

## “Promoción de salud a medida que las personas envejecen”

Vivimos mientras nos renovamos...  
Henry F. Amiel (1821-1881) Escritor suizo

La población de adultos mayores en Cuba ha venido incrementándose sostenidamente, alcanzando en el 2012 la cifra de más 2 millones y representando el 18.3% del total de su población. El envejecimiento que se expresa a través del llamado índice de envejecimiento, que no es más que la cantidad de adultos mayores por niños menores de 15 años, que al cierre del 2011 tenía en Cuba un valor de 105.2, o sea, 105 adultos mayores por cada 100 niños menores de 15 años, (la llamada relación: viejos/jóvenes), se estima que continúe aumentando llegando a más de 300 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años. (Anuario estadístico salud. 2012).

Estos indicadores son **ante todo una historia del éxito de las políticas de salud pública cubanas** y en dónde la promoción de salud, ha sido y es esencial para el mantenimiento de la salud de la población.

Pero, qué hay que hacer para la promoción de una cultura de salud a medida que vamos envejeciendo?

-Esencial para ello es tener una visión muy clara y objetiva del **envejecimiento activo, que no es más que el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Y que esta condicionado** por múltiples determinantes: determinantes transversales, relacionados con los sistemas sanitarios y los servicios sociales, conductuales, relacionados con los factores personales, determinantes relacionados con el entorno físico, relacionados con el entorno social y determinantes económicos. (OMS).

Por ejemplo existen cada vez más evidencias de la importancia de la actividad física y la nutrición adecuada para ayudar a prevenir enfermedades y condiciones crónicas, impulsar los efectos positivos de la rehabilitación, reducir las posibles caídas y lesiones, ayudar a manejar los factores de riesgo y desempeñar un papel positivo general para mantener las funciones y prevenir la discapacidad. (OPS: Guía Regional para la Promoción de la Actividad Física, 2002)

En estos momentos, Cuba es uno de los países que más ha contribuido a aplicar y mantener los compromisos de "Salud para todos" plasmados en la Declaración de Alma Ata.

Pero se optimizan todas las herramientas necesarias para realizar una promoción de salud con una perspectiva del ciclo vital?. Como la: **información:** que ofrece los elementos para concientizar a los decisores y otros actores sociales, en relación con hechos y factores que influyen en su estado de salud, así como la **comunicación en salud:** que es un proceso en el que se realizan y transmiten mensajes, basado en investigaciones sobre el usuario, para promover la salud de los individuos y comunidades. Y la **educación para la salud:** que facilita el aprendizaje a partir de experiencias, que contribuyen al logro de conocimientos.

**Es esencial reforzar las políticas de promoción y prevención de la salud con esta perspectiva.**

Las probabilidades de vivir más tiempo con una salud buena o excelente dependen de lo bien que puedan las personas mayores prevenir las limitaciones funcionales, la desnutrición y las enfermedades crónicas. Múltiples investigaciones han demostrado que el 70% del deterioro físico que se produce con el envejecimiento se relaciona con factores de riesgo modificables, incluidos nutrición deficiente, actividad física, fumar y no usar servicios preventivos y de exámenes de tamizaje. (National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud).

La promoción de salud es integral e intersectorial, para realizarla se necesita la participación de todos los sectores; no es el sector de la salud el único responsable, este tiene que actuar con liderazgo, estableciendo alianzas intersectoriales y compromisos políticos, que faciliten la movilización de los recursos para la construcción social de la salud.

Si consideramos la promoción de salud como un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje, a partir del cual la comunidad logra ejercer control de su salud y elevar su nivel, con la utilización de los recursos disponibles según las condiciones de vida que posee y la transformación de sus hábitos y costumbres en estilos de vida más saludables, entonces se entiende que la educación para la salud constituye un instrumento fundamental en el proceso de promoción de salud. En próximas editoriales continuaremos analizando estos temas, específicamente: la prevención en salud.

**Comité editorial.**