

# ¿Preparados para envejecer?

---



Por Magaly Zamora

A diferencia de otras naciones del mundo, llegar a la vejez en Cuba es casi una seguridad, por las garantías sociales y de salud que brinda el Estado, sin embargo la longevidad trae aparejadas otras consecuencias, cuyo tratamiento no se puede postergar.

Basta solo mirar alrededor para que el índice de envejecimiento poblacional —estimado ya en un 19 por ciento de la población con 60 años y más— deje de ser un frío número y tome rostro.

Una simple apreciación visual en el edificio de 24 apartamentos donde vivo me revela que sólo habitan allí dos jóvenes menores de 30 años, en cambio la cifra de adultos con más de seis décadas se eleva a 15.

Esta realidad repercute en la dinámica del barrio, que ve afectada la asistencia a actividades colectivas porque ya a algunos les resulta difícil la movilidad y en el mejor de los casos cuando se reúnen la conversación gira alrededor de los medicamentos que toman o las dolencias que padecen.

Si bien el Parlamento cubano se ha pronunciado acerca de las políticas a seguir para hacer frente a la situación demográfica, estas se han centrado fundamentalmente en la atención de salud y apoyo social mediante el incremento de capacidades en hogares de ancianos y casas de abuelos.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que como país, Cuba se ubica entre las naciones más envejecidas de América Latina, al tener dos millones 158 mil 703 habitantes con 60 años y más, una cifra

que, según los expertos, continuará incrementándose de manera acelerada y en una fecha no tan lejana como el 2025, uno de cada cuatro cubanos habrá rebasado esa edad.

Por ello, hay que pensar en este segmento poblacional no solo en términos de atención sanitaria, sino también en opciones de vida mediante facilidades para ejercitarse o distraerse.

Actualmente casi la totalidad de las propuestas de recreación están concebidas para los jóvenes, dígame discotecas y centros nocturnos, en tanto se hace difícil para los más viejos asistir a funciones teatrales por las complicaciones del transporte o los riesgos de una caída.

De ahí que el Estado y las autoridades competentes, además de diseñar estrategias y realizar acciones para garantizar que las personas envejecidas sean más saludables y disfruten de mayor calidad de vida, tienen ante sí el desafío de prestar más atención a las necesidades emergentes de una población de edad avanzada, cada vez más numerosa.

Se precisa cohesionar las fuerzas de las instituciones culturales y de las organizaciones políticas y de masas en aras de brindar una recreación culta y útil pues la vida en sociedad evita la depresión y el aislamiento tan propio en estas edades, cuyos problemas más frecuentes no solo se deben al envejecimiento biológico, sino también a la inactividad.

Romper con la rutina, reducir el estrés, integrarse socialmente puede lograrse mediante el juego o la realización de actividades colectivas y con ello propiciar que el longevo salga del reposo en que lo sumieron los años.

Por eso resulta vital generalizar iniciativas desarrolladas en algunas ciudades del país para facilitar centros de encuentros, con precios diferenciados, donde los adultos mayores pueden escuchar música de su época, tomar un té, una merienda o conversar y socializar.

Hay que tener en cuenta que a esta etapa de la vida se llega muchas veces solo, porque se ha perdido la pareja en el transcurso de los años y crear nuevas relaciones de amistad y confraternidad es importante para mantener la salud física y mental.

Resulta impostergable, además, que la radio y la televisión tengan en cuenta a este sector cada vez más mayoritario a la hora de concebir su programación, pues son precisamente los ancianos los que permanecen más tiempo en el hogar y a veces su única distracción son programas que transmiten por esos medios.

La vejez es un estadio inevitable de la vida, pero ella cobra sentido cuando aparece alentada por un propósito, ideales y esperanza, de ahí que la sociedad tenga el deber de prepararse para encararla.

(Tomado de la ACN)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/de-interes/caleidoscopio/126965-preparados-para-envejecer>



**Radio Habana Cuba**