

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Envejecer no es sinónimo de enfermedad y los ejemplos abundan en Cuba, donde los adultos mayores tienen opciones de disfrute, estudio y atenciones. Autor: Kaloian Santos Cabrera Publicado: 21/09/2017 | 05:23 pm**

## **Envejecer saludablemente**

El Ministerio de Salud Pública desarrolla diversas estrategias y proyectos, a la vez que perfecciona los programas existentes, para asumir y enfrentar el creciente envejecimiento de nuestra población

**Publicado: Miércoles 15 agosto 2012 | 08:48:57 pm.**

**Publicado por: Ana María Domínguez Cruz**

Nos alegra saber que nuestra población puede aspirar a vivir muchos años. Sin embargo, no deja de ser preocupante, desde el punto de vista social y económico, que el comportamiento demográfico del país nos muestre un panorama en el que abundan los ancianos y disminuyen los niños.

La reflexión la hace el doctor Alberto Fernández Seco, jefe del Departamento Nacional del Adulto Mayor, de Asistencia Social y Salud Mental del Ministerio de Salud Pública (Minsap), quien dialogó con el diario acerca de las satisfacciones y temores, desafíos y urgencias de una problemática como la del envejecimiento poblacional.

Cuba ocupa, desde el 2010, el segundo lugar en la lista de países con elevado índice de envejecimiento poblacional —antecedida por Canadá— y, en 13 años, será el que encabece ese grupo, teniendo en cuenta la alta esperanza de vida de la que disfrutaban los nacidos en este archipiélago y, al mismo tiempo, los desfavorables pronósticos de remplazo que se tienen debido a la baja natalidad de los últimos años, precisó.

Nuestro país es, además, la nación que más rápido envejece en América Latina. Según estudios realizados, agregó el especialista, mientras que los cubanos de 60 y 75 años aumentan en el país, los menores de 15 disminuyen y, por ello, hace dos años hubo un punto de contacto entre los que llegan a los 60 años con los que

arriban a los 15, a partir del cual cada sector adoptó comportamientos gráficos contrarios.

«Después de los años 60, cuando se dio una explosión demográfica, no ha habido otra similar, debido a múltiples factores, económicos y culturales, pues sabemos que la mujer posterga cada vez más la maternidad o la limita.

«Actualmente, la tasa anual de crecimiento de nuestra población (por mil habitantes) ha disminuido del 13,3 al 0,6 desde 1970 hasta el 2011 y, en cambio, el porcentaje de adultos mayores en la población ha aumentado, en el mismo período, del 9,0 al 17,9.

«Ilustrativas son las cifras relacionadas con la tasa global de fecundidad, es decir, la cantidad de hijos por mujer, que ha disminuido de 3,70 a 1,77 desde 1970 hasta el año pasado, y con la tasa bruta de reproducción, la que aportan las hijas hembras de cada mujer, la cual se ha desplazado de 1,80 a 0,86 en esos años. Sin muchos rodeos, con esta realidad, la población cubana no podrá llegar a los 12 millones de habitantes», aseveró Fernández Seco.

## ¿Cómo enfrentar el fenómeno?

Resulta gratificante saber que en nuestro país los adultos mayores (personas de 60 años y más) tienen opciones de disfrute, estudio y atenciones. Incluso, nos alegramos cuando vemos, en uso pleno de sus facultades, a algunos de los que sobrepasan los cien años, los que hasta 2010 sumaban 1 488 en el país, según arrojó el estudio «Centenarios en Cuba: los secretos de la longevidad», presentado durante el Congreso de Gerontología y Geriatria, celebrado en la capital en marzo de este año.

Según explicó Fernández Seco, diversas estrategias y proyectos se discuten y ponen en práctica en distintas instancias, en cumplimiento del Lineamiento 144 de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, para asumir y enfrentar el creciente envejecimiento de nuestra población.

El sistema de salud en Cuba, por ejemplo, que es accesible, integral, gratuito y regionalizado, con participación comunitaria e intersectorial, aunque no cuenta con todos los recursos es un ejemplo en el mundo, según expresó la doctora Margaret Chan, directora general de la Organización Mundial de la Salud, en el Congreso.

«Tenemos en Cuba más de 450 policlínicos, 11 486 consultorios médicos, en los que se realiza la evaluación biológica, psicológica, social y funcional para medir la discapacidad del adulto mayor. Contamos además con 123 clínicas estomatológicas, 156 hogares de ancianos y 161 hospitales, con sus 34 servicios de Geriatria, entre otras instalaciones, que también brindan servicio a los adultos mayores.

«También se desarrolla el Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor, que incluye un examen de salud anual y el constante trabajo de 45 equipos multidisciplinarios de atención gerontológica en todos los policlínicos y desde los cuales se buscan soluciones en el territorio y fuera de este, para contribuir a la calidad de vida del anciano», detalló el galeno.

Las 229 casas de abuelos, el Programa Nacional de Educación para el Adulto Mayor; los más de 12 000 círculos de abuelos, en los que promovemos, más que el ejercicio físico, la socialización del anciano; la conformación del Club de los 120 años y hasta los Geroclub de Computación, son otros de los proyectos, acotó, de los que puede disfrutar nuestra población envejecida, en los que no solo interviene la esfera de la salud pública.

«No cabe duda de que ha sido —y es— un gran desafío, teniendo en cuenta que tradicionalmente los servicios

de salud en el mundo, en los que se priorizaba el tratamiento y no la prevención, se concibieron para tratar enfermedades infecciosas y problemas materno-infantiles, así como enfermedades de corta duración. Desde el punto de vista conceptual y concreto han debido reestructurarse y tomar en cuenta la elevada prevalencia de fragilidad, discapacidad y dependencia de los adultos mayores.

«En estos momentos, 281 especialistas en Geriátría laboran en el país y 52 más están en formación, quienes pueden cubrir las necesidades de esta población en los distintos niveles de atención médica, pero no podemos ignorar que depende de todos asumir el envejecimiento de la población cubana», precisó.

Tiene razón el especialista cuando refiere que todos debemos aprender a ser cuidadores, pues en algún momento nos corresponderá convivir con un anciano, independientemente de quienes lo atienden como parte de su trabajo, si es que ejercen la opción laboral que ofrece el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social para aquellos que no tienen familia.

Habilitar escuelas para los cuidadores de estas personas, afirma, es una necesidad en torno a la cual se trabaja, pues muchas veces ni la misma familia sabe cómo tratar a un anciano. Sin darnos cuenta, por ejemplo, colocamos alfombras u otros objetos que entorpecen su andar por la casa, o los hijos establecen turnos para cuidarlo y, para ello, lo obligan a cambiar de hogar.

«Por suerte, tenemos nuestra idiosincrasia, que nos distingue hasta en el trato a los adultos mayores. Quien vive solo en su casa sabe que dispone de amigos y vecinos que también pueden ayudarlo, y eso es una muestra de que la población cubana, sin contar algunas excepciones de indolencia, cuida a sus ancianos. ¿Cómo no hacerlo si todos lo seremos en algún momento?

«Envejecer no es sinónimo de enfermedad —insiste Fernández Seco— y los ejemplos abundan en la política y las artes con figuras como Ho Chi Minh, Máximo Gómez, Ghandi, Platón, Verdi, Cervantes, Goethe, Goya, Lecuona e incluso, la mayoría de los acreedores de los premios Nobel, quienes, con avanzada edad, escribieron sus obras, compusieron piezas musicales, pintaron afamados cuadros, dirigieron acciones militares y recibieron reconocimientos por su trayectoria.

«Así pensamos en Cuba», concluyó.

<http://www.juventudrebelde.cu/cuba/2012-08-15/envejecer-saludablemente>