

En Cuba envejecer es vivir más



La Habana, 1 oct (RHC) Casi el 30 por ciento de la población cubana tendrá más de 60 años para fines de la próxima década debido al aumento de esperanza de vida, los bajos niveles de fecundidad sostenida y la dinámica demográfica marcada por el negativo saldo migratorio.

De acuerdo con datos publicados por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el año 2018, la nación caribeña tenía una esperanza de vida de 78 años para los hombres y de 82 para las mujeres.

Ante tales circunstancias, las autoridades sanitarias cubanas trabajan en una transformación en la manera de asimilar ese envejecimiento poblacional, cuyas cifras representan en la actualidad el 20,4 por ciento, según las más recientes datos de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI).

Es necesario despojarse de una visión asistencial, basada en que solo están necesitados de los cuidados de su salud. Ellos tienen grandes potencialidades, aseguran los expertos.

De ahí que es vital, según las nuevas premisas, garantizar mucho más que una atención de salud de calidad, y ajustada a las necesidades de ese grupo, sino que se impone trabajar en cómo lograr que esas personas vivan un envejecimiento activo y saludable.

Nuevas miradas en Cuba: por una vejez activa y saludable

Una campaña comunicacional se pone en marcha en Cuba a propósito del primero de octubre, Día Mundial del Adulto Mayor, basada en cambiar estereotipos e impulsar un envejecimiento activo y saludable.

Gestada por el Ministerio cubano de Salud Pública (Minsap), con la cooperación técnica de la Organización Mundial y Panamericana de la Salud, (OMS/OPS) en Cuba, uno de los objetivos es cambiar los imaginarios como la visión biomédica de la vejez.

Envejecer es vivir más es el lema de la campaña educativa, dirigida a promover en los adultos mayores un estilo de vida activo, con mayor salud física y psicológica y más participación en todos los ámbitos de la vida, a partir de sus experiencias y enseñanzas a transmitir.

El jefe del departamento de Adulto Mayor, Asistencia Social y Salud Mental del Minsap Alberto Fernández en declaraciones a la prensa con motivo de la presentación de la campaña, abogó por la necesidad de comprender que la atención a las personas mayores no es un asunto exclusivo de un único sector, como el de la salud.

Hay que integrar los diferentes actores sociales, pues se necesita desmontar estereotipos, potenciar las capacidades de estas personas y visibilizar esa etapa de la vida como algo natural. Se trata de mantener la dignidad de nuestros adultos mayores en los hogares, las calles, las instituciones de salud, todos los espacios, subrayó.

A la par, varias acciones se llevan adelante desde hace varios años para enfrentar el fenómeno: el incremento de las capacidades de las casas de abuelos, que agrupan 293 en el país, con 13 mil 504 plazas, así como los hogares de ancianos, que suman en la actualidad 155 en todo el territorio nacional.

La campaña, que se extenderá por tres años, promueve además la creación de espacios saludables para la estancia de estas personas, que van más allá de una casa de abuelos para pasar el día junto a coterráneos, o un hogar para quienes se encuentran solos.

Se trata, explicó Jesús Menéndez, especialista del Centro de Investigaciones de Longevidad, Envejecimiento y Salud (Cited) de llevar adelante acciones que no dependan solo de grandes inversiones, sino, de mejorar infraestructura como calles, aceras o establecimientos de servicios.

Hablamos de que los chóferes de autobuses paren donde está establecido, y no sobre las raíces de los árboles en las aceras, que no frenen y arranquen de pronto, que den tiempo a las personas para subir y bajar de los ómnibus y que los semáforos amplíen el tiempo para poder cruzar una avenida. Hablamos también, de que los servidores públicos den un buen trato a las personas mayores, explicó.

Los entornos amigables abogan a favor de aumentar el empoderamiento de estas personas como una parte activa de la sociedad, entendiendo que aún tienen mucho para aportar, incluso en términos económicos, señaló.

Los especialistas sugieren además varias ideas para potenciar un envejecimiento saludable: autocuidado desde la infancia, convivencia inter-generacional, preparación y orientación a los cuidadores para que protejan también su propia salud, la creación de entornos saludables y libres de maltrato con la tercera edad, entre las más significativas.

En América Latina

El representante en Cuba de la OMS/OPS José Moya reflexionó sobre la paradoja existente entre aumento de esperanza de vida y poblaciones envejecidas. La esperanza de vida se ha incrementado en el mundo y en América Latina supera los 77 años, sin embargo, en consecuencia, tenemos una población que envejece.

Ante la situación, la OMS en su Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud, publicado en 2014, amplió el concepto de envejecimiento saludable al proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez.

Explicó Moya que el envejecimiento saludable es un proceso que abarca la totalidad del curso de vida, se construye cada día y requiere la participación de todos los actores, de una respuesta intersectorial. La alimentación saludable, la actividad física, no fumar, beber alcohol con moderación, son hábitos que se construyen día a día, dijo.

En diálogo con Prensa latina, explicó que en relación al resto de la región, a ese grupo poblacional hay que entregarle una serie de políticas y programas de manera articulada por los diferentes ministerios de Salud, Educación, Deportes, y los gobiernos locales, cada uno de ellos vitales para brindar facilidades a quienes envejecen y además que sea de la manera más saludable, explicó el funcionario.

Ese periodo no debía verse como el final de la vida. Debe ser una etapa en que la gente siga viviendo y aportando más, sugirió.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) pondrá en marcha el año próximo la denominada década saludable 2020-2030, para que los adultos mayores vivan esa etapa de manera saludable y con más bienestar, se sientan útiles, participen en todos los aspectos de la sociedad, en lo económico, lo cultural y artístico, apuntó.

Consideró esencial en sus reflexiones la necesidad que se vea a ese grupo generacional como parte activa del hogar. Que no se considere una carga, la familia se involucre con esa persona. **(Fuente: [PL](#))**

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/203612-en-cuba-envejecer-es-vivir-mas>



Radio Habana Cuba