

Envejecimiento activo

JOSÉ A. DE LA OSA

La última palabra sobre la duración de la vida humana no se ha podido establecer hasta el momento, aunque los científicos aceptan hoy un límite satisfactorio entre los 120 y 130 años. Pero lo importante, se insiste, no es prolongar incluso la existencia, sino poder tener años libres de discapacidades, de manera que seamos sujetos activos hasta el límite de nuestra vida.

LUCHAMOS POR UNA EXPECTATIVA DE VIDA DE 120 AÑOS, AFIRMA EL DOCTOR EN CIENCIAS, COSME ORDOÑEZ.

Envejecimiento activo, ahí radica el "secreto", afirman los especialistas. O mejor quizás: vejez activa, porque en rigor el envejecimiento comienza en el momento mismo de nuestro nacimiento.

Vivimos en un mundo que envejece. Según estimados de la ONU, el número de ancianos en el mundo aumentará de 600 millones en el año 2000 hasta 2 000 millones en el 2050, y su porcentaje en la población mundial pasará del 10 al 21%. Cuba, con una de las poblaciones más envejecidas de América Latina —el 14% de sus habitantes tiene más de 60 años— presenta hoy nuevos desafíos: el 85% de los cubanos que nazcan ahora, vivirán más de 60 años.



Esta tribuna médica se ve prestigiada con la presencia de un Héroe de Trabajo de la República de Cuba, el Doctor en Ciencias Cosme Ordóñez Canciller, Profesor De Mérito, Premio de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en Medicina Social 1990, quien es director del Policlínico Plaza de la Revolución desde hace 30 años.

— **Comencemos por el concepto: ¿A qué nos estamos refiriendo cuando hablamos de envejecimiento o vejez activa?**

— La OMS define el envejecimiento activo "...como el proceso de optimización de oportunidades para luchar por la salud, por la participación activa en la vida y por la seguridad de alcanzar calidad de vida cuando el ser humano envejece".

— **¿Qué avances, a su juicio, vienen permitiendo una mayor expansión de la vida?**

— Los avances científicos han permitido el control y prevención de las enfermedades infecto-contagiosas, la promoción de salud y prevención de los factores de riesgo y de las enfermedades crónicas.

— **¿Y las que valora como limitaciones fundamentales?**

— Las enfermedades crónicas que son responsables de la mayoría de las muertes y discapacidades. La aterosclerosis, la artritis, la diabetes, el enfisema pulmonar, el cáncer y la cirrosis, representan las limitaciones fundamentales con la pérdida acelerada de la reserva del organismo.

— **Para alcanzar una larga vida se aducen factores genéticos, y se habla de herencia de longevidad en muchas especies, incluida la humana. ¿Es posible romper, o al menos enfrentar, esas barreras?**

— Una persona genéticamente favorecida y que evite la enfermedad y los factores de riesgo, pudiera vivir más que lo actualmente establecido. Es posible romper y enfrentar las barreras que contribuyen al envejecimiento activo; mediante la estrategia principal de la posposición del daño más que la de la curación.

— **¿Existen factores científicamente probados que aceleran el envejecimiento de una persona?**

— Son la hipertensión arterial, el colesterol elevado, dieta y nutrición inadecuados, capacidad vital disminuida, el sedentarismo, la obesidad, el tabaquismo, el alcoholismo, y diversos factores adversos: personales, psicológicos, sociales y culturales.

— **¿Y cuáles lo desaceleran o disminuyen su velocidad?**

— Destacaría entre ellos la cultura, el nivel de vida, los servicios de salud integrales, la educación, la seguridad social, la atención integral a largo plazo (círculo de abuelos, casa de abuelos, asilos), eliminación del tabaquismo y alcoholismo, control de la drogadicción, ejercicio físico sistemático, dieta y nutrición adecuados.

— **¿Podría especificar de qué alimentación y de qué ejercicios se trata?**

— De frutas, vegetales, vitaminas, principalmente la vitamina E que ayuda a prevenir la aterosclerosis y retarda el inicio del Alzheimer. Debe consumirse cantidad suficiente de proteínas, y evitar el exceso de grasa. Y mantener como divisa: desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y comer como un mendigo. En cuanto a los ejercicios, los más útiles son los aeróbicos: caminar, correr o bailar 20 minutos (tres veces por semana); anaeróbicos: levantamiento de pesas (30 minutos tres veces por semana). Las pesas aumentan la masa muscular, disminuyen la tensión arterial mínima, aumentan el tránsito intestinal y aumentan la densidad ósea.

— **¿A qué edades considera usted que deben ser adoptadas medidas para evitar un envejecimiento prematuro y cuáles incluiría en esa lista?**

— La Salud del Comportamiento comienza con la fertilización, preconcepción y nacimiento. De ahí que el padre, la madre y la familia inician el proceso de atención a la vida y al estilo de vida, que continúa cada persona desde su infancia hasta llegar al adulto mayor.

— **¿Se conoce en la actualidad también cómo es posible mantener la mayor capacidad intelectual, de aprendizaje y de memoria hasta las etapas más avanzadas de la vida?**

— El cerebro también hay que ejercitarlo y aumentarlo de tamaño. Para mantener la capacidad intelectual activa con autoaprendizaje hay que participar activamente en la vida social