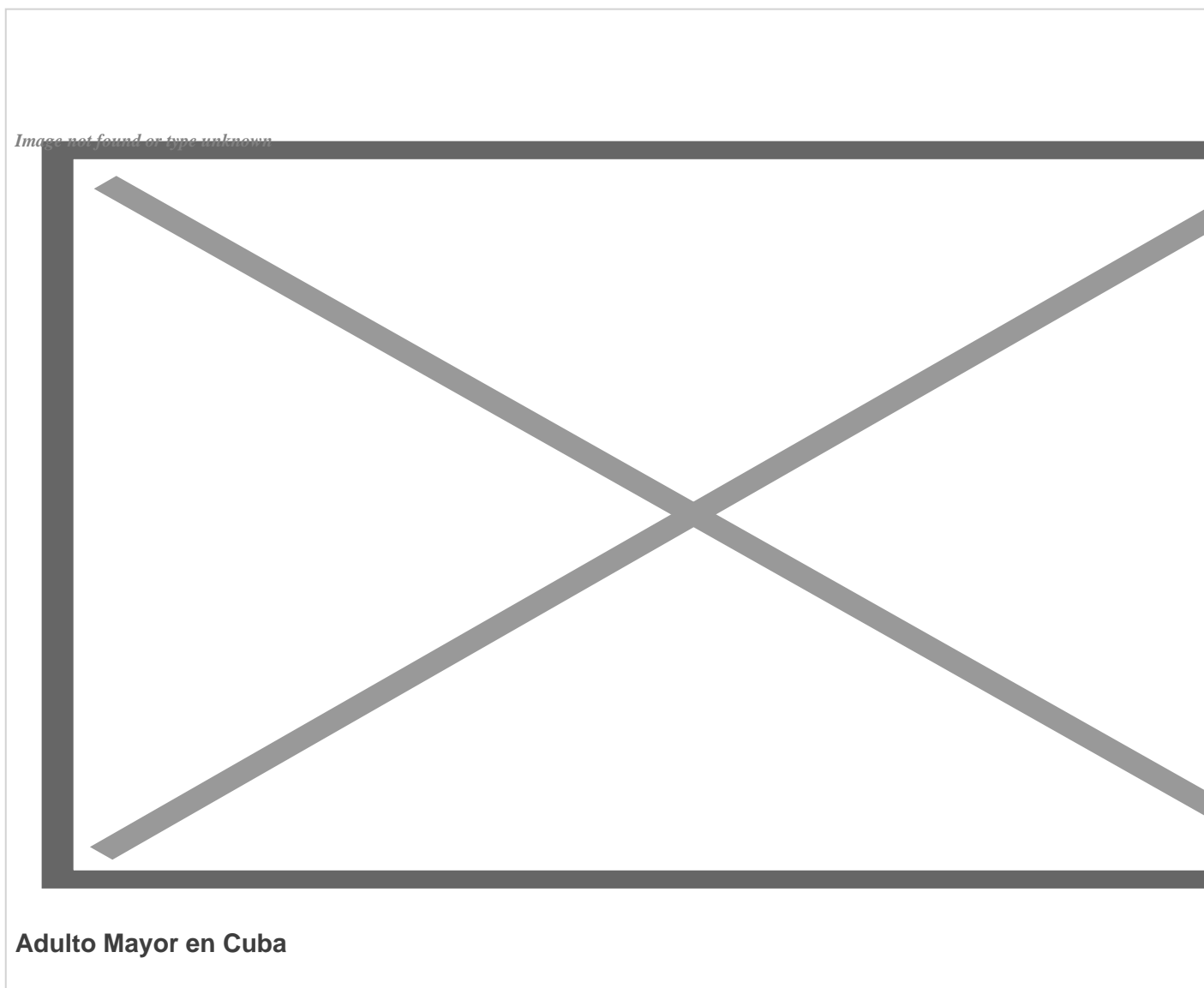


# *Envejecer saludable en Cuba*

---



*por Cira Rodríguez César*

En Cuba el envejecimiento es preocupación y ocupación del presente y del futuro, un país donde en 2022 el por ciento de la población mayor de 60 años fue de 21,9, según datos de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información, y se estima que para 2050 ascienda al 33,2%.

Y aunque para muchas personas llegar y pasar esa edad puede ser el fin de la vida, no es así, porque aun pasados los 70, 80 o 90 años se puede vivir con salud, pues es llegar a la plenitud de la vida y si se hace con salud física o mental, o las dos juntas, entonces es una victoria.

La Organización de Naciones Unidas considera que la población envejece a un ritmo sin precedentes y se acelerará, para 2050 calcula que habrá más del doble de adultos mayores que niños menores de cinco años.

Se trata de un proceso natural como resultado de los avances en la atención sanitaria, de la tecnología, las políticas públicas sociales, los programas en función de la calidad de vida y los adelantos científicos, que si bien no están al alcance de todos los países, contribuyen a vivir más y mejor.

Es innegable que el envejecimiento poblacional repercute en todos los aspectos de la sociedad: los mercados laborales y financieros, la demanda de bienes y servicios, como educación, vivienda, salud, atención a largo plazo, protección social, transporte, información y comunicaciones, así como en las estructuras familiares y los lazos intergeneracionales.

Por eso es importante envejecer con salud, lo que permitirá disfrutar de la vida y aportar a la sociedad con la satisfacción de los años cumplidos, destacó la doctora Liliam Rodríguez Rivera, directora del Centro de Investigación sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (Cited), en entrevista exclusiva para Prensa Latina.

Pero todo acompañado de la visión que se tenga de la vejez, a veces discriminatoria y errónea, porque ve al anciano como un ser inservible, acompañado de un bastón y limitado para actividades sociales.

Esa no es la imagen que promueve la Década del Envejecimiento Saludable, 2020-2030, adoptada por los Estados miembros de la Organización Mundial de la Salud, para proporcionar una respuesta global alineada con la ambiciosa agenda de desarrollo.

## CUBA EN FUNCIÓN DE LOS AÑOS Y LA SALUD

Con toda la autoridad que le asiste la también jefa del Programa Nacional de Investigaciones en Envejecimiento, Longevidad y Salud, afirmó que el envejecimiento es uno de los desafíos más importantes de la sociedad cubana y un fenómeno estratégico para la sostenibilidad del país.

Es un asunto apremiante, sin llegar a ser un problema porque “en nuestro país ese proceso natural es un atributo, resultado de políticas públicas y de salud en función de que la población gane años”.

De acuerdo con la ONEI al finalizar 2022 Cuba registró más de dos millones de personas con 60 años y más. Un envejecimiento demográfico acelerado, compatible con el de países desarrollados y el mayor de la región, que según cálculos la convertirán en 2030 en el país más envejecido de las Américas, por encima, incluso, de Canadá y Estados Unidos.

Por tanto, aseguró la especialista, la ventaja para prepararnos es pequeña porque ya somos un país encanecido, en lenguaje poético, pero lo principal es verlo desde el punto de vista poblacional y también individual.

En su argumentación resaltó que las causas se asocian al incremento de la esperanza de vida (78,4 años general, 80 para las mujeres y 76,5 para los hombres), la disminución de la mortalidad infantil y en otros grupos etarios, reducción marcada de la fecundidad, detrimento poblacional al ocurrir menos nacimientos y un saldo migratorio negativo, entre otros factores.

Por ello se necesitan estrategias para incrementar la natalidad y mejorar las condiciones y calidad de vida del adulto, así como para la atención diferenciada, sistemática y con calidad de este grupo poblacional frágil y vulnerable.

Sabido es que el mejoramiento de las condiciones de vida de los ancianos y su asistencia es responsabilidad del Estado, sin embargo familiares y cuidadores desempeñan un decisivo papel en lograr una longevidad digna y satisfactoria, sin esperar a una mejor situación económica y material para hacer algo hoy que garantice el mañana.

La doctora Rodríguez Rivera enfatizó además en algo notorio en Cuba, “hay un envejecimiento del envejecimiento, es decir, el grupo poblacional que más envejece es el de 80 años y más, importante para diseñar políticas públicas y de salud, a lo que se une la feminización de la vejez”.

“Si, las mujeres viven más que los hombres, pero muchas veces con peor salud que ellos, por la doble carga laboral, por ser las cuidadoras por excelencia de niños, adultos, enfermos o dependientes de la familia, lo que hace que tengan menos salud acumulada en edades avanzadas”, acotó.

Por eso para describir al envejecimiento saludable hay que tener en cuenta cuanto es capaz de realizar un adulto a partir de su estado de salud y sus demandas: ser escuchado, tocado, activos laboral y socialmente, ser independientes, autónomos y participativos con criterios y opiniones, resaltó.

Sobre esa base la especialista, master en Salud Pública y Envejecimiento define a esta etapa de la vida como la capacidad que permite a la persona ser y hacer lo que ella desea para su bienestar, a partir de su salud física y mental en un entorno amplio, con acceso a la educación y la inclusión de sus expectativas y necesidades.

En tal sentido ejemplificó que en la discusión y aprobación de la nueva Constitución de la República y del Código de la Familia, aparecen esos preceptos con una nueva mirada a los derechos y cuidados de los ancianos, y en la visión renovadora, sin estereotipos y estigmas, que ofrecen sobre el envejecimiento los medios de comunicación.

Al ampliar sobre los ámbitos de actuación que se propone la Década del Envejecimiento Saludable mencionó la trascendencia de la Red de Ciudades Amigables (espacios de socialización) con más de 200 en América Latina, y en la cual Cuba tiene inscrita al municipio Plaza de la Revolución, el más envejecido del país.

También figuran en esa lista una zona de los capitalinos Alamar y la Habana Vieja a partir de lo logrado en el vínculo de los servidores públicos con los ancianos, viviendas protegidas, y programas sociales y culturales para esas personas.

Asimismo Rodríguez Rivera, quien se desempeña además como presidenta del Grupo Nacional de Gerontología y Geriatría, agregó la fortaleza de la atención primaria de salud, mediante la cual todos los adultos mayores son objeto una vez al año de un examen integral en busca de enfermedades crónicas y condiciones de salud que pueden pasar desapercibidas.

También significó como esos servicios sanitarios y la aplicación de medicamentos nacionales como la Biomodulina en hogares de ancianos, hospitales psiquiátricos y centros psicopedagógicos para reforzar la inmunidad, facilitaron menores infecciones respiratorias, sepsis urinarias y cutáneas y baja letalidad asociadas a la Covid-19 en ese grupo poblacional.

Pero lo más importante para una ancianidad saludable es construir a lo largo de la vida nuestra propia salud y cuidado, y junto con ello cultivar lazos familiares y de amistad y así envejecer con la mayor plenitud posible y disfrutar una longevidad digna y satisfactoria. (Tomado de PL)



**Radio Habana Cuba**