

<http://www.adelante.cu/index.php/es/opinion/1842-receta-para-un-envejecimiento-feliz>

Periódico Delante, Camaguey

### [Receta para un envejecimiento feliz](#)



Escrito por **Gloriadelys Wright Hernández/AIN**  
Publicado: **10 Octubre 2014**

Julia y Manolo son amigos octogenarios, quienes, a pesar de su avanzada edad, concurren los domingos a la Peña del Danzón, de su localidad y para mantener activos sus cuerpos practican ejercicios por las mañanas, pues tomaron como receta de vida añadirle alegría a todo lo que hacen.

Ella borda desde vestidos hasta tapetes de mesa, él prefiere cuidar las plantas de la comunidad y en su tiempo libre estudia, lee cuanto libro encuentra y en las reuniones con sus colegas del barrio los incita a contrarrestar el ocio y el abandono.

Para que muchas personas de la tercera edad como ellos disfruten de esa salud y deseos de vivir, el gobierno cubano procura enfrentar el envejecimiento poblacional de manera planificada y sostenible, mediante la imbricación de numerosas instituciones en esta tarea.

Disminuir los elevados niveles de longevidad que presenta Cuba constituye un gran desafío, cuando datos del Censo de Población y Viviendas realizado en 2012 indican que la nación caribeña cuenta con un 18,3 por ciento de la población con más de seis décadas, y se pronostica que para el 2030 tal cifra alcance el 30 por ciento.

Sin embargo, desde hace algunos años se amplían los servicios de geriatría y hogares de ancianos en todo el país, y para 2015 se prevé elevar a 375 el número de casas de abuelos con 13 mil 532 capacidades, según datos del Ministerio de Salud Pública.

En el ámbito de la comunicación se promueven campañas sanitarias, de promoción de calidad de vida, práctica de deportes y en las Casas de Orientación

a la Mujer y a la Familia se ofrecen charlas para inculcar en los jóvenes el respeto a los abuelos.

La Federación de Mujeres Cubanas exhortó a sus más de cuatro millones de afiliadas a tratar el fenómeno del envejecimiento poblacional en los territorios y comunidades, y Teresa Amarelle, secretaria general de la organización, comentó a la AIN que el paradigma de justicia social proclamado por la Revolución también debe reflejarse en el trato y respeto que le demos a nuestros abuelas y abuelos.

Patricia Arés, profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana, considera que las investigaciones están mostrando una realidad familiar diversa, heterogénea, que hace verdaderamente difícil hablar de una familia cubana pues está inmersa en la pluralidad, y en gran medida uno de los factores es el envejecimiento poblacional.

A su vez es del criterio de que hay que "aprender a convivir entre generaciones desde la subjetividad social y comprender que envejecer deviene un derecho, y que seremos afortunados si podemos continuar sin complicaciones el curso de la vida".

A diario los jóvenes debe escuchar a los mayores, aprender de sus experiencias y conocimientos, contribuir a su salud y bienestar, pues a fin de cuentas la juventud de esos abuelos o seres queridos no ha decaído, simplemente, se ha multiplicado.