

EDITORIAL.

EL PRIVILEGIO DE VIVIR MÁS.

La iniciativa del Club de los 120 años, adscrito a ProductID="la Asociaci•n M•dica">la Asociación Médica del Caribe que dirige el profesor Eugenio Selman-Housein Abdo, abre nuevos senderos en la exploración del envejecimiento, un proceso tan complejo como la vida desde el punto de vista biológico, en momentos en que se afirma que la especie humana esta capacitada para vivir entre 120 y 130 años.

La existencia humana durante su evolución desde que apareció como promedio de vida, unos 47 años.

Durante el siglo XX por diversos factores, esencialmente sociales y científicos ocurrió un incremento: 34 años más de vida posibles, pasando el promedio de edad de 47 a 73 años.

Si en la década de los años 60 la existencia promedio del cubano era aproximadamente de 55 años, hoy los que nacen tiene una esperanza de 77, los que cumplan 60, un promedio de 21 años más; los que arriban a 75 pueden vivir unos 10,5 más; y los que arriban a los 80, casi otros 7 años. La cifra de centenarios cubanos sobrepasa los 2 500 hombres y mujeres.

Nuestra expectativa de vida está al nivel de los países de mayor desarrollo económico, muy superior al promedio de las naciones de nuestra región, y distante en este sentido de los países sub-desarrollados económicamente.

Por tanto, los seres humanos han aumentado su promedio de vida, aparecen más longevos y súper longevos, mientras la capacidad máxima de vida se mantiene en aproximadamente 120 años.

La ciencia reconoce como la persona más anciana a la francesa Amad Yenes Carbo, quién falleció a los 122 años y 164 días, con todas sus capacidades intactas¹. En Cuba Alejandro Pérez del Sol cumplió 120 años del 20 de Agosto del 2004 con adecuado estado de salud ².

En el 2002, el Informe de las Naciones Unidas sobre el Envejecimiento de la Población Mundial: 1950-2050 alertaba sobre cambios demográficos extraordinarios e irreversibles. Le anunció que a mediados del siglo XXI, por primera vez en la historia de la humanidad, la población de la tercera edad superaría a la de jóvenes. En el 2050, se calcula la cifra de más de 2000 millones de personas con más de 60 años, comparados con 629 millones existentes a principios de este siglo.

Esta realidad no puede ser desconocida e influirá en las relaciones y estilo de vida de la familia y

traerá a su vez consecuencias directas en el crecimiento económico, los mercados laborales, los sistemas de salud y atención médica, las migraciones la organización de la vivienda, los proyectos arquitectónicos, los perfiles de los medios de comunicación etc.

En nuestro país, desde 1959, las distintas políticas sociales, educativas y de salud lograran que el país alcanzara índices envidiables de desarrollo para la ancianidad. Las estadísticas prevén que el 20 251 de cada 4 cubanos estará en la tercera edad.

La preocupación política y social en la Isla para promover una vejez confortable y digna es bien conocida por los cubanos y por el mundo. Una larga lista de iniciativas que influye atención primaria, de salud, seguridad social, derechos laborales y sociales, talleres culturales, programas televisivos y radiales, la Universidad del Adulto Mayor, los Círculos de Abuelos, está ya presente en la vida del cubano.

En septiembre del 2003 se creó en el país el conocido Club de los 120 años. La fundación demostró una vez más el interés nacional por una mejor calidad de vida, así como una especie de estrategia ante el futuro, conociendo que en el país existen más de 138 000 personas con una edad superior a los 85 años.

Es sabido que en la mayor expansión de vida intervienen la motivación para querer vivir más años, la salud, incluidos los factores genético, la actividad física, la cultura y el medio ambiente.

El Club de los 120 años es un reflejo también de la participación de la persona, que son los actores principales, independiente del sexo y cualquier edad.

Es importante señalar que las personas han de tener el deseo y la convicción de que pueden vivir más en mejores condiciones, sin esfuerzos extraordinarios, pero con un estilo de vida que cubra los requerimientos que la salud y la longevidad de esas personas necesitan.

El Club trabaja con todas las edades y mientras más temprano comencemos, mejor; pero nunca será tarde para empezar. Su objetivo es repercutir en nuestra calidad de vida, en nuestra posibilidad de prolongar la vida.

Dr. Haroldo Pérez Hernández.

Especialista de I grado en Microbiología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Osa JA de la ¿Qué hacer para vivir 120 años? Granma 2004 Dic 9; Club de los 120 años: 8 (4-5).
2. Rey Vitia Y. Si se puede llegar a los 120 años. Granma 2004 Ago 16; Club de los 120 años: 3 (1-4).