

Envejecimiento digno corresponde a cada individuo, dice especialista



Monterrey, 2 Sep (Notimex).- El envejecimiento es responsabilidad de cada individuo y debe ser consciente que hay una alta posibilidad de que sobrepase los 80 años, dijo el Jefe de Servicio de Geriatría del Hospital Universitario (HU), Ricardo Salinas Martínez

En el marco del Día del Abuelo, celebrado esta semana, refirió que 'las expectativas de vida están creciendo y eso trae consigo un cambio en la pirámide poblacional, pues cada vez serán más los adultos mayores en México y el mundo'.

'El envejecimiento es responsabilidad de cada individuo y cada individuo debe estar consciente que hay una alta posibilidad de que sobrepase los 80 años', enfatizó.

Manifsetó que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará del 11 al 22 por ciento.

En números absolutos, indicó este grupo de edad pasará de 605 millones a dos mil millones en el transcurso de medio siglo.

El especialista consideró que la clave está en cómo vivir el envejecimiento para que transcurra de manera exitosa.

'Es una cosa que nos pasa por primera vez en la humanidad, nunca antes había ocurrido este fenómeno demográfico de envejecimiento, hay científicos que afirman que ya nacieron los niños que van a alcanzar los 120 años de edad', señaló.

Manifestó que para lograr llegar a una vejez saludable, se requiere de disciplina, de buenos hábitos, de trabajo y de actitud.

'Hay que educar y educar, y va a ser en un futuro hasta innecesario, porque los mayores seremos mayoría', expresó.

Salinas Martínez recomendó 'tomar la decisión de no dejarse llevar por la corriente negativa que comúnmente se asocia con la edad, con el estoy viejo y debo sufrir'.

'La edad no es igual que envejecimiento, el envejecimiento no es la suma de las enfermedades del mismo', destacó.

Sugirió tener una dieta saludable que incluya frutas y verduras; realizar actividad física 25 minutos al día, tres veces por semana, además de controlar las enfermedades crónicas.

'Uno debe estar consciente de chequeos anuales de presión, azúcar, colesterol, de índice de masa corporal, talla, estatura, son importantísimos', expresó.

Añadió que 'uno debe proceder a corregir cualquier hallazgo que se tenga de manera temprana y no estar esperando a ver que me ocurre para decir de algo se ha de morir uno'.

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/140178-envejecimiento-digno-corresponde-a-cada-individuo-dice-especialista>



Radio Habana Cuba