

El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030), una oportunidad para Cuba

The Healthy Aging Decade (2020-2030), an Opportunity for Cuba

Jesús Menéndez Jiménez^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-9910-9054>

¹Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (CITED). La Habana, Cuba.

Recibido: 02/09/2020

Aceptado: 04/09/2020

*Autor para la correspondencia: jmj@infomed.sld.cu

Estimado Editor:

Nuestro país es uno de los más envejecidos de América Latina y el Caribe. A finales de 2019 el 20,8 % de su población tenía 60 años o más, para el 2030 se espera alcance un 30 %.⁽¹⁾ Desde hace algunos años hay más personas mayores que niños en Cuba. El 86 % de nuestros mayores padecen al menos una enfermedad crónica y el 50,1 % dos o más, según el Estudio Nacional de Envejecimiento Poblacional. La esperanza de vida ronda los 78 años y medio, y la mayoría de las personas mayores cubanas son independientes para poder satisfacer las actividades de su vida personal. No obstante, en lo referente a su vida de relación, a partir de 75 años de edad, el 43 % de los hombres tiene al menos una limitación para mantener una vida plena, y las mujeres llegan a casi al 53 %.⁽²⁾

Con el aumento de los años a vivir, las oportunidades que puede brindar la vida dependen en gran medida del envejecimiento saludable. Este es definido como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”. La “capacidad funcional” comprende los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella.⁽³⁾ El envejecimiento saludable no es algo estático, es un proceso que abarca toda la vida y llega a todas las personas, sanas o con enfermedades, y a cualquier edad.

El envejecimiento de la población está declarado por el gobierno cubano como un área estratégica para la sostenibilidad del país, por la disminución de las personas en edad laboral y el aumento de gastos en salud y en pensiones, entre otros aspectos. Desde hace algunos años se realizan acciones concertadas con los diferentes actores sociales y se le da seguimiento cuatro veces al año por las altas esferas del gobierno. Cuba ya está viviendo el hecho de que el envejecimiento de la población llega a repercutir en todos los aspectos de la sociedad, en particular los mercados laborales, la demanda de servicios, como educación, vivienda, salud, atención a largo plazo, protección social, transporte, información y comunicación, así como en las estructuras familiares y los lazos intergeneracionales. Recordemos que el envejecimiento no es caro, lo caro es la enfermedad crónica y la discapacidad.

Cuba está mejor preparada que muchos países para afrontar el reto del envejecimiento, aunque queda camino por andar. Tiene un sistema de salud universal, gratuito y con equidad, con una seguridad social que no deja desamparado a nadie, pero necesita que toda la sociedad se incorpore, aún más, para ofrecer una respuesta armonizada, concertada y sostenible al reto del envejecimiento.

El Decenio del Envejecimiento Saludable, del 2020 al 2030, está alineado con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Participar en un decenio sobre este tema permitiría a Cuba visibilizar más el fenómeno del envejecimiento, identificar las áreas de los ministerios, gobiernos locales, sociedad civil, academia y el sector no estatal que puedan intervenir para entre todos construir, junto a las personas mayores, nuestra respuesta al envejecimiento poblacional. Formar parte activa como país de una década de envejecimiento saludable ayudará notablemente a que Cuba esté mejor posicionada para afrontar de manera intersectorial la promoción de un envejecimiento saludable. Los ámbitos de actuación que se proponen en este Decenio son:⁽³⁾

- Cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar con respecto a la edad y el envejecimiento.
- Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores.
- Ofrecer una atención integrada y centrada en las personas, y servicios de salud primarios que respondan a las necesidades de las personas mayores.
- Proporcionar acceso a la atención a las personas mayores con enfermedades crónicas que lo necesiten.
- Cuba tiene identificados esos ámbitos y se ha comenzado a trabajar en ellos:
- En estos momentos ya Cuba cuenta con su primer municipio incluido en la Red Mundial de Ciudades Amigables y se prepara para incluir en esta red a otros territorios.
- Se están dando los primeros pasos para capacitar al personal sanitario de la atención primaria de salud para que brinde una atención integrada a las personas mayores, dirigidas a fomentar su capacidad intrínseca.
- Los cuidados a largo plazo no estuvieron concebidos inicialmente en el Sistema Nacional de Salud, la población cubana era joven en sus inicios. Pero esta situación ha cambiado, y ya se ha comenzado a trabajar en ello.

Existe una demanda aún insatisfecha de cuidados a largo plazo a personas con dependencia, la pandemia de COVID-19 la “sacó a flote”, producto del confinamiento y la restricción de la movilidad. También evidenció la resiliencia de Cuba y la respuesta rápida para satisfacer esa demanda en plena crisis, principalmente en las personas mayores que viven solas. No obstante, meses de restricción de la movilidad pueden afectar la salud física y mental de las personas, en especial de las personas mayores. El confinamiento puede llevar al aislamiento social, y este a soledad y depresión. No es suficiente vivir junto a otras personas para no sentir soledad. Cuba es un país seguro, y sus mayores están acostumbrados a salir a la calle a hacer sus quehaceres en el barrio. Dejar de hacer lo que se hacía antes en términos de interacción social y actividad física puede conllevar a tristeza, depresión y deshabitación física. Hay estudios que han publicado aumento de la demanda de ayuda por ansiedad,⁽⁴⁾ así como la posibilidad de aumento del riesgo cardiovascular.⁽⁵⁾

Esta situación, y la llegada de la “nueva normalidad”, caracterizarán el inicio del Decenio del Envejecimiento Saludable. A finales de 2020 se debe llevar a la Asamblea General de Naciones Unidas la propuesta del Decenio del Envejecimiento Saludable para su aprobación por los países, y debe comenzar el 1.º de octubre de 2021, Día Internacional de las Personas Mayores.

El 1.º de octubre de este año se inician los preparativos regionales y nacionales para el comienzo del Decenio el próximo año. Para Cuba es una oportunidad para aprender y enseñar de forma exitosa a este movimiento. Lo que es bueno para las personas mayores, es bueno para todos.

Referencias bibliográficas.

1. ONEI/CEPDE. Proyecciones de la población cubana 2015-2050. Cuba y provincias. La Habana: Oficina Nacional de Estadística e Información; 2020. [acceso 23/05/2020]. Disponible en: <http://www.onei.gob.cu/node/14710>
2. ONEI/CEPDE. Encuesta Nacional de Envejecimiento Poblacional 2017 (ENEP2017). La Habana: Oficina Nacional de Estadísticas e Información; 2019. [acceso 23/05/2020]. Disponible en: http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/0.enep-2017_documento_completo.pdf
3. WHO. Decade of Healthy Ageing. Ginebra: WHO; 2020 [acceso 27/08/2020]. Disponible en: <https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
4. Ayers J; Leas E; Johnson D; Poliak A; Althouse B; Dredze M, *et al.* Internet Searches for Acute Anxiety During the Early Stages of the COVID-19 Pandemic. JAMA Intern Med. 24 ag. 2020. [acceso 31/08/2020] DOI: [10.1001/jamainternmed.2020.3305](https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2020.3305)
5. Mattioli AV, Ballerini Puviani M, Nasi M, Farinetti A. COVID-19 pandemic: the effects of quarantine on cardiovascular risk. Eur J Clin Nutr. 2020;74(6):852-855. DOI: [10.1038/s41430-020-0646-z](https://doi.org/10.1038/s41430-020-0646-z)

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses.