

**LONGEVIDAD** Según previsiones del INE, a mediados de siglo la esperanza de vida al nacer en España alcanzaría los 89 años como media. Sería conveniente que este aumento fuera paralelo a una mejora de la calidad de vida durante la ancianidad

# Para llegar bien a los 90 años hay que empezar a cuidarse a los 20

ELENA ALONSO

elena.alonso@correofarmacautico.com

El envejecimiento empieza en los primeros momentos de la concepción de la persona. Hace 20 años la esperanza de vida se cifraba en 65 años. Ahora se sitúa los 82,5 en España (79,7 la media europea).

El alargamiento de la esperanza de vida es una de las consecuencias más palpables de la sociedad del bienestar. Pero ésta no significa nada si no va acompañada de una calidad de vida aceptable.

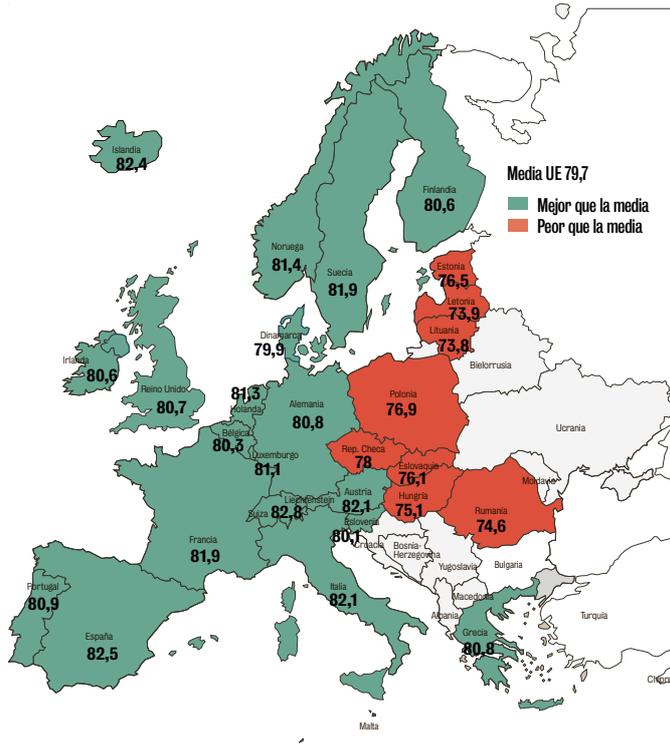
"El corazón, en el fondo, tiene un mecanismo muy simple. Si no hubiera presencia de otras enfermedades, éste podría vivir hasta los 120 años sin grandes problemas", explica Leandro Plaza, presidente de la Federación Española del Corazón.

Para llegar razonablemente saludable a una edad avanzada las enfermedades cardiovasculares son el principal enemigo. No en vano, constituyen la primera causa de mortalidad en todo el mundo (en España la tasa se sitúa en torno al 30 por ciento). "Son enfermedades crónicas, no se pueden curar, pero sí se pueden prevenir, y cuanto más joven se es, mejor", aconseja Plaza. El cardiólogo ha elaborado recientemente un decálogo que resume los puntos más importantes para mantenerse cardiosaludable.

Dos de los más importantes de estos consejos, y que forman parte de la responsabilidad social, son la práctica del ejercicio físico y respetar unos hábitos alimenticios saludables. "Es a partir de las primeras décadas de la vida (20 y 30) cuando ya empiezan a manifestarse los futuros problemas en las arterias", continúa Plaza. Para resaltar el papel fundamental de la prevención saca a colación el ejemplo de los países

## SUIZA Y ESPAÑA, DONDE MÁS SE VIVE

Esperanza de vida al nacer en años en los países europeos.



Fuente: Eurostat y OCDE (2010).

## MUJERES CENTENARIAS

Población total, nonagenarios y centenarios en España divididos por sexo.

Población a 1 de enero de 2013 Ambos sexos			
	Hombres	Mujeres	
Total (todas las edades)	46.727.890	23.017.758	23.710.132
90 o más años	392.415	107.698	284.716
100 o más años	12.086	2.604	9.483

Fuente: Instituto Nacional de Estadística (2014).

septentrionales europeos, que tenían 3 ó 4 veces más de prevalencia y que en 20 años han conseguido reducir el riesgo de mortalidad cardiovascular en un 40 por ciento gracias a estos dos aspectos fundamentales.

Los otros consejos (controlar la tensión arterial,

evitar el exceso de colesterol, controlar la diabetes o hacer revisiones médicas periódicamente) pertenecen más a la relación paciente-médico.

Eduardo Rodríguez Rovira, presidente de la Fundación Edad y Vida, explica las otras claves para man-

tenerse *joven* en la vejez: "Las actividades intelectuales (leer, escribir, debatir...) y el mantenimiento de unas redes sociales activas (con la familia, amigos, etc.) son vitales, además de mantener un espíritu optimista". Y para apoyar esta afirmación recuerda un estudio estadounidense que se llevó a cabo entre 1975 y 2002 que concluía que aquellos que tienen una imagen más positiva del envejecimiento vivían un promedio de 7 años y medio más.

Plaza no quiere olvidarse de la genética, responsable del 25 por ciento de los casos de longevidad (estadísticamente más pronuncia-

da en el caso de las mujeres), pero a la ciencia aún le queda tiempo para saber identificar con precisión los genes decisivos.

## SERVICIOS DE GERIATRÍA

Un total de 404.501 de personas (el 0,86 por ciento de la población total) tiene 90 años o más en España. Las enfermedades crónicas, más comunes entre la población anciana, consumen un 70 por ciento de los recursos destinados a sanidad.

Según el INE, si se mantiene el ritmo actual, a mediados de siglo la esperanza de vida alcanzaría los 89 años de media. Con estos datos, cabría preguntarse si el Sistema Nacional de Salud está preparado para atender a esta población. "Existe la creencia de que las personas mayores de 90 años usan más los servicios de urgencias, pero no es verdad. Lo que sí es cierto es que se les hace un número mayor de pruebas", informa Agustín Rivero, director general de Cartera Básica de Servicios del Sistema Nacional de Salud y Farmacia.

José Antonio López Trigo, presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología, cree que el sistema no está preparado: "La explosión demográfica no se corresponde con una actualización de los servicios de geriatría, que acusan un déficit de desarrollo".

Rodríguez Rovira señala otras consecuencias, además del crecimiento vegetativo de la población, y es el hecho de que muchos de estos ancianos están en situación de dependencia.

Por todo ello, aunque el envejecimiento de calidad es un éxito social y sanitario, como señala López Trigo, éste no está exento de problemas y retos para los que la sociedad todavía no está completamente preparada para hacerles frente.

## Una vida más duradera en entornos más contaminados y frenéticos

El demógrafo estadounidense James Vaupel declaraba hace poco que un niño que nazca en Europa en 2014 tendrá muchas probabilidades, quizás de un 50 por ciento, de llegar a cumplir los 106 años.

Según las recientes estadísticas del INE, en España hay actualmente 12.086 centenarios (2.604 hombres y 9.483 mujeres). Resulta paradójico que en uno de los momentos de la historia en que las personas están expuestas a niveles de contaminación más altos, responsables de 7 millones de muertes en el mundo, sea al mismo tiempo la que mayor longevidad registra. "En todos los lugares del mundo existe una tendencia en agrupaciones grandes porque ofrecen más protección", explica Leandro Plaza. "En los núcleos urbanos los servicios sanitarios son más rápidos y completos que los rurales, por lo que es en gran parte responsable de esa paradoja".

## ÁREAS URBANAS

El 75 por ciento de la población mundial vive ya en áreas urbanas, relacionadas tradicionalmente con el estrés y otras incomodidades, como señala López Trigo: "En una ciudad grande es difícil trasladarse al trabajo andando, arraigando hábitos sedentarios". Plaza recuerda que "no hay una diferencia tan grande sobre los efectos negativos del estrés. Los estudios científicos no se aclaran".

El citado Vaupel comentaba que "no hay pruebas de que haya un límite en la esperanza de vida del ser humano". Implícitamente parecía sugerir que la edad de defunción estaría infinitamente alargándose, a lo que Plaza responde que "eso pertenece más al ámbito filosófico porque todo lo que tiene vida en la Tierra morirá".