

ESPERANZA DE VIDA ACTIVA

EDITORIAL

Se conoce por esperanza de vida al número de años, basado en estadísticas conocidas, que individuos con una determinada edad, pueden razonablemente esperar vivir. Incluye expectativa de vida al nacer. (1)

Con los índices de envejecimiento actuales, la familia quedará desbordada para brindar cuidados a sus mayores. Deben crearse y probarse alternativas de apoyo a la misma. Es muy importante garantizar el capital humano que enfrentará el reto del envejecimiento.

Se ha demostrado la necesidad de indicadores diferentes, que tomen en cuenta la esperanza de vida sin discapacidades, la esperanza de vida sana o la esperanza de vida activa. (2)

Como así se hace importante también la actitud del adulto mayor ante la vida, haciendo

el máximo esfuerzo por mantenerse físicamente activo. La inactividad física es un factor de riesgo para la invalidez entre las personas mayores, por lo que todos los adultos mayores deben animarse a mantener la educación física a lo largo del proceso de envejecimiento. Pero no sólo se trata de añadir años a la vida, sino de sumar calidad de vida a esos años. Una dieta completa y equilibrada, la práctica regular de ejercicio físico y fomentar las actividades sociales son las claves fundamentales para dar esquinazo a la obesidad y envejecer con salud.

Actividades como pasear por el parque, charlar en un banco con los vecinos, jugar a las cartas, al dominó o a la petanca, tomar un café, asociarse ayuda a potenciar la autoestima de nuestros mayores y a disipar los fantasmas de la soledad.

Cuba es un ejemplo de país en desarrollo con un envejecimiento importante de su población. El 15,4% de los cubanos tienen hoy 60 años o más, cifra que aumentará a 20,1% en el 2025, con una

expectativa de vida actual al nacer de 77 años. En términos relativos, la proporción de ancianos en Cuba es superior a la de los países desarrollados. (3)

Esperamos que esta información sirva para satisfacer sus necesidades informativas.

Lic. Ana Luisa Pinillo

Referencias Bibliográficas:

1. National Library of Medicine. Medical Subject Heading. Washington: NLM, 2002. Disponible en:
<http://www.nlm.nih.gov/mesh/meshhome.html>
2. Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Nágera MM, Moreno F, Sánchez MA. Estado de Salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados. Revista digital [Serie en Internet] 2000 [Citada el 16 de febrero 2006]; 5(18):[Aprox. 6 pantallas]. Disponible en:
<http://www.efdeportes.com/efd18a/jubila.htm>

3. GERICUBA Red Cubana de Gerontología y Geriatria. Disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/>

ESPERANZA DE VIDA

- Gallo JJ, Schoen R, Jones R. Cognitive impairment and syndromal depression in estimates of active life expectancy: the 13 year follow-up of the Baltimore Epidemiology Catchment Area sample. Acta Psychiatr Scand [Serie en Internet] 2000 [citada el 16 de febrero 2006];101: [Aprox. 10 pantallas] Disponible en: EBSCO <http://weblinks1.epnet.com/>

DIRECTORA

Bárbara Lazo Rodríguez

EDITORA

Margarita Pobeá Reyes

COMPILACIÓN

Ana Luisa Pinillo León

CONFECIÓN Y DISEÑO

Mercedes Martínez Martos

Publicación bimestral, contiene informaciones bibliográficas de documentos que se encuentran en la Biblioteca Médica Nacional y sus temas responden a las líneas de investigación priorizadas del Ministerio de Salud Pública, es editado por el área de Servicios Bibliotecarios y está disponible en su sitio web por la Red Electrónica de Salud.

©1994-2006

Biblioteca Médica Nacional

Dirección: 23 esq. N. Vedado,

La Habana. Cuba.

Teléfono: (537) 8324317

Email: mpobeá@infomed.sld.cu

- Loewy M. La vejez en las Américas. Perspectivas de Salud [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006]; 9(1):[Aprox. 10 pantallas] Disponible en: http://www.paho.org/Spanish/D/PIN/Numero19_articulo02.htm

- Murray CJ, Salomón JA, Mathers C. Análisis crítico de la salud de la población. Bull World Health Organization [Serie en Internet] 2000 [citada el 16 de febrero 2006];78(8):[Aprox. 14 pantallas]. Disponible en: <http://www.who.int/docstore/bulletin/digests/spanish/number4/bu0102.pdf>

- Organización Mundial de la Salud. Summary measures of population health concept, ethics, measurement. Ginebra: World Health Organization; 2002 WA950; OMS, 2002, 02663

- Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Nágera MM, Moreno F, Sánchez MA. Estado de Salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados. Revista digital [Serie en Internet] 2000 [citada el 16 de febrero 2006];5(18):[Aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd18a/jubila.htm>

- Sutthichai Jitapunkul, Chaiyos Kuanusont, Wiput Phoolcharoen, Paibul Suriyawongpaisal, and Shah Ebrahim Disability-free life expectancy of elderly people in a population undergoing demographic and epidemiologic transition. Age Ageing [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006];32:[Aprox. 5 pantallas] Disponible en: http://ageing.oxfordjournals.org/cgi/reprint/32/4/401?maxtoshow=&HITS=10&hits=10&RESULTFORMAT=&fulltext=active+life+expectancy&searchid=1140020856671_1316&FIRST

[INDEX=0&journalcode=ageing](#)

ESPERANZA DE VIDA/SALUD

- Andreev EM, Nolte E, Shkolnikov VM, Varavikova E, McKee M. The evolving pattern of avoidable mortality in Russia. Int J Epidemiol [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006];32(3):[Aprox.12 pantallas]. Disponible en: <http://ije.oxfordjournals.org/cgi/reprint/32/3/437>

- Benigni R. Inequalities in health: the value of sex-related indicators. Environ Health Perspect [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006];111(4):[Aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.pubmedcentral.gov/picrender.fcgi?artid=1241422&blobtype=pdf>

- Berhane Y, Hogberg U, Byass P, Wall S. Gender, literacy, and survival among Ethiopian adults, 1987 - 96. Bull World Health Organ [Serie en Internet] 2002 [citada el 16 de febrero 2006];80(9):[Aprox 7 pantallas]. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/bwh/v80n9/v80n9a07.pdf>

- De Vogli R, Mistry R, Gnesotto R, Cornia GA. Has the relation between income inequality and life expectancy disappeared? Evidence from Italy and top industrialised countries. J Epidemiol Community Health [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];59(2): [Aprox 7 pantallas]. Disponible en: <http://jech.bmjournals.com/cgi/content/full/59/2/158>

- Dyer O. Simple measures could increase life expectancy by 5-10years. BMJ [Serie en Internet] 2002 [citada el 16 de febrero 2006];325(7371): [Aprox.2 pantallas]. Disponible

en:

<http://bmj.bmjournals.com/cgi/reprint/325/7371/985>

European report shows growing inequities in wealth and health. Bull World Health Organ [Serie en Internet] 2002 [citada el 16 de febrero 2006];80(10): [Aprox.1 pantalla]. Disponible en:

<http://www.scielosp.org/pdf/bw/ho/v80n10/8010a22.pdf>

Franco A, Gil D, Alvarez-Dardet C. State size as measured interms of public spending and world health, 1990-2000. Gac Sanit [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];19(3): [Aprox. 6 pantallas]. Disponible en: http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.pubmed_full?inctrl=05ZI0108&rev=138&vol=19&num=3&pag=186

Fikree FF, Pasha O. Role of gender in health disparity: the South Asian context. BMJ [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006];328(7443): [Aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://bmj.bmjournals.com/cgi/reprint/328/7443/823>

Garrett L. Gaps between the rich and the poor. The widening differences in wealth, life expectancy, public health infrastructure and perception of threats, and the consequences for global security. EMBO Rep [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006];4 Spec No: S15-9. [Aprox.12 pantallas]. Disponible en: <http://www.nature.com/embor/journal/v4/n6s/full/embor859.html>

Lomborg B. How healthy is the world?. BMJ [Serie en Internet] 2002 [citada el 16 de febrero 2006];325(7378):[Aprox. 6 pantallas]. Disponible en:

<http://bmj.bmjournals.com/cgi/content/full/325/7378/1461>

Lima-Costa MF, Veras R. Aging and public health. Cad Saude Publica [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006]; 19(3):[Aprox. 2 pantallas] Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v19n3/15872.pdf>

McKee M, Shkolnikov VM, Andreev E. Life span and disability in Sweden and Russia: paper highlights poor health among Russian women. BMJ [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006]; 329(7477):[Aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://bmj.bmjournals.com/cgi/content/full/329/7477/1288-a>

Mathers CD, Iburg KM, Salomon JA, Tandon A, Chatterji S, Ustun B, Murray CJ. Global patterns of healthy life expectancy in the year 2002. BMC Public Health [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006];4:[Aprox.12 pantallas]. Disponible en: <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-4-66.pdf>

Murray S. Australia's MDs decry poor state of aboriginal health. CMAJ [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006]; 168(12):[Aprox. 1 pantallas] Disponible en: <http://www.cmaj.ca/cgi/content/full/168/12/1583>

Nolasco A, Melchor I, Moncho J, Garcia C, Verdu J, Caballero P, et al. [Mortality surveillance in cities: results in Valencia and Alicante. Gac Sanit [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006];18(1):[Aprox.9 pantallas]. Disponible en: http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.pubmed_full?inctrl=05ZI0108

http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.pubmed_full?inctrl=05ZI0108&rev=138&vol=18&num=1&pag=7

Reidpath DD, Allotey P. Infant mortality rate as an indicator of population health. J Epidemiol Community Health [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006];57(5):[Aprox.4 pantallas]. Disponible en: <http://jech.bmjournals.com/cgi/content/full/57/5/344>

Risk reduction can add 5-10 years to healthy life expectancy. Bull World Health Organ [Serie en Internet] 2002 [citada el 16 de febrero 2006];80(12):[Aprox. 1 pantalla]. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/bw/ho/v80n12/8012a23.pdf>

Rodríguez Guzmán L, Díaz Cisneros FJ, Nágera MM, Moreno F, Sánchez MA. Estado de Salud y expectativas recreacionales de un grupo de jubilados. Revista digital 2000; 5(18):[Aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd18a/jubila.htm>

Rodríguez Pérez J. Valoración integral de los adultos mayores. Rev Cubana Enfermer 2001; 17(2):90-4

Ruiz-Ramos M, Sánchez J, Garrucho G, Viciano F. Inequalities in mortality in Seville. Gac Sanit [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006]; 18(1):[Aprox. 8 pantallas] Disponible en: http://db.doyma.es/cgi-bin/wdbcgi.exe/doyma/mrevista.pubmed_full?inctrl=05ZI0108&rev=138&vol=18&num=1&pag=16

Vicente Gainza FN. La mujer adulta mayor. Av Med Cuba 2004;11(40):130-2

**ESPERANZA DE VIDA/
tendencias**

Caspari R, Lee SH. Older age becomes common late in human evolution. Proc Natl Acad Sci U S A [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006];101(30):[Aprox. 23 pantallas]. Disponible en: <http://www.pnas.org/cgi/reprint/101/30/10895>

Fukuda Y, Nakamura K, Takano T. Municipal health expectancy in Japan: decreased healthy longevity of older people in socioeconomically disadvantaged areas. BMC Public Health [Serie en Internet] 2003 [citada el 16 de febrero 2006]; 32:[Aprox. 10 pantallas]. Disponible en: <http://www.scielo.org/pdf/bw/v83n3/v83n3a13.pdf>

Graham P, Blakely T, Davis P, Sporle A, Pearce N. Compression, expansion, or dynamic equilibrium? The evolution of health expectancy in New Zealand. J Epidemiol Community Health [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006]; 58(8):[Aprox. Pantallas]. Disponible en:

<http://jech.bmjournals.com/cgi/content/full/58/8/659>

Hoyert DL, Kung HC, Smith BL. Deaths: preliminary data for 2003. Natl Vital Stat Rep [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];53(15): [Aprox. 48 pantallas]. Disponible en: http://www.cdc.gov/nchs/data/nvsr/nvsr53/nvsr53_15.pdf

Lucke JC, Hall W. Who wants to live forever?. EMBO Rep [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];6(2): [Aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <http://www.nature.com/embor/journal/v6/n2/pdf/7400339.pdf>

McKee M, Fister K. Post-communist transition and health in Europe. BMJ [Serie en Internet] 2004 [citada el 16 de febrero 2006];329(7479): [Aprox. 14 pantallas]. Disponible en: <http://bmj.bmjournals.com/cgi/reprint/329/7479/1355>

Moser K, Shkolnikov V, Leon DA. World mortality 1950-2000: divergence replaces convergence from the late

1980s. Bull World Health Organ 2 [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];83(3):[Aprox. 8 Pantallas]. Disponible en: <http://www.scielo.org/pdf/bw/v83n3/v83n3a13.pdf>

Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, Layden J, Carnes BA, Brody J, et al. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century. N Engl J Med 2 [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];352(11):Aprox. 8 pantallas. Disponible en: <http://content.nejm.org/cgi/reprint/352/11/1138.pdf>

Robine JM, Paccaud F. Nonagenarians and centenarians in Switzerland, 1860-2001: a demographic analysis. J Epidemiol Community Health [Serie en Internet] 2005 [citada el 16 de febrero 2006];59(1): [Aprox. 20 pantallas]. Disponible en: <http://jech.bmjournals.com/cgi/reprint/59/1/31>

Descriptores MeSH y DeCS empleados en la recuperación de información en las bases de datos: Cumed, Lifmed, Ebsco, Hinari

DeCS

ESPERANZA DE VIDA
ESPERANZA DE VIDA/tendencia
SALUD

MeSH

LIFE EXPECTANCY
LIFE EXPECTANCY/trend
HEALTH

Ud. puede encontrar más información en los siguientes sitios:

GERICUBA Red Cubana de Gerontología y Geriatria
<http://www.sld.cu/sitios/gericuba/>

Arranz Santamaría LC. Salud del anciano. El envejecimiento. Cómo y por qué envejece nuestra sociedad. 2000
http://www.saludalia.com/docs/Salud/web_saludalia/tu_salud/doc/anciano/doc/doc_como_en_vejece.htm

Bascones LM, Campo m, Lobato M, Novoa A, Rodríguez a, Romañach J. Ideas para una vida activa en igualdad de oportunidades El futuro de la independencia. Foro de vida independiente 2004
Disponible en: <http://usuarios.discapnet.es/disweb2000/docu/IdeasVidaActivaFVI.pdf>

Portal geriátrico.net

<http://www.portalgeriatrico.net/nota318.htm>

Geriatría Hoy Revista electrónica de Geriatría y Gerontología

<http://www.geriatriahoy.com.ar/>

IdeaSana.eroski Envejecer de forma saludable

<http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/17a/envejecer/>

