

[Portada](#)

Del 16 al 22 de julio de 2015

[¿Quiénes Somos?](#) | [Escribenos](#) | [Correspondencia](#) | ISSN 1729-3812[Galería de Fotos](#)[Dossier Especial](#)[Noticias anteriores](#)[Sugerimos...](#)[Con la FMC](#)[Protagonista](#)[Quehaceres](#)[Criterios](#)[Reflexiones](#)[Hablemos francamente](#)[En familia](#)[Salud](#)[Cultura](#)[Deportes](#)[Globalicemos la](#)[solidaridad](#)[La mujer en el mundo](#)[Mujeres con historia](#)[Famosas en La Habana](#)[Eventos](#)[Mil ideas](#)[Comer y beber a la](#)[cubana](#)[La página verde](#)

Salud

Más centenarias las mujeres

Por [Doctor Alberto Quirantes Hernández *](#)

Las mujeres cuadruplican a los hombres en cuanto a las posibilidades de cumplir 100 o más años de edad. Por su parte, los hombres cuando llegan a centenarios conservan una mejor salud en relación al sexo opuesto.

LOS ACHAQUES

En general, una gran cantidad de personas centenarias no padecen de enfermedades importantes. Solo los menos padecían de dolencias crónicas.

Las mujeres centenarias tienen mayores probabilidades de sufrir fracturas en los huesos u otros tipos de problemas como puede ser la incontinencia urinaria y pérdida de la audición o de la visión.

DÓNDE SE INVESTIGÓ

La investigación fue realizada en el colegio del Rey, de Londres, y sus resultados se publicaron en la revista Journal of the American Geriatrics Society.

En el estudio fueron analizadas las historias clínicas de más de 11 mil centenarios del Reino Unido a fin de precisar los problemas de salud capaces de afectar seriamente a este grupo de personas como la diabetes mellitus, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer y la artritis.

También fueron analizados los riesgos para la salud que suelen traer consigo para estas personas longevas las caídas, la demencia, las fracturas óseas y los problemas de la visión o la audición.

MÁS MUJERES CENTENARIAS

El número de mujeres con el cumpleaños número 100 o más, aumentó en un 50 por ciento entre los años 1990 y 2013. Pero aunque los hombres centenarios también aumentaron durante esta etapa, el incremento fue tan solo de un 30 por ciento.

Todos los centenarios eran más proclives a padecer de enfermedades crónicas no mortales como puede ser la artritis, cuando fueron comparados a otros procesos más graves como el cáncer o la diabetes.

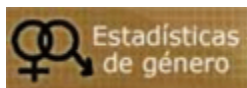
EN CUBA

En una investigación publicada en la Isla y realizada por investigadores del Instituto de Ciencias Básicas y Preclínicas Victoria de Girón, de la Universidad de Ciencias



Nila (Pretronila Ernat) a la izquierda y Tila (Domitila Guillén) a la derecha. Foto: Angeluis/Tiempo 21

Otros vínculos

[Masculinidades en Cuba](#)[No a la violencia contra la Mujer](#)[Observatorio](#)[Directorio Prensa](#)

Médicas de La Habana, junto a la Facultad de Ciencias de la Universidad Autónoma de Madrid, en España, y publicada en el año 2013, se informó como la población de adultos mayores alcanzaba el 17,8 por ciento y fijaba su esperanza de vida alrededor de los 78,6 años.

Existe un aumento evidente de las personas de la tercera edad donde se incrementa el grupo de individuos que sobrepasan la edad de 100 años.

Según se plantea en las conclusiones de la investigación, se hace imprescindible un programa de actividad física, independientemente de la edad, donde participen los centenarios, orientado en lo fundamental a tonificar y fortalecer la musculatura.

Los científicos señalan cómo la actividad física aportaría múltiples ventajas también a este grupo de personas. Entre ellas se encuentra el aumento del nivel del metabolismo, mayor utilización de las grasas acumuladas como fuente de energía, ganancia en musculatura, mejoría de la capacidad respiratoria y del funcionamiento del sistema cardiovascular, regulación del nivel de glicemia y la contribución a mantener niveles óptimos de colesterol.

Además de las personas de cualquier edad, igualmente los centenarios deben incorporarse a la práctica sistemática de las actividades físicas pues la meta es llegar a los 120 años o más pero con buena salud.

* Master en Ciencias y Profesor Consultante Jefe del Servicio de Endocrinología Hospital Docente "Dr. Salvador Allende" La Habana – Cuba

Tomado de

<http://www.radiococo.icrt.cu/2015/07/14/mas-centenarias-las-mujeres/>

Publicado: 23/7/2015

[Escribenos](#)

| [Correspondencia](#)

| [Galería de Fotos](#)

| [Dossier Especial](#)