

**La longevidad multiplica los retos de la familia y la sociedad cubanas****Longevity multiplies the challenges of the Cuban family and society**


---

*El número de personas que en el mundo rebasa los 60 años aumentó en el siglo XX de 400 millones en la década del 50 a 700, en la década del 90. Se estima que para el año 2025 existirán unos 1 200 millones de adultos mayores.<sup>1</sup>*

*Entre los países con transición demográfica más avanzada se encuentran Japón, Grecia, Italia, y en las Américas, Barbados, Bahamas, Canadá, Estados Unidos y Cuba. Bolivia, Guatemala y Haití poseen por el contrario un envejecimiento poblacional incipiente.<sup>1,2</sup>*

*Cuba es un ejemplo de país en desarrollo con una esperanza de vida de 78,97 años para los hombres y 80 para las mujeres. Con una población mayor de 60 años del 18,3 %, es uno de los más envejecidos de América Latina y está previsto que tendrá la población más longeva de este continente en el 2025, y en el 2050 los cubanos disfrutarán de uno de los promedios de edad más añejos del planeta, con todas las implicaciones económicas y sociales que esta condición ocasiona.*

*La población cubana es de 11 210 064 habitantes, con una relación de masculinidad de 995 hombres por cada 1000 mujeres. En el 2013 se produjeron 125 880 nacimientos, para una tasa de natalidad 11,2 por 1000 habitantes. La tasa de fecundidad general fue de 44,7 nacidos vivos x 1000 mujeres de 15 a 49 años y la tasa global de fecundidad (hijos por mujer) 1,73 y la tasa bruta de reproducción (hijas por mujer) 0,84.<sup>3</sup> Esta dinámica del crecimiento demográfico, potenciada además por fenómenos de índole migratorio, establece una pirámide poblacional de base estrecha.*

*Ante la creciente tendencia de la población a envejecer: ¿Qué expectativas ofrece la vida a ese grupo poblacional? ¿Que retos debe asumir la sociedad para enfrentar esta compleja realidad?<sup>3,4</sup>*

*Todos los seres humanos normalmente envejecen y ese proceso se manifiesta de numerosas formas: aparecen canas, cae el cabello, se pierde funcionalidad de los sentidos, hay retardo de diferentes procesos metabólicos, pérdida de memoria, fuerza y masa muscular, y aumento relativo de la grasa corporal. También el envejecimiento implica ajustes progresivos que paralelamente deben lograrse desde el punto de vista familiar y social*

*El adulto mayor no debe sobrellevar estos cambios solo, la compañía y el apoyo de los suyos son fundamentales. No debe permitirse que la depresión le consuma, y caiga en un abismo de soledad y tristeza y es importante tener en cuenta en cada acción diferentes aspectos:<sup>3-5</sup>*

- *Limitaciones físicas y fisiológicas que determinan el grado de riesgo o fragilidad de los individuos de la tercera edad.*
- *El respeto de las preferencias individuales de cada anciano.*

- *Las personas mayores tienden a ser menos dóciles a los cambios de estilo de vida, a adoptar nuevos hábitos, o a hacer cosas que otras personas tal vez, hasta disfrutaban mucho.*
- *Una persona mayor con una autoestima quebrantada o muy susceptible, puede interpretar expresiones de aliento y estímulo bien intencionadas, como una prueba más del deterioro de su estado.*
- *Otros ancianos se molestan ante cualquier intento de intervención.*

*El reconocimiento de estos aspectos por cada familia y en cada acción social que se emprenda, permitirá la aplicación de estrategias que apoyen la adaptación del adulto mayor, a cada nueva condición y le permitirá una vejez plena, productiva y feliz*

*Dr. Remigio R. Gorrita Pérez*

Especialista de II grado en Pediatría. Profesor Consultante e Investigador Auxiliar. Máster en Atención Integral al Niño. Policlínico Universitario "Santiago Rafael Echezarreta Mulkay". San José de las Lajas, Mayabeque, Cuba. E-mail: [remigio.gorrita@infomed.sld.cu](mailto:remigio.gorrita@infomed.sld.cu)

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Castañeda Abascal IE, Ramírez Macías MF. Diferencias relacionadas con la salud de mujeres y hombres adultos mayores. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2013 Sep [citado 11 Abr 2015];29(3). Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252013000300006&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252013000300006&lng=es).
2. Giai M. Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2015 Mar [citado 11 Abr 2015];41(1). Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662015000100007&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662015000100007&lng=es).
3. Datos Demográficos Cuba 2013. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. La Habana 2014. Disponible en: [http://www.sld.cu/servicios estadísticas/](http://www.sld.cu/servicios_estadisticas/)
4. Lluís Ramos GE. Fragilidad y asociaciones de riesgo en adultos mayores de una comunidad urbana. Rev Cub Med Mil [Internet]. 2013 Sep [citado 11 Abr 2015];42(3). Disponible en: [http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572013000300003&lng=es](http://scieloprueba.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572013000300003&lng=es)
5. Otaño Álvarez M, Núñez López MB, Amechazurra Oliva M, Triana Alonso PG. Proyecto de intervención para prevenir enfermedades cerebrovasculares en adultos mayores vinculados a una casa de abuelos. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2014 [citado 11 Abr 2015];30(3). Disponible en: [http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol30\\_3\\_14/mgi01314.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol30_3_14/mgi01314.htm)