Factográfico de SALUD
Boletín factográfico de la Biblioteca Médica Nacional
Vol. 10 No. 12
ISSN 2414-8482
RNPS 2433
DICIEMBRE 2024
bmn BIBLIOTECA MÉDICA NACIONAL

SALUD DEL ENVEJECIMIENTO

Este boletín deberá citarse como:

Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. **Salud del envejecimiento**. Factográfico de salud [Internet]. 2024 Dic [citado Día Mes Año];10(12):[aprox. 23 p.]. Disponible en: http://files.sld.cu/bmn/files/2024/12/factografico-de-salud-diciembre-2024.pdf

Reseña

El envejecimiento, desde un punto de vista biológico, es el resultado de la acumulación de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que conlleva a un declive gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedades y, en última instancia, la muerte. Los profesionales de la salud pública y la sociedad en general deben abordar actitudes edadistas, ya que pueden dar lugar a discriminación y afectar la formulación de políticas y la creación de oportunidades para que las personas mayores disfruten de un envejecimiento saludable.

Tendencias de la Salud del Envejecimiento

La población mundial está envejeciendo, con un aumento significativo en el número y la proporción de personas mayores en casi todos los países y regiones. En América Latina y el Caribe, la transición demográfica hacia una población más envejecida está ocurriendo de manera aún más acelerada. Se estima que más del 8% de la población tenía 65 años o más en 2020, y se prevé que este porcentaje se duplique para 2050 y supere el 30% para finales del siglo. Estas tendencias demográficas actuales y futuras deben ser consideradas al formular políticas de salud pública relacionadas con el envejecimiento.

Principales Problemas de Salud del Envejecimiento

El envejecimiento conlleva un aumento del riesgo de enfermedades y una disminución gradual de las capacidades físicas y mentales. Es esencial abordar los problemas de salud específicos que afectan a las personas mayores, como la prevención y el manejo de enfermedades crónicas, la promoción de la salud mental y el bienestar emocional, así como la atención integral de la salud para garantizar un envejecimiento saludable. La investigación en el campo del envejecimiento se fundamenta en razones demográficas, de especificidad y de carencias históricas, y debe abordar áreas como la biogerontología, los aspectos clínicos y epidemiológicos, y las ciencias sociales y del comportamiento.

Promoción de la Salud del Envejecimiento

El enfoque del envejecimiento activo se ha convertido en un paradigma al estudiar los componentes positivos del envejecimiento. Se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización. La promoción de la salud del envejecimiento implica la implementación de estrategias que fomenten la participación activa en la vida, la independencia y el bienestar emocional de las personas mayores. Es esencial considerar este enfoque al

desarrollar programas y políticas de salud pública destinados a promover un envejecimiento saludable.

Este boletín Factográfico de diciembre 2024 tiene un enfoque estadístico en Salud del envejecimiento y se abordan temas que puede proporcionar información valiosa sobre las tendencias, problemas y estrategias de promoción de la Salud del envejecimiento en entornos desarrollados, lo que resulta fundamental para el diseño de políticas y programas efectivos en este ámbito.

Fuentes:

1. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health
2. https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-articulo-investigacion-envejecimiento-hoy-principales-retos-13019033
3. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014

Dra. Maria del Carmen González Rivero
Grupo Análisis de Información- DSI
Biblioteca Médica Nacional
Infomed

Salud del envejecimiento

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que ha captado la atención de científicos, médicos y responsables de políticas de salud pública. Abordar este tema desde un enfoque científico, de salud y médico, apoyado en datos estadísticos, permite entender la magnitud del cambio demográfico y sus implicaciones en la salud mundial. A continuación, se desarrolla cada uno de los puntos clave sobre la salud del envejecimiento.

Demografía del envejecimiento

El aumento de la población mayor de 60 años es una de las transformaciones demográficas más significativas del siglo XXI. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), para 2050, la población mundial de personas mayores se duplicará, alcanzando los 2.1 mil millones. Esta tendencia es impulsada por el aumento de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de fertilidad.

Distribución porcentual de la población mundial en 2024, por continente

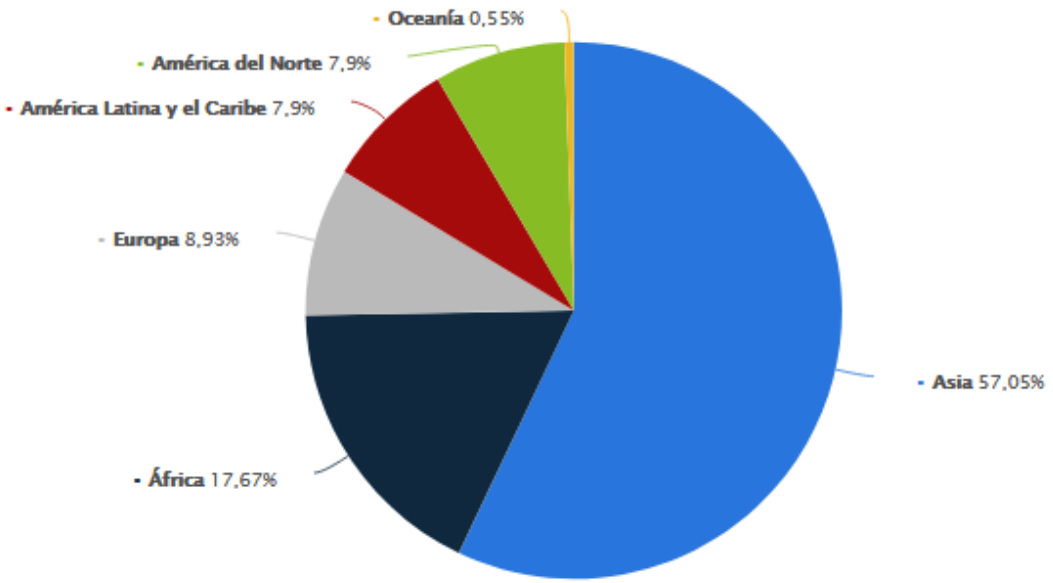


Gráfico 1. Distribución porcentual de la población mundial por continente en 2024. Fuente: https://es.statista.com/estadisticas/634787/distribucion-de-la-poblacion-mundial-en-por-continente/

A mediados de 2024, algo más del 57% de la población del mundo vivía en Asia. En cifras absolutas, esto significa que aproximadamente 4.773 de los 8.366 millones de habitantes del planeta Tierra se encontraban en el continente asiático. En la segunda posición del ranking se situaba África, con el 17,67% sobre el total.

Previsión de la población mundial para 2100, por área geográfica (en miles de millones)

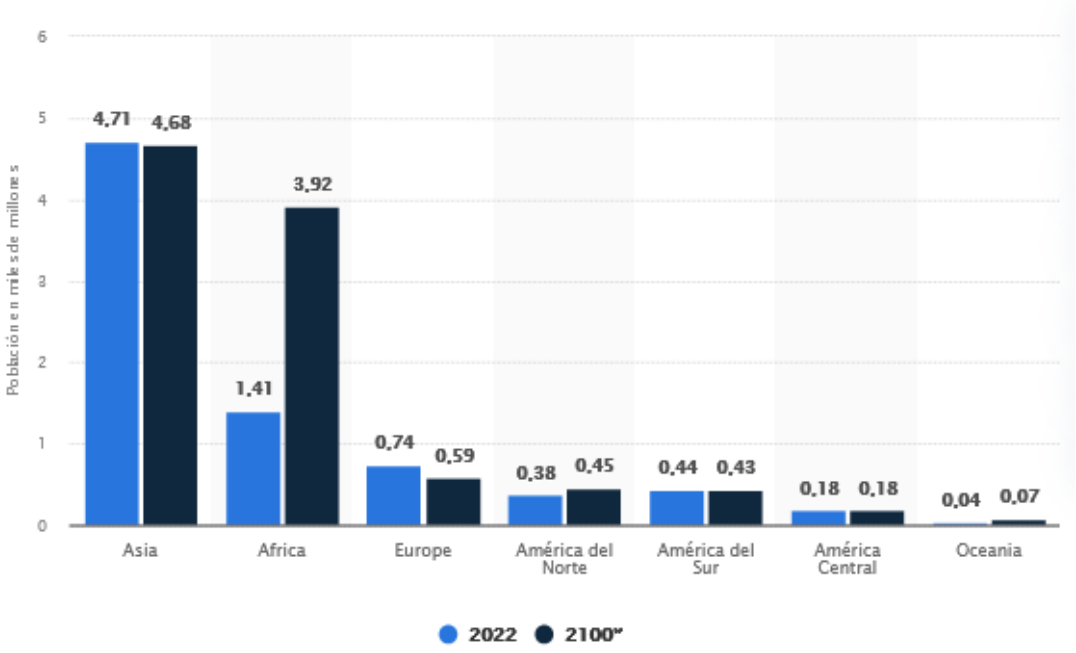


Gráfico 2. Población estimada por región del mundo en 2100. Fuente: https://es.statista.com/estadisticas/600802/poblacion-estimada-a-nivel-mundial-en-2100-por-continente/

La estadística muestra la población mundial aproximada por área geográfica en el año 2022, así como una previsión para 2100. Aproximadamente 4.700 millones de personas vivían en Asia a fecha de enero de 2022. Esta cifra representa aproximadamente un 60% de la población mundial.

El estudio publicado en la ONU, confirma que la población mundial está envejeciendo debido al aumento de la esperanza de vida y a una baja tasa de natalidad. La fecundidad global, que era de 3,2 nacimientos por mujer en 1990, se redujo a 2,5 en 2019 y se espera que alcance 2,2 para 2050. Regiones como África subsahariana y Oceanía aún mantienen tasas altas de fecundidad, mientras que otras, como Asia y África septentrional, están más cerca del nivel de reemplazo poblacional.

Para 2050, se estima que el 16% de la población mundial será mayor de 65 años, frente al 9% en 2019. La proporción de personas mayores de 65 años se duplicará en regiones como Asia, América Latina y África septentrional, mientras que en Europa y América del Norte una de cada cuatro personas será mayor de 65. En 2018, por primera vez, la población de mayores de 65 superó a los niños menores de cinco años, y se proyecta que el número de personas de 80 años o más se triplicará para 2050.

Las poblaciones de más rápido crecimiento están en los países más pobres, donde esto dificulta la erradicación de la pobreza, la igualdad, y el combate al hambre y la desnutrición. Sin embargo, en gran parte de África Subsahariana y partes de Asia y América Latina, la reducción de la fecundidad

ha llevado a un aumento en la población en edad de trabajar, creando oportunidades para el crecimiento económico. Para aprovechar este "dividendo demográfico", es esencial que los gobiernos inviertan en educación y salud para los jóvenes.
El envejecimiento poblacional también presenta desafíos globales, ya que la relación de apoyo entre la población activa y los mayores de 65 años está disminuyendo, afectando el mercado laboral y aumentando las presiones fiscales para mantener sistemas de salud y pensiones. La esperanza de vida ha aumentado significativamente, alcanzando un promedio global de 72,6 años en 2019, con proyecciones de 77,1 años para 2050. Sin embargo, persisten brechas de longevidad entre países, con los más pobres teniendo una esperanza de vida 7,4 años inferior al promedio mundial, debido a factores como la mortalidad infantil y materna, la violencia, y el VIH.
En 2019, casi la mitad de la población mundial vivía en países con tasas de fecundidad inferiores a 2,1 hijos por mujer, y se espera que para 2050, el 70% de la población mundial resida en países donde las mujeres tienen menos de 2,1 hijos en promedio.

- **Distribución global**

Los países de ingresos altos ya enfrentan una población envejecida, pero en las próximas décadas, el crecimiento más rápido de personas mayores se producirá en países de ingresos bajos y medianos, que se enfrentan a este desafío con menos recursos.

- **Proporción de mayores de 60 años**

En 2020, el 13.5% de la población mundial tenía 60 años o más, pero para 2050, se espera que este porcentaje aumente a cerca del 22%. Las regiones como Europa y América del Norte ya muestran un porcentaje elevado de personas mayores, mientras que Asia y América Latina están experimentando un rápido envejecimiento de la población.
Las ocho personas consideradas actualmente las más ancianas del mundo son todas mujeres. Entre ellas hay tres japonesas, una brasileña, una estadounidense, una británica, una alemana y una francesa. El hombre más viejo conocido sobre la Tierra, John Tinniswood, celebra hoy su 112 cumpleaños.

Entre los más viejos del mundo, también hay lugar para Latinoamérica: Inah Canabarro Lucas, de 116 años y 79 días, nació en el municipio de São Francisco de Assis, en el estado brasileño de Rio Grande do Sul, y dedicó su vida a ser monja. En Porto Alegre, a Inah se la conoce como la hincha más longeva del club de fútbol local, Inter.

El récord de longevidad humana oficialmente reconocido sigue en poder de la francesa Jeanne Louise Calment, que vivió 122 años y 164 días. Entre los hombres, el récord pertenece al japonés Jiroemon Kimura, que vivió 116 años y 54 días.

Fuente: https://es.statista.com/grafico/27337/las-personas-mas-longevas-del-mundo/

- **Envejecimiento y urbanización**

Un aspecto clave es la urbanización de la población envejecida. Para 2050, alrededor del 80% de las personas mayores vivirán en ciudades, lo que requerirá importantes adaptaciones en los sistemas de salud y las infraestructuras urbanas.

Se calcula que el número de personas mayores de 60 años se duplicará de aquí a 2050

Un informe de la OMS, con motivo del Día Internacional de las Personas de Edad, proyecta que para 2050 el número de personas mayores de 60 años se duplicará, lo que requerirá cambios sociales significativos. La OMS, enfatiza la importancia de asegurar que estas personas vivan con buena salud y dignidad. Sin embargo, el informe revela que, en general, las personas no envejecen con mejor salud que generaciones anteriores, y que los beneficios de la longevidad son más evidentes en segmentos privilegiados de la sociedad.

El envejecimiento se presenta como una oportunidad perdida, ya que las contribuciones de las personas mayores a la sociedad son a menudo ignoradas. Se enfatiza la necesidad de que los gobiernos implementen políticas que permitan a los ancianos participar activamente en la sociedad y que aborden las desigualdades en salud.

El informe propone tres áreas de acción para mejorar la calidad de vida de las personas mayores:

- Adaptar los entornos donde viven para que sean más accesibles.
- Modificar los sistemas de salud para atender las enfermedades crónicas prevalentes en la vejez.
- Apoyar a las familias que cuidan de ancianos, especialmente a las mujeres, que suelen asumir esta responsabilidad.

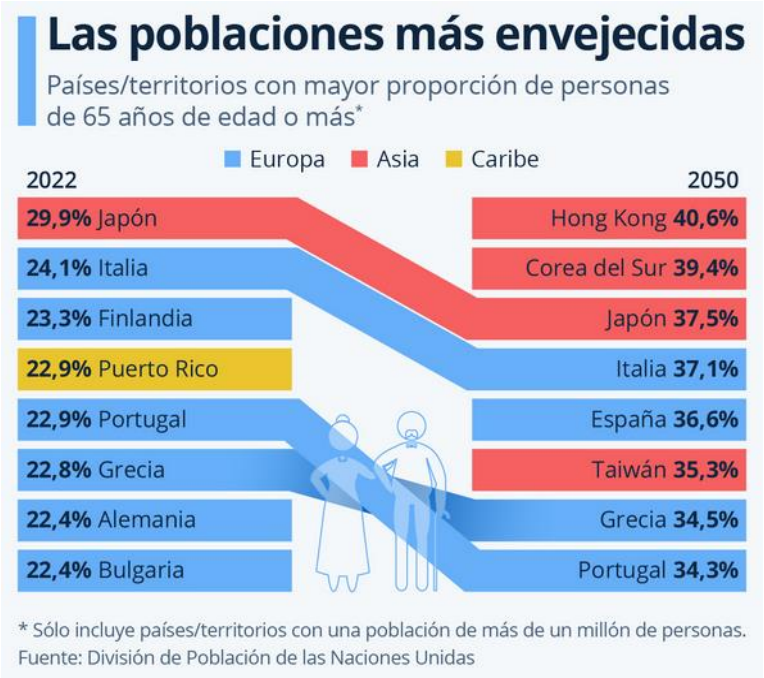
Se menciona que políticas y programas exitosos en otros países pueden servir de modelo para mejorar el bienestar de las personas mayores a nivel global.

Japón tiene la población más envejecida del mundo

El envejecimiento de la población es uno de los principales desafíos globales en las próximas décadas, con la proyección de que el número de personas de 65 años o más se duplicará, alcanzando los 1.600 millones en 2050, según la División de Población de las Naciones Unidas. Asia lidera esta tendencia, con Hong Kong, Corea del Sur y Japón esperando las mayores proporciones de ancianos para ese año. Japón ya tenía cerca del 30% de su población en esta franja de edad en 2022.

El informe World Social Report 2023 de la ONU describe el envejecimiento como un "gran éxito" que presenta tanto retos como oportunidades. Un desafío crucial para los países con poblaciones envejecidas es garantizar que la economía satisfaga las necesidades de consumo de este grupo creciente. Para lograrlo, se sugiere aumentar la edad de jubilación, fomentar la participación de los ancianos en el mercado laboral y asegurar un acceso equitativo a educación y salud.

Los países que aún están en las primeras etapas de este cambio demográfico tienen la oportunidad de implementar medidas adecuadas anticipadamente para gestionar los retos asociados con el envejecimiento de la población.



Fuente: https://es.statista.com/grafico/29366/paises-y-territorios-con-mayor-proporcion-de-personas-de-65-anos-de-edad-o-mas/

Cerca del 10% de la población mundial tiene más de 65 años

La población mundial está envejeciendo, con un aumento significativo en el número de personas mayores de 65 años. Según el Banco Mundial, en 2021, este grupo representaba el 9,54% de la población global, casi el doble del 5% registrado en 1960. En términos absolutos, la cifra creció de 150 millones en 1960 a 747 millones en 2021.

Un hito notable ocurrió en 2019, cuando por primera vez el número de personas mayores de 65 años superó al de niños menores de cinco años. Este envejecimiento se debe a un incremento continuo en la esperanza de vida, que afecta tanto a los países desarrollados como a los en vías de desarrollo.

Fuente: https://es.statista.com/grafico/23071/poblacion-mayor-de-65-anos-como-porcentaje-de-la-poblacion-mundial-total/

Indicadores de Mortalidad en Personas Mayores

La mortalidad en la población envejecida varía considerablemente entre regiones, pero en general, la esperanza de vida ha aumentado de manera constante, aunque con grandes diferencias entre los países.

Tabla de Mortalidad y Esperanza de Vida en Poblaciones Envejecidas

Región	Esperanza de Vida (años)	Tasa de Mortalidad (por 1,000 habitantes)	Notas
Europa	78-83	10-12	Alta esperanza de vida, pero variaciones entre países.
América del Norte	78-82	8-10	Esperanza de vida alta, con diferencias en salud pública.
Asia	73-80	7-9	Aumento en la esperanza de vida, pero con grandes diferencias entre países.
América Latina	75-80	6-9	Rápido envejecimiento, con mejoras en salud.
África	60-70	12-15	Menor esperanza de vida, alta mortalidad por enfermedades.

En la tabla los datos resumen la mortalidad y la esperanza de vida en diferentes regiones, reflejando las variaciones significativas entre ellas.

- **Variaciones Regionales:** La mortalidad en la población envejecida varía considerablemente entre regiones, con Europa y América del Norte mostrando tasas más bajas en comparación con África.
- **Aumento de la Esperanza de Vida:** A pesar de las diferencias, la esperanza de vida ha aumentado de manera constante en la mayoría de las regiones, reflejando mejoras en la atención médica y las condiciones de vida.
- **Desafíos Persistentes:** Aún existen grandes diferencias entre países dentro de cada región, lo que indica que algunos enfrentan desafíos significativos en la salud de su población envejecida.

- **Esperanza de vida a los 60 años**

A nivel mundial, la esperanza de vida a los 60 años varía entre 18 y 23 años adicionales, dependiendo de la región. En Europa y América del Norte, las personas de 60 años pueden esperar vivir entre 22 y 24 años más, mientras que en África esta cifra es de solo 16 años en promedio.

Tabla de Esperanza de Vida a los 60 Años por Región

La tabla resume la esperanza de vida a los 60 años en diferentes regiones del mundo, reflejando las variaciones significativas:

Región	Esperanza de Vida Adicional (años)	Notas
Europa	22-24	Alta esperanza de vida, con variaciones entre países.
América del Norte	22-24	Similar a Europa, con un sistema de salud desarrollado.
Asia	18-22	Varía considerablemente entre países, con algunos alcanzando altos niveles.
América Latina	18-21	Mejora en la salud, pero aún con desafíos.
África	16	Menor esperanza de vida, afectada por enfermedades y condiciones socioeconómicas.

¿Qué países latinoamericanos lideran en esperanza de vida?

En el tercer aniversario del primer caso de COVID-19, se analiza el impacto de la pandemia en América Latina, donde la esperanza de vida al nacer ha disminuido considerablemente. Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), la región fue la más afectada en este aspecto, con una reducción de 2,9 años entre 2019 y 2021, pasando de 75 a 72 años. Esta pérdida se debe tanto a la mortalidad por el virus como a las consecuencias económicas y sociales de la pandemia.

Desde 1950, la esperanza de vida en América Latina había crecido sostenidamente, en gran parte gracias a mejoras en salud, nutrición y condiciones de vida. Sin embargo, las proyecciones indican que no se recuperará el nivel prepandémico hasta 2025. Históricamente, países como Uruguay, Chile y Puerto Rico han liderado en longevidad. Para 2022, Puerto Rico es el país con mayor esperanza de vida en la región, y se espera que Chile lo sea hacia el inicio del próximo siglo, con 92 años de promedio.

Fuente: https://es.statista.com/grafico/28813/esperanza-de-vida-en-latinoamerica-a-traves-del-tiempo/

- **Causas de muerte**

Las principales causas de muerte en personas mayores son las enfermedades no transmisibles (ENT), tales como enfermedades cardiovasculares (aproximadamente 30% de las muertes), cáncer (aproximadamente 15%), enfermedades respiratorias crónicas, y diabetes. Las enfermedades infecciosas como la neumonía también juegan un rol importante en la mortalidad de los adultos mayores, especialmente en países de ingresos bajos.

Tabla de Principales Causas de Muerte en Personas Mayores

A continuación, se presenta una tabla que resume las principales causas de muerte en personas mayores, destacando las enfermedades no transmisibles (ENT) y su porcentaje aproximado de mortalidad:

Causa de Muerte	Porcentaje Aproximado	Notas
Enfermedades Cardiovasculares	30%	Principal causa de muerte en adultos mayores.
Cáncer	15%	Incluye varios tipos de cáncer, como el de pulmón y el colorrectal.
Enfermedades Respiratorias Crónicas	Varía	Incluye EPOC y otras afecciones respiratorias.
Diabetes	Varía	Aumenta el riesgo de complicaciones y mortalidad.
Enfermedades Infecciosas	Importante	Especialmente la neumonía en países de ingresos bajos.

- **Mortalidad en países de ingresos bajos y medianos**

En los países en desarrollo, los adultos mayores enfrentan mayores riesgos debido a un acceso limitado a servicios de salud de calidad y la prevalencia de enfermedades infecciosas. La mortalidad prematura entre los mayores de 60 años sigue siendo alta en muchas naciones de África y Asia del Sur.

La mortalidad en países de ingresos bajos y medianos (PILM) es un tema crucial que refleja las disparidades en salud y bienestar a nivel global. Estos países enfrentan desafíos únicos que influyen en las tasas de mortalidad, a menudo relacionados con el acceso limitado a servicios de salud, infraestructura deficiente y una alta carga de enfermedades.

Estadísticas Clave

Tasa de Mortalidad Global: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la tasa de mortalidad en países de ingresos bajos y medianos es significativamente más alta que en países de ingresos altos. En 2020, la tasa de mortalidad en PILM fue de aproximadamente 8.8 muertes por cada 1,000 habitantes, en comparación con 9.5 muertes por cada 1,000 habitantes en países de ingresos altos.

Causas de Muerte:

- Enfermedades No Transmisibles (ENT): Representan aproximadamente el 70% de las muertes en PILM.

- Enfermedades Transmisibles: A pesar de la disminución en las tasas, las enfermedades infecciosas siguen siendo un problema crítico, con la neumonía y la tuberculosis como causas importantes de mortalidad.
- Impacto de la Pobreza: Se estima que más del 50% de la mortalidad en países de ingresos bajos se debe a factores relacionados con la pobreza, como la falta de acceso a atención médica, nutrición deficiente y condiciones de vida insalubres.
- Mortalidad Infantil: La mortalidad infantil en países de ingresos bajos y medianos es alarmante. Según datos de UNICEF, en 2020, la tasa de mortalidad infantil fue de 39 muertes por cada 1,000 nacidos vivos en estos países, en comparación con 4 muertes por cada 1,000 nacidos vivos en países de ingresos altos.
- Desigualdades Regionales: La mortalidad varía considerablemente entre las diferentes regiones. Por ejemplo:
  África Subsahariana: Tiene las tasas más altas de mortalidad, con 11.4 muertes por 1,000 habitantes.
  Asia Meridional: También presenta tasas elevadas, con aproximadamente 8.2 muertes por 1,000 habitantes.

La mortalidad en países de ingresos bajos y medianos es un reflejo de la compleja interrelación entre factores socioeconómicos, acceso a atención médica y prevalencia de enfermedades. Las estadísticas indican que, a pesar de los avances en salud pública, las disparidades persisten y requieren atención urgente. Es fundamental implementar políticas que aborden las causas subyacentes de la mortalidad y mejoren el acceso a servicios de salud de calidad para reducir estas tasas y mejorar la calidad de vida en estos países.

Indicadores de Morbilidad

La carga de morbilidad en las personas mayores está dominada por las enfermedades no transmisibles y las discapacidades relacionadas con la edad, lo que representa un desafío creciente para los sistemas de salud.

Tabla de Carga de Morbilidad en Personas Mayores
La tabla resume la carga de morbilidad en personas mayores, destacando las principales categorías de enfermedades y discapacidades:

Categoría	Descripción	Impacto en la Salud
Enfermedades No Transmisibles (ENT)	Incluye enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer, y enfermedades respiratorias crónicas.	Representan aproximadamente el **70%** de la carga de morbilidad en personas mayores.

Discapacidades Relacionadas con la Edad	Incluye condiciones como la artritis, demencia, y discapacidades físicas.	Aumentan la dependencia y reducen la calidad de vida.
Enfermedades Infecciosas	Aunque menos prevalentes, enfermedades como la neumonía son significativas.	Contribuyen a la mortalidad y complicaciones en personas mayores.
Salud Mental	Incluye trastornos como la depresión y la ansiedad.	Afecta el bienestar general y la capacidad funcional.

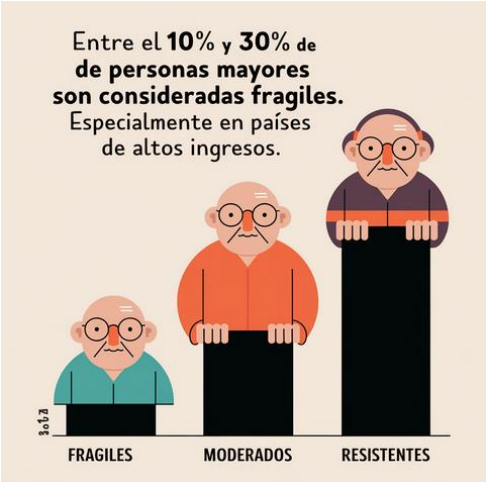
- **Prevalencia de enfermedades crónicas**

A medida que las personas envejecen, la probabilidad de vivir con una o más enfermedades crónicas aumenta significativamente. En 2020, alrededor del 70% de las personas mayores de 60 años vivían con al menos una enfermedad crónica, como hipertensión, diabetes o enfermedades articulares.

- **Comorbilidad**

Un problema importante es la comorbilidad, es decir, la presencia de múltiples enfermedades crónicas en una misma persona. En muchas regiones, más del 50% de las personas mayores viven con dos o más enfermedades crónicas. Esto afecta su calidad de vida y aumenta la demanda de cuidados de salud prolongados.

- **Discapacidad y fragilidad**



La fragilidad, definida como una vulnerabilidad creciente a eventos de salud adversos, es una preocupación importante. Entre el 10% y el 30% de las personas mayores son consideradas frágiles, especialmente en los países de altos ingresos. Las discapacidades relacionadas con la movilidad, la visión y la audición afectan significativamente la calidad de vida de las personas mayores, y son una causa importante de dependencia.

- **Salud mental en el envejecimiento**

La depresión y la demencia son condiciones prevalentes en personas mayores. La OMS estima que cerca del 15% de los adultos mayores sufren de algún trastorno mental, con la demencia afectando a unos 55 millones de personas en todo el mundo. Este número podría triplicarse para 2050, especialmente en países de ingresos bajos y medianos.

Factores de riesgo del envejecimiento

El envejecimiento saludable está influenciado por varios factores de riesgo que pueden ser modificables a lo largo de la vida. Abordar estos factores a través de intervenciones preventivas es crucial para reducir la carga de morbilidad en la vejez.

- **Hábitos alimenticios y nutrición**

La desnutrición en la vejez sigue siendo un problema, especialmente en regiones con recursos limitados. Sin embargo, en países de ingresos altos, el sobrepeso y la obesidad también afectan a los adultos mayores, lo que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

- **Inactividad física**

La falta de actividad física es otro factor de riesgo importante en los adultos mayores. La OMS recomienda al menos 150 minutos de actividad moderada por semana, pero muchas personas mayores no cumplen con estas recomendaciones. La inactividad física aumenta el riesgo de enfermedades crónicas y acelera la pérdida de movilidad y fuerza muscular.

- **Consumo de tabaco y alcohol**

Aunque las tasas de tabaquismo tienden a disminuir en la vejez, el daño acumulado por años de consumo de tabaco sigue siendo un factor de riesgo para enfermedades respiratorias y cardiovasculares. El consumo excesivo de alcohol también es un riesgo que aumenta con la edad, exacerbando problemas de salud como las caídas y los trastornos hepáticos.

- **Acceso limitado a servicios de salud**

A pesar de los avances en la atención médica, muchas personas mayores, especialmente en los países en desarrollo, enfrentan barreras para acceder a servicios de salud adecuados. La falta de cobertura sanitaria, el costo de los medicamentos y la escasez de especialistas en geriatría limitan la capacidad de los adultos mayores para recibir atención oportuna y adecuada.

Cuidados Fundamentales de Salud en los Ancianos

Áreas de Cuidado	Descripción	Ejemplos de Intervenciones
Nutrición y alimentación	Asegurar una dieta equilibrada y adecuada para prevenir malnutrición y enfermedades crónicas.	Dieta rica en fibras, frutas, y proteínas; suplementos si es necesario.
Salud mental	Promover la salud mental, prevenir la depresión, ansiedad y otras afecciones.	Terapia psicológica, actividades recreativas, socialización, y apoyo emocional.

Actividad física	Mantener la movilidad y fuerza muscular para prevenir caídas y mejorar la autonomía.	Ejercicios regulares de baja intensidad, fisioterapia, y paseos al aire libre.
Control de enfermedades crónicas	Manejar adecuadamente condiciones como hipertensión, diabetes, y enfermedades cardíacas.	Seguimiento médico regular, adherencia a tratamientos, y control de medicación.
Prevención de caídas	Minimizar riesgos de caídas, que son una causa común de lesiones graves.	Modificar el hogar (barras de apoyo, eliminar obstáculos), y ejercicios de equilibrio.
Cuidados paliativos	Proporcionar apoyo a ancianos con enfermedades terminales o crónicas avanzadas.	Control del dolor, cuidados emocionales, y apoyo a la familia.
Salud dental	Mantener una buena salud bucodental para mejorar la calidad de vida y la alimentación.	Visitas regulares al dentista, prótesis dentales si es necesario, y buena higiene oral.
Vacunación y prevención	Mantener actualizadas las vacunas importantes y medidas preventivas contra enfermedades.	Vacunas contra la gripe, neumonía, y otras según la recomendación médica

Importancia de la Salud en la Calidad del Envejecimiento

Aspecto de Salud	Impacto en la Calidad del Envejecimiento
Bienestar físico	Una buena salud física permite a las personas mayores mantener su independencia y autonomía.
Salud mental	La estabilidad emocional y la prevención de trastornos mentales como la depresión mejoran la calidad de vida.
Prevención de enfermedades crónicas	Controlar y prevenir enfermedades crónicas reduce las complicaciones y la necesidad de atención intensiva.
Movilidad y capacidad funcional	La actividad física regular ayuda a preservar la movilidad, lo que mejora la capacidad para realizar actividades cotidianas.
Atención médica preventiva	Las visitas regulares al médico, la detección temprana y las vacunas protegen a los ancianos de enfermedades graves.
Relaciones sociales	Mantener una red social y conexiones emocionales promueve un envejecimiento activo y reduce la soledad.
Nutrición adecuada	Una dieta equilibrada previene la desnutrición y las deficiencias que pueden deteriorar la salud general.
Cuidados paliativos y de final de vida	Mejorar la calidad de vida en los últimos años a través de cuidados que aborden el dolor y el bienestar emocional.

Estas tablas destacan la importancia de un enfoque integral para el cuidado de la salud en los ancianos y cómo cada aspecto contribuye a una mejor calidad de vida durante el envejecimiento.

Conclusión

La salud del envejecimiento es un reto global que afecta tanto a los países desarrollados como a los países en desarrollo. Los cambios demográficos y la creciente prevalencia de enfermedades crónicas exigen políticas de salud pública que se centren en la prevención y la atención integral. Abordar los factores de riesgo y garantizar el acceso a servicios de salud adecuados son cruciales para mejorar la calidad de vida de la población envejecida. El envejecimiento saludable requiere un enfoque multidisciplinario que integre aspectos sociales, médicos y económicos para enfrentar los desafíos del futuro.

Cuba

En Cuba, el envejecimiento de la población es un desafío prioritario para el sistema de salud pública debido a su acelerado ritmo demográfico y los cambios sociales que ello implica. La isla presenta una de las poblaciones más envejecidas de América Latina, lo que exige un enfoque integral de atención médica para los adultos mayores. Analizando la salud del envejecimiento en Cuba, se puede abordar desde los siguientes puntos:

1. Demografía del envejecimiento en Cuba

Cuba enfrenta un proceso de envejecimiento demográfico marcado, con una de las tasas más altas de América Latina. En 2023, el 21.3% de la población cubana tenía 60 años o más, y para 2050, se espera que más del 30% de la población pertenezca a este grupo etario.

Causas del envejecimiento acelerado

Las bajas tasas de natalidad (aproximadamente 1.5 hijos por mujer) y la alta esperanza de vida (78 años en promedio) son los factores clave del envejecimiento poblacional en Cuba. Este fenómeno se ha visto intensificado por la emigración de jóvenes, que ha reducido la base de la pirámide poblacional.

Distribución geográfica del envejecimiento

Aunque el envejecimiento es un fenómeno nacional, las provincias más envejecidas son Villa Clara, Sancti Spíritus y La Habana, lo que requiere respuestas diferenciadas en términos de planificación de servicios de salud y apoyo social.

Implicaciones económicas y sociales

El envejecimiento en Cuba representa una presión para el sistema de seguridad social y de salud pública, debido a la necesidad creciente de pensiones y atención sanitaria especializada en geriatría. Además, existe un aumento en la demanda de servicios de apoyo para personas dependientes, como los hogares de ancianos y los servicios de atención domiciliaria.

2. Indicadores de Mortalidad en la Población Mayor en Cuba

La mortalidad en los adultos mayores en Cuba sigue patrones similares a los observados en otras poblaciones envejecidas, dominada por enfermedades no transmisibles (ENT).

Esperanza de vida a los 60 años

En Cuba, la esperanza de vida a los 60 años es de aproximadamente 21 años adicionales para las mujeres y 19 años para los hombres. Esto coloca al país en una posición favorable en comparación con muchos países de la región.

Causas de muerte en mayores de 60 años

Las principales causas de muerte en los adultos mayores en Cuba son las enfermedades cardiovasculares, las neoplasias (cáncer) y las enfermedades respiratorias crónicas. Estas causas representan más del 70% de las muertes en este grupo etario.

3. Indicadores de Morbilidad en la Población Envejecida Cubana

El envejecimiento en Cuba está marcado por un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas y comorbilidades, lo que afecta la calidad de vida de los adultos mayores y ejerce presión sobre el sistema de salud.

Prevalencia de enfermedades crónicas

Al igual que en otros países con población envejecida, en Cuba las personas mayores viven con enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes, y las enfermedades cardiovasculares. Se estima que más del 60% de los mayores de 60 años tiene al menos una enfermedad crónica, y el 30% vive con dos o más condiciones de salud.

Enfermedades neurodegenerativas y mentales

El envejecimiento también ha traído consigo un aumento en la prevalencia de enfermedades neurodegenerativas, especialmente la demencia y el Alzheimer. En 2022, más de 160,000 cubanos vivían con alguna forma de demencia, lo que plantea grandes desafíos para las familias y el sistema de atención a largo plazo.

Enfermedad	Número de Personas Afectadas	Observaciones
Demencia	160,000	Incluye todas las formas de demencia
Alzheimer	(dato específico, si se tiene)	La prevalencia está en aumento
Otros tipos de demencia	(dato específico, si se tiene)	Requiere atención a largo plazo y apoyo familiar

Discapacidad y dependencia

La discapacidad es un problema creciente entre los adultos mayores en Cuba. Aproximadamente el 22% de las personas mayores vive con alguna forma de discapacidad, lo que incrementa su dependencia de los cuidadores familiares o institucionales. Esto ha llevado al desarrollo de programas de cuidado domiciliario, aunque su cobertura y calidad varían en función de la ubicación geográfica.

4. Factores de Riesgo para la Salud de los Adultos Mayores en Cuba

Los factores de riesgo en la salud del envejecimiento en Cuba son similares a los de otras poblaciones envejecidas, pero también están influenciados por condiciones socioeconómicas y estructurales particulares de la isla.

Inactividad física

Aunque el sistema de salud cubano promueve la actividad física, muchos adultos mayores no cumplen con las recomendaciones de ejercicio regular, lo que contribuye a problemas de salud como la hipertensión, la obesidad y la pérdida de movilidad. Los programas de promoción de salud para mayores de 60 años buscan fomentar el ejercicio físico, pero la infraestructura deportiva para este grupo es limitada.

Nutrición y acceso a alimentos

En Cuba, el acceso a una dieta equilibrada puede ser un reto para los adultos mayores debido a las dificultades económicas y la escasez de ciertos alimentos. La desnutrición en la vejez, aunque menos prevalente que en otros países en desarrollo, sigue siendo una preocupación. El sistema de salud cubano ha implementado programas de alimentación suplementaria para personas mayores vulnerables, pero la distribución no siempre es uniforme.

Consumo de tabaco y alcohol

El tabaquismo ha sido históricamente elevado en Cuba, y aunque las tasas han disminuido en las últimas décadas, el consumo acumulado de tabaco en los adultos mayores es un factor importante que contribuye a enfermedades respiratorias y cardiovasculares. El consumo de alcohol también es un problema, aunque menos estudiado en este grupo etario.

Consumo de Alcohol y Tabaco en Ancianos Cubanos

Prevalencia del Tabaquismo:
Aproximadamente 30% de los ancianos en Cuba son fumadores.
La mayoría comenzó a fumar antes de los 20 años

Consumo de Alcohol

Alrededor del 20% de los ancianos reportan un consumo excesivo de alcohol.
El consumo de alcohol se asocia con un aumento en la incidencia de enfermedades crónicas.

Impacto en la Salud

Enfermedades Respiratorias:
El tabaquismo es un factor de riesgo significativo para enfermedades respiratorias crónicas, como la EPOC y la neumonía.
Fumar aumenta la susceptibilidad a infecciones respiratorias, especialmente en personas mayores.
Enfermedades Cardiovasculares:
El consumo de tabaco contribuye a la progresión de enfermedades cardiovasculares, aumentando el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.
El alcohol, en exceso, también se relaciona con hipertensión y arritmias.

Acceso a cuidados de salud especializados

Aunque Cuba tiene un sistema de salud universal y gratuito, la disponibilidad de servicios especializados para el cuidado de los adultos mayores no es homogénea. El número de geriatras y especialistas en salud mental para adultos mayores sigue siendo limitado, lo que afecta la calidad de la atención para esta población. Además, las largas esperas para ciertos procedimientos médicos pueden influir negativamente en la salud de las personas mayores.

Desafíos y Estrategias en la Atención a la Población Envejecida en Cuba: Un Futuro de Cuidado y Prevención.

Cuba enfrenta un reto significativo en la atención a su población envejecida. El envejecimiento de la población, junto con las altas tasas de enfermedades crónicas y los factores de riesgo relacionados, ejerce una presión considerable sobre el sistema de salud. No obstante, el país ha implementado diversas estrategias para abordar estos desafíos, desde la promoción de la salud y la prevención, hasta la creación de redes de apoyo social y programas especializados. Para el futuro, será esencial mejorar el acceso a cuidados especializados, promover estilos de vida saludables entre los adultos mayores y garantizar un sistema de apoyo robusto que responda a las necesidades de una población cada vez más envejecida.

Bibliografía

1. Banegas JR, Sánchez-Martínez M, Gijón-Conde T, López-García E, Graciani A, Guallar-Castillón P, et al. Numerical values and impact of hypertension in Spain **[Valores numéricos e impacto de la hipertensión en España]**. Rev Esp Cardiol (Engl Ed). 2024 Sep;77(9):767-778. English, Spanish. doi: 10.1016/j.rec.2024.03.011.

2. Oliveira SG, Caldas CP, Nicoli EM, Silva FVCE, Cardoso RB, Lopes FMDVM. Applicability of the Neuman Systems Model to the Gerontology Nursing practice: a scoping review **[Aplicabilidad del Modelo de Sistemas de Neuman a la práctica de la Enfermería Gerontológica: una revisión de alcance].** Rev Lat Am Enfermagem. 2024 Jul 29;32:e4224. doi: 10.1590/1518-8345.6977.4224.

3. Redondo E, Rivero-Calle I, Mascarós E, Ocaña D, Jimeno I, Gil Á, et al. Respiratory Syncytial Virus Vaccination Recommendations for Adults Aged 60 Years and Older: The NeumoExperts Prevention Group Position Paper **[Recomendaciones de vacunación contra el virus respiratorio sincitial para adultos mayores de 60 años: Documento de posición del Grupo de Prevención NeumoExperts].** Arch Bronconeumol. 2024 Mar;60(3):161-170. English, Spanish. doi: 10.1016/j.arbres.2024.01.004. Erratum in: Arch Bronconeumol. 2024 Aug;60(8):541. doi:10.1016/j.arbres.2024.05.017.

4. Rial-Vázquez J, Pérez-Ríos M, Varela-Lema L, Rey-Brandariz J, Candal-Pedreira C, Vila-Farinas A, et al. **Fragilidad, dependencia y soledad no deseada en personas mayores. Una revisión de planes de salud** [Frailty, dependence, and unwanted loneliness in elderly. A review of the health plans]. Rev Esp Salud Publica. 2024 Oct 16;98:e202410056. Spanish. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39412290/

5. Saucedo-Pahua G, Caetano GM, Jiménez-González MJ, Fhon JRS. Home-based educational interventions for family caregivers of older adults after stroke: a scoping review **[Intervenciones educativas domiciliarias para cuidadores familiares de adultos mayores después de un accidente cerebrovascular: una revisión del alcance]**. Rev Esc Enferm USP. 2024 May 17;58:e20230339. doi: 10.1590/1980-220X-REEUSP-2023-0339en.

Dirección: 23 esq. N. Vedado, La Habana. Cuba | Teléfono: (53) 78350022 | Email: maria.carmen@infomed.sld.cu | Directora: Lic. Yanet Lujardo Escobar | Edición y Compilación: Dra.C. María del Carmen González Rivero | Diseño/Composición: Dra.C. María del Carmen González Rivero
© 2014-2024