

<http://www.vanguardia.cu/villa-clara/6549-sin-tiempo-para-ocazos>

Sin tiempo para ocazos

Uno de los municipios más envejecidos de Villa Clara acoge a Bernardino Pino Pereira, el centenario más longevo entre los residentes en Quemado de Güines.

Bernardino Pino Pereira, centenario más longevo de Quemado de Güines



Rodeado de afecto familiar, Bernardino comparte con su esposa e hija. (Foto: Ramón Barreras Valdés)

Ricardo R. González

20 Junio 2016

rdelrio@enet.cu

@cibergonza

ricardo.r.gonzalez.5

Las manos de Bernardino Pino Pereira delatan los años y no tiemblan. Como un roble, el hombre se impone a los retos de la vida y obvia el calendario. Todo le resulta común, y en una plática sin lagunas, abre las puertas a recuerdos que lo marcan, como el cariño dispensado por sus padres, que un día desembarcaron en Cuba procedentes de Canarias.

Ellos le inculcaron ser un hombre de bien, y por ello no oculta las preocupaciones por el gato sin nombre al que le da de comer, porque «el animalito tiene derecho», o por el minihuerto en el que crecen lechugas, ajíes, coles y otras hortalizas que comparte con los vecinos.

Es una de las tantas maneras de entretenimiento de este hombre, que el pasado 20 de mayo apagó las 108 velitas del cake de un cumpleaños feliz, colmado de armonía familiar y con alguna que otra «flojera en las piernas y matungueras sencillas, pero nada de presión alta ni azúcar en la sangre», como declara el activo centenario.



Bernardino Pino Pereira, el centenario de Quemado de Güines ¿Puede hablarse de pesares con esta vitalidad? (Foto: Ramón Barreras Valdés)

Con las debidas precauciones, sube y baja las escaleras del apartamento, ubicado en el segundo piso de un edificio multifamiliar en el batey del ingenio Panchito Gómez Toro, de Quemado de Güines. Desde ahí escucha el pito del central en tiempo de zafra, aunque la audición y la agudeza visual son los únicos sistemas que, de vez en cuando, le juegan una mala pasada, a pesar de que confiesa ver bien todavía.

Entre risas sus ojos azules asoman algo picarones. No oculta que tuvo una vida intensa debido al trabajo iniciado a los 16 años. «Fui barbero, gallero por 15 años y desmochador de palmas —creo fueron miles las que trepé—. A veces me preguntaba si podía llegar allá arriba, luego las bajaba como si nada. A este oficio dediqué casi toda mi vida, y en cuanto a los gallos... ¡uff!,

cómo me gustaban, pero siempre fui legal, sin trampas. Ya no me dedico a ellos porque lleva mucho trabajo cuidar a esos finos». Y una carcajada le brota espléndida y sincera.

Poco a poco, Bernardino descorre las cortinas del tiempo. Lleva 67 años casado con Aracelia Rodríguez Chávez, quien declara no conocerle resabios, aunque como todo matrimonio han tenido altas y bajas, pero sin pleitos ni desavenencias.

«Que yo sepa, nunca se escapó para hacerme trastadas. Nuestros hijos: Coralia y Osvaldo, no pueden ser mejores. La hembra vive en el cuarto piso, y no sé cuántas veces baja a darnos una vuelta. Fíjese lo limpiecitos que estamos —y su visita no fue anunciada—, tenemos nuestras comidas en hora y no carecemos de cuidados extremos».

Coralia vive contenta. La atención esmerada a sus padres es la forma de retribuirles todo lo que hicieron por ambos hijos, pues no entiende a quienes les dan la espalda y teniendo posibilidades prefieren recluirlos en un Hogar de Ancianos.

«A mi papá le gusta salir. Se orienta muy bien y se vale solo, aunque yo prefiero acompañarlo. Vamos al pueblo, a casa de mi hermano, a Santa Clara, incluso a La Habana... Siento una gran satisfacción, convertida en respeto hacia ellos».

Con cuatro nietos y seis biznietos se complementa la comunión familiar. Todos, junto a vecinos y amigos, asisten al festín de Bernardino, cuyo expresivo rostro evidencia aprobación por lo que sobre él escucha decir.

«A veces me preguntan por fórmulas o recetas para llegar a tantos años. No hay ninguna. Solo llevarse bien con todo el mundo, estar siempre alegre y jamás hacer el mal. En mi vida fumé y tomé muy poco, solo me inclino por un poquito de café. Tampoco pasé demasiadas malas noches; eso sí, hay que alimentarse y tener buen estómago».

—¿Y piensa llegar a los 120?

—Bueno, veremos, espero que sí. Te aviso si llego. (Ríe prolongadamente).

El vecino del centenario



Humberto Alexis Piñeiro Rodríguez (Foto: Ramón Barreras Valdés)

Nadie mejor que Humberto Alexis Piñeiro Rodríguez, un vecino que comparte el día a día con Bernardino, para expresar su satisfacción por este centenario, a quien ve bajar las escaleras con la disposición de un mozalbete, siempre prodigando frases alegres a las personas.

Para Humberto, llegar a esa edad con tal lucidez constituye una maravilla. «Una bendición de Dios hacia alguien que jamás está bravo o tirante, una persona muy bien llevada con todos, que no coge lucha y disfruta de una paz familiar extraordinaria».

A este tornero de oficio que labora en la empresa azucarera Panchito Gómez Toro le sorprende tanta vitalidad. «Bernardino me ha visto crecer, y en varias oportunidades le he preguntado sobre los misterios para durar tanto. Y siempre, con la mayor naturalidad, me responde: «Averígualo tú».

—Entonces, ¿un reto llegar a 108 años?

—Es una hazaña ante las tensiones de la vida contemporánea, y pido también que la vida me conceda esa dicha.

Los cantos del Guajirigallo

Nadie mejor que la licenciada Regla Gutiérrez Pérez, especialista en Trabajo Social y jefa del Programa de Adulto Mayor en Quemado de Güines, y su equipo para conocer cada detalle respecto al envejecimiento.

A ellos corresponde la garantía de los exámenes de salud una vez al año, de conjunto con la aplicación de las guías terapéuticas para la atención especializada a este grupo etario, rodeado de situaciones geriátricas que afectan, como son las caídas, la incontinencia urinaria, el deterioro cognitivo y la demencia.

«La implementación de cada estrategia posibilita la disminución de la mortalidad en el adulto mayor. Durante el primer trimestre del actual año solo se reportaron tres fallecidos, para una tasa de 8,7 por 10 000 habitantes. Y si se compara con igual etapa del año precedente, registramos nueve decesos, representativos del 26,1 % en igual proporción de habitantes».



Un equipo multidisciplinario garantiza la atención al adulto mayor en un municipio que dispone de una Casa de Abuelos con sus 20 capacidades seminternas cubiertas, mientras se implementa

el curso para cuidadores en las áreas de salud, que debe llegar a los cinco consejos populares del territorio, explica Regla Gutiérrez Pérez (al centro de la foto). (Foto: Ramón Barreras Valdés)



Doctor Yobani Contino Sosa «Entre las principales causas de deceso figuran las enfermedades del corazón asociadas a los factores predisponentes (aumento de colesterol y triglicéridos), así como los accidentes vasculares encefálicos, las caídas y sus complicaciones, bronconeumonías, dietas inadecuadas y el peso de los propios años», sustenta el doctor Yobani Contino Sosa. (Foto: Ramón Barreras Valdés)

En busca de buenos hábitos de vida, más del 41 % de quienes rebasan la sexta década realizan ejercicios físicos, sin descuidar los exámenes bucales encaminados a la detección de lesiones malignas y premalignas, ni la vacunación contra la influenza, una de las afecciones que constituyen la antesala de las complicadas neumonías.

Para Regla resultan vitales los cursos destinados a cuidadores formales e informales a nivel comunitario. «En nuestro municipio, las respectivas familias atienden a estos adultos. No llegan ni a cinco las personas que el Estado paga para tales funciones».

Las instalaciones creadas para la atención a los ancianos no pueden verse como el destino final. La responsabilidad filial debe jugar su rol. Por suerte, es baja la lista de espera para los necesitados, y los quemadenses solo reportan cinco casos, aunque a aquellos que viven solos —

o tienen determinadas problemáticas— se les tramita el ingreso a instituciones de municipios cercanos de acuerdo con sus capacidades.

Por su parte, el doctor Yobani Contino Sosa, especialista en Medicina General Integral y director en funciones de la Sectorial de Salud, sabe que es necesario insistir en los diversos factores de riesgo y, sobre todo, evitar las caídas.

Con tal fin se preparan los cursos en las escuelas de cuidadores, para adiestrar a la población en relación con los requerimientos de la tercera edad.

«Un personal especializado imparte las nociones, y pretendemos llegar a los cinco consejos populares del territorio como retribución social y familiar hacia aquellos a quienes les debemos lo que fuimos, lo que somos y lo que seremos», enfatiza Contino Sosa.

Vale entonces la ternura hacia Bernardino. Sus ojos saben ver las maravillas, y su corazón no tiene tiempo para ocasos.

Envejecemos...

◆ Cuba constituye uno de los países más envejecidos del continente, y la tendencia crece entre sus 11 millones 238 317 habitantes. Las menores cifras pertenecen a Guantánamo, con un 16,3 % de su población por encima de los 60 años, mientras Villa Clara acumula el máximo al registrar 22,6 %.

◆ Siete territorios son los más envejecidos: Placetas, Santa Clara, Camajuaní, Sagua la Grande, Cifuentes, Encrucijada y Quemado de Güines.

◆ Este último, con 21 679 habitantes y 5001 en el rango de adultos mayores, que totalizan el 23 % de la población.

◆ Dispone, además, de 107 nonagenarios, para el 2 % de los adultos mayores, y cinco centenarios; de ellos, cuatro mujeres y un hombre.