

Eterna Juventud por *Nuria Barbosa León*

Con una observación rápida en las calles habaneras se nota la presencia de muchos ancianos que en su labor diaria enfrentan la vida con la misma rutina que cualquier miembro de la sociedad.

Temprano en la mañana se les ve en los parques en la práctica de ejercicios físicos, ellos se integran a los círculos de abuelos donde realizan actividades culturales y recreativas para una sana recreación en la tercera edad.

En varias zonas de la capital y en ciudades del país se han construido las Casas de Abuelos, a la cual la persona longeva acude en las mañanas y se va en las tardes. Allí además de garantizarle su alimentación práctica juegos de mesa, lee, mira la TV y el vídeo, se sociabiliza con otras personas de su misma edad y participa en debates instructivos promovidos por los centros de salud.

En noticias recientes, los órganos de prensa cubanos publicaron que la población cubana envejece porque cerca de 2.500 ancianos que viven en la Isla tienen 100 años o más de edad, que el índice de envejecimiento es de 15,8% equivalente a 1,7 millones de personas para una esperanza de vida de 76,8 años.

Como el dato numérico es asombroso cabe la pregunta ¿Cómo lo logran? No hay recetas pero si algunas normas que pudieran ser aplicados en otros países.

En primer lugar la garantía económica, todos los ancianos jubilados y pensionados reciben mes tras mes, el monto de su chequera sin que ocurran violaciones, suspensiones o atrasos. El banco en los últimos años ha implementado cambios tecnológicos para que el pago no se haga sólo en la institución sino que pueda realizarse en correos y oficinas afines con el objetivo de evitar las molestas colas.

En segundo lugar cobertura de salud gratuita para toda la población, en especial a los ancianos, atendidos en el nivel primario por los consultorios de la familia. Los círculos de abuelos son visitados asiduamente por los médicos y enfermeras, se vela por su salud y se hacen sugerencias a los hábitos adquiridos por las personas que pueden ser perjudiciales.

Si requieren de atención especializadas se les envía al gediatra, existe uno ó más por cada policlínico y salas especializadas en los hospitales clínicos quirúrgicos, además hay una institución nombrada Centro Iberoamericano para la Tercera Edad (CITED), fundado el 7 de mayo de 1992, radicado dentro del hospital Calixto García con atención a pacientes y que rige académicamente en la especialidad gerontológica.

En tercer lugar se busca una participación de los ancianos en la sociedad y desde hace varios años funciona a nivel de Consejos Populares la Universidad del Adulto Mayor que no prepara profesionales pero si imparte temas útiles a las personas de la tercera edad para elevar su calidad de vida.

En esas aulas, el anciano además de recibir charlas es convocado a actividades culturales y recreativas donde pueden participar toda la familia. Por tal motivo se les ve en museos, campismos, teatros, excursiones a la playa, y otros sitios.

En cuarto lugar se impide que sean objetos de agresión por otras personas. Por ejemplo, en Cuba no ocurre lo publicado en el sitio en Internet "La Laguna" donde se denuncia que en el barrio El Cardonal, menores de edad, agreden día a día a personas mayores con piedras y demás objetos contundentes.

Tampoco ocurre lo de Zambia donde los ancianos son abandonados por la comunidad y sus parientes. Ellos se ven obligados a cuidar de sus nietos, cuyos padres murieron de Sida sin dejar ningún recurso económico o material.

Los ancianos cubanos son cuidados por todos, incluso los que no tienen amparo filial, se le asignan cuidadores pagados por el estado que los atienden en las labores domésticas y en la higiene personal.

Ellos son queridos, se les escucha sus consejos sabios, en muchas oportunidades son llamados por sus centros laborales para transmitir experiencias a los profesionales jóvenes y no se les niega su reincorporación, si desean volver a la vida laboral activa.

Alberto Fernández Seco, Jefe de la Dirección Nacional del Adulto Mayor del Ministerio de Salud Pública, destacó que para alcanzar buena calidad de vida en la tercera edad se deben conjugar factores como la fácil adaptabilidad, la prudencia en el consumo de medicamentos, activa movilidad, estrechos vínculos familiares, hábitos sanos, equilibrio en las emociones, dieta balanceada y garantías sociales.

Si piensa que lo narrado es imposible de realizar, solamente visite la Isla, recorra sus calles y converse con los cubanos, seguro encontrará mucho más de lo que estas líneas le pueden aportar.