

CENTRO PROVINCIAL DE HIGIENE Y EPIDEMIOLOGÍA
SANTA CLARA, VILLA CLARA

CARTA AL EDITOR

REFLEXIONES ACERCA DE LA LONGEVIDAD

Por:

Dra. Clara Raisa Vera Miyar

Especialista de I y II Grados en Medicina Interna. Máster en Longevidad Satisfactoria. Centro Provincial de Higiene y Epidemiología. Santa clara, Villa Clara. Profesora Auxiliar. ISCM-VC.

Descriptor DeCS:
LONGEVIDAD

Subject headings:
LONGEVITY

Señor Editor:

¿Es deseable para todas las personas alcanzar la longevidad? Indagaciones realizadas al respecto con algunas personas concluyen con respuestas diversas; no faltan las opiniones referentes a la idea de que es mejor una vida útil sin importar su duración, a una vida larga y vacía, que según otros no vale la pena, pues careceríamos de amigos y familiares, y con el deterioro propio de la edad, la muerte se convertiría en una necesidad.

La idea de la longevidad ha sido tratada desde tiempos remotos; la ciencia calcula que el mundo tiene cinco mil millones de años y que el hombre apareció sobre la tierra en el año 600 000 a.n.e. Tenemos referencias sobre Matusalén, patriarca hebreo antediluviano, descendiente de Adán y abuelo de Noé. Según las Escrituras Sagradas, logró vivir 979 años y según el enfoque religioso, "vivir muchos años era considerado un signo de benevolencia y estima por parte de Dios". Aunque Matusalén es el personaje más famoso por su longevidad; Adán y toda su descendencia tuvieron una larga vida, incluido Noé, "que al engendrar a sus hijos tenía 500 años". Esta longevidad de los patriarcas está en contradicción con lo que nos enseña la Paleontología, que describe una vida no mayor de 40 años en aquellos duros tiempos, con afecciones reumáticas casi generalizada.

En la Biblia aparecen ideas que pueden resultarnos interesantes, tales como:

"...el justo, si muriese prematuramente, estará en la paz, que la honrada vejez no es la de muchos años ni se mide por el número de días; la verdadera ancianidad es una vida inmaculada."

"...Dios concedió a los primeros hombres una larga vida como premio a sus virtudes".

"...los hombres se beneficiaron de la sabiduría de Adán sobre frutas y plantas, comunicando esta ciencia a sus descendientes, que hicieron uso racional de los géneros alimenticios"¹.

Aunque todo lo relacionado carece de rigor científico, incluida la larga vida de los personajes antes referidos, sí se debe tener en cuenta la valoración moral acerca del comportamiento de las personas que aspiren a alcanzar la longevidad.

Pero ¿vale la pena prolongar demasiado la vida, teniendo en cuenta que con el transcurso del tiempo nuestro organismo se va deteriorando y aparecen de forma inevitable las 13 "íes" de la medicina geriátrica? Recordemos:

Incapacidades visuales, auditivas, olfatorias y gustativas
Inmunodeficiencias
Impotencias
Incontinencias
Infecciones
Impactos fecales
Intelectualmente afectados
Introversión o aislamiento, depresión²
latrogenia^{3,4}
Insomnio
Inanición por malnutrición
Inestabilidad en la marcha
Inmovilidad

Se ha planteado que llegar a la tercera edad es poco gratificante. Dijo Cicerón: "La ancianidad es un tiempo infeliz por cuatro razones: nos aparta del trabajo activo, nos debilita el cuerpo, nos priva prácticamente de todos los placeres físicos y nos acerca a la muerte"⁴.

No podemos, por el momento, detener el envejecimiento, pues aunque existen teorías⁵ sobre este tema, no hay una que explique totalmente por qué ocurre este proceso, por lo que se piensa en la posibilidad de influencias externas sobre los factores genéticos con que venimos al mundo. Es un hecho cierto que la población en Cuba tiene una tendencia a envejecer, debido a múltiples factores, entre los que se encuentran principalmente la calidad de la atención médica que se ofrece a las personas en nuestro país.

Actualmente contamos con 1,7 millones de adultos mayores. Según las estimaciones de la División de la población, las Naciones Unidas, Barbados y Cuba serán los países más envejecidos de América en el 2050.

Cuba, en el 2003, contaba ya con el 15,0 % de su población mayor de 60 años y especialmente la provincia de Villa Clara es una de las más envejecidas, con un 18,3 %, y en la que se sigue aumentando la esperanza de vida. En el 2004, Cuba había alcanzado una esperanza de vida de 77,0 y Villa Clara, en el primer lugar, con la mayor esperanza de vida: 78,20 años⁶⁻⁹.

Ante estos resultados, considero que, a pesar de todo, es válido alcanzar la longevidad. El envejecimiento es una etapa inevitable de la vida, como lo es nacer; todo ocurre como una curva que surge desde la nada y se va haciendo más fácil su ascenso a medida que nos hacemos adultos; posteriormente, se alcanza una meseta y después viene el descenso, el cual a veces nos parece que no es tal; nuestro organismo va del desarrollo o evolución hacia un período de estado y después comienza la involución con la atrofia de los órganos. Forzoso es envejecer, independiente o no de nuestra voluntad; lo mejor que nos puede suceder es que el descenso de la curva sea lo más suave posible y eso depende de nosotros; no rodemos por la pendiente, sino alcancemos una longevidad no achacosa y malhumorada, sino que estemos conscientes de que las actividades de los 60 años no serán las mismas a los 70 ni a los 80, o sea, es necesario saber adaptarse a las nuevas circunstancias en el transcurso de la vida.

Lo fundamental es agregar vida a los años y no años a la vida. La longevidad implica llegar a la ancianidad, como el día llega a su fin: con un crepúsculo apacible, lleno de evocaciones y amor; esto solo se logrará con un comportamiento saludable en nuestro estilo de vida.

Referencias bibliográficas

1. Arnaldich L. El origen del mundo y el hombre según la Biblia. Madrid: Rialp; 1957.
2. González Ceinas M. Depresión en ancianos: un problema de todos. Rev Cubana Med Gen Integr. 2001;17(4):316-20.
3. Fernández Brañas S, Almuiña Guerres M, Alonso Chil O. Factores psicosociales presentes en la tercera edad. Rev Cubana Hig Epidemiol. 2001;39(2):77-81.
4. Peña García MA, Redondo García A, Groning E. Consumo de medicamentos en ancianos. Rev Cubana Med Gen Integr. 2003;19(3):2-4.

5. Cintra Vega M, Soria Bell B. Grado de satisfacción de los residentes del hogar de ancianos "América Labadi Arce". Rev Cubana Enfermer. 2002;18(2):3-5.
6. Pardo Andreu G. Consideraciones generales sobre algunas de las teorías del envejecimiento. Rev Cubana Invest Biomed. 2003;22(1):1-7.
7. Oficina Nacional de Estadísticas. Centro de Estudio de Población y Desarrollo. El envejecimiento de la población de Cuba y sus territorios 2003. La Habana: CEPDE; 2004.
8. Oficina Nacional de Estadística. Indicadores sociales, demográficos de Cuba por territorios 2004. La Habana: ONE; 2005.
9. Fong JA, Bueno Hechavarría J. Geriátría: ¿Es desarrollo o una necesidad? Medisan. 2002;6(1):69-73.

Recibido: 17 de noviembre de 2005

Aprobado: 11 de agosto de 2008