

Cuba: Los retos de una vida más larga

Por Dixie Edith

La Habana, septiembre (Especial de SEMlac).- Las personas que nacen en Cuba pueden aspirar a vivir hasta cerca de 78 años, según recientes cálculos del Centro de Estudios de Población y Desarrollo (CEPDE), de la Oficina Nacional de Estadísticas.

Adelfa Torres Estévez, ama de casa del municipio 10 del Octubre, en Ciudad de La Habana, ya superó esa edad, pero aún se mantiene activa.

“Ahora cumplí 86 y sigo haciendo todo en mi casa. Mis sobrinos han insistido en que me vaya a vivir con ellos, hasta un intento de permuta hubo, pero al final yo prefiero seguir tranquila con mis manías”, contó a SEMlac.

Torres no practica ningún deporte específico, pero camina casi un kilómetro todas las mañanas para visitar a una amiga de la infancia que está incapacitada y padece demencia senil: “Cuando todavía no estaba en la silla de ruedas, yo era quien la cuidaba, pero ya es más complicado porque pesa mucho y no puedo ayudarla a moverse”, explica Torres.

Historias como la de esta octogenaria se ven cada vez con más frecuencia en esta isla caribeña. Las personas con más de 60 años sumaron en 2007 el 16,6 por ciento de los habitantes del país y esa proporción seguirá aumentando a pasos agigantados.

La esperanza de vida al nacer, definida por los demógrafos como “el número promedio de años que le correspondería vivir a una persona, bajo las condiciones de mortalidad del período para la cual se calcula, desde el nacimiento hasta la última edad en que fallece”, alcanzó entre 2005 y 2007 los 77,97 años.

Las cifras, recogidas en la investigación La Esperanza de vida. Cuba y sus provincias. 2005-2007, presentada a inicios de septiembre por el CEPDE, también precisan que las mujeres tienen más expectativa de vida: pueden alcanzar los 80,02 años, mientras la de los hombres suma 76 años.

En línea con la estadística, Torres es viuda hace más de una década y durante un lustro cuidó a su esposo, víctima de cáncer abdominal, hasta su fallecimiento.

El estudio del CEPDE también verificó aumento en la llamada esperanza de vida geriátrica, o sea, los años que pueden vivirse después de los 60.

Actualmente, en Cuba es de 20,8 años para los hombres, el octavo lugar a nivel mundial junto a Francia e Italia; y de 23,4 años para las mujeres, el puesto 16 en el planeta, por delante de países como el Reino Unido, Dinamarca y Noruega.

Si en 1970 apenas 37 por ciento de la población tenía la probabilidad de alcanzar 80 años de vida, a inicios de este siglo esa proporción ya remontaba 52 por ciento.

Esta investigación del CEPDE presenta, además, una novedad: los cálculos de la esperanza de vida correspondientes al grupo de edad que se ubica por encima de los 100 años.

Para Juan Carlos Alfonso Fraga, director del CEPDE, este es “un indicador sintético por excelencia, que refleja las condiciones de vida, de salud, de educación y otras dimensiones socioeconómicas de un país o región, a partir de los niveles de mortalidad que presenta. Por lo tanto, resulta uno de los indicadores fundamentales utilizados por Naciones Unidas para medir el desarrollo humano de los países”.

La combinación entre la esperanza de vida, los niveles de educación, salud y el producto interno bruto, ubicó a Cuba en 2007 en el lugar 51 por países, según el Informe sobre Desarrollo Humano. Antes se ubicaba en la posición 93.

Según Alfonso Fraga, las perspectivas apuntan a que Cuba puede alcanzar, en un período de tiempo breve, los 80 años de esperanza de vida al nacer.

Pero tales incrementos también representan un serio reto para el sistema de salud.

“Hasta hace un par de años no me dolían ni los huesos, pero hace poco me detectaron hipertensión arterial y un problema respiratorio. Ahora no puedo comer con sal y tengo que tomar pastillas; hay días que amanezco sin deseos de salir a la calle y eso no me había pasado nunca antes”, contó Torres.

Ya en 2006, durante un taller internacional sobre la Esperanza de Vida, Alberto Fernández Seco, director del Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor, del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), adelantaba que “el envejecimiento de la población aumenta los riesgos de discapacidades y las enfermedades propias de la edad, lo que demandaría una especialización de los servicios médicos en la atención de pacientes a largo plazo”.

Dos años antes, el doctor Enrique Vega, actual asesor regional de envejecimiento de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), dijo a la prensa local que el acelerado envejecimiento poblacional en Cuba imponía un

rediseño del sistema de salud y las políticas de ayuda social, más en función de la prevención que de la asistencia.

Vega, entonces director del Centro Iberoamericano para la Tercera Edad (CITED), calculó que alrededor de 2010 la isla tendría, por primera vez en su historia, más individuos de la tercera edad que niños, y que un médico de familia en la capital, por solo poner un ejemplo, atendería como promedio a 118 ancianos y 92 menores.

“Ese mismo galeno asistirá cinco embarazos, igual cantidad de menores de un año, nueve ancianos de más de 75 años de edad y nueve pacientes con mal de Alzheimer. Sin embargo, actualmente 40 por ciento de los conocimientos de los futuros graduados de Medicina General Integral versa sobre salud materno infantil y solo cerca del cuatro por ciento tiene que ver con el adulto mayor”, señaló entonces el experto.

En el recién concluido encuentro Gerontoger 2008, que agrupó la pasada semana en el Palacio de Convenciones de La Habana a adultos mayores y expertos en geriatría y gerontología, el doctor Osvaldo Prieto Ramos, presidente del Congreso, destacó que el país ha formado ya más de 260 geriatras y pronto llegará a los 300.

El reciente estudio del CEPDE precisa que las cinco primeras causas de muerte en todas las edades (corazón, tumores malignos, enfermedades cerebrovasculares, influenza, neumonía y accidentes) agrupaban a 73 por ciento de todas las defunciones en 2007.

Pero es por concepto de las cardiopatías y el cáncer que se pierden decenas de años de vida. O sea, previniendo esos padecimientos, podrían hallarse reservas para disminuir aún más la mortalidad.

“Para llegar a 80 años de esperanza de vida -valor posible- hay que continuar disminuyendo la mortalidad en los primeros años de vida, así como la de adultos menos jóvenes y mayores, y la de mujeres”, precisó Alfonso Fraga.

Pero también hay que promover, desde lo individual, estilos de vida saludables. A juicio de especialistas en geriatría, tal como se vive, así se llega a viejo, por lo que es preciso estimular la motivación de vivir, sobre todo en los adultos mayores, una correcta nutrición, actividad física y superación cultural.

Bajo esos principios funciona el Club de los 120 años, fundado en septiembre de 2003 y que ya agrupa a centenares de personas de todas las edades, que se empeñan en vivir 12 décadas.

Su presidente, el doctor Eugenio Selman-Housein, considera que lo más importante no es durar muchos años, sino tener una longevidad satisfactoria, traducida en calidad de vida.

La fórmula de durar años existe y no hay que hacer “ni grandes esfuerzos ni grandes sacrificios”, sostiene Selman, quien también preside la Asociación Médica del Caribe (AMECA).

“Si las personas cuidaran su cuerpo, no habría tal desgaste físico, porque las células se regeneran constantemente. Una longevidad satisfactoria, señala, está al alcance de quienes tengan como preceptos básicos motivación, alimentación, recreación sana y utilitaria, ejercicios físicos y la preocupación por el medioambiente”, ha explicado este especialista.

El Club de los 120 años celebró su primer Taller de Centenarios antes de cumplir sus primeros dos años de vida. Muchos de sus participantes habían llevado una vida en la que el ejercicio físico fue parte fundamental, así como una alimentación adecuada.

El Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE), división de población de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), ha recomendado, explícitamente, que las personas entre los 30 y 40 años deben “prepararse para su propia vejez en condiciones poco propicias, al tiempo que deberán ayudar a sus ancianos, sabiendo que no necesariamente contarán con el mismo tipo de apoyo familiar que ellos están ofreciendo a sus mayores”.

El envejecimiento de la población cubana, junto al aumento de la esperanza de vida, no solo impacta sobre el sistema de salud. También tienen implicaciones sobre la economía y la sociedad en su conjunto.

En estos momentos se discute, en los colectivos laborales cubanos, el anteproyecto de una nueva ley de seguridad social que incrementa el monto de las pensiones y la edad de jubilación en cinco años, para mujeres y hombres, entre otros ajustes.

La jubilación en Cuba no es mandataria por edad, pero hasta ahora la edad mínima para solicitarla es de 55 años para las mujeres y 60 para los hombres. El anteproyecto de ley propone 60 y 65 años, respectivamente, y se discutirá en unas 80.000 asambleas de trabajadores, de las que a mediados de septiembre se habían realizado más de 4.300.

Una vez incorporadas las consideraciones emitidas por los trabajadores, se redactará el proyecto de Ley que será sometido a la aprobación del Parlamento, en la próxima sesión ordinaria a finales de año.

(fin/semlac/08/de/mrc-sm/1.552 palabras/7.746 caracteres)