

Envejecimiento y calidad de vida en Cuba

Any Laura Díaz Ugalde

No es raro que todos tengamos un familiar o un vecino mayor de 60 años de edad y que nos preocupe su salud, su alimentación, sus condiciones de vida, el grado de satisfacción con diversos ámbitos de la vida, etc. Según la Organización Mundial de la Salud (2002), la calidad de vida es la percepción que tiene una persona sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y el sistema de valores en el que vive y con respecto a sus metas, expectativas, estándares y preocupaciones. Se conforma, además, por una serie de aspectos que se definen como objetivos, subjetivos y sociales. Reflexionar sobre la calidad de vida, bienestar y vulnerabilidad de las personas mayores en Cuba es un tema muy recurrente en el escenario familiar, laboral y social en la actualidad. Las causas fundamentales de estas constantes reflexiones, según mi criterio, son la agudización de la crisis económica estructural y los efectos de la pandemia Covid-19 que han impactado profundamente a este grupo poblacional.

Si reflexionamos sobre los aspectos objetivos de la calidad de vida de las personas mayores, dígame condiciones materiales como el nivel de ingresos, vivienda, alimentación, vestuario o seguridad social, resalta el tema de la seguridad alimentaria como un factor decisivo para la calidad de vida de las personas mayores en Cuba. En la actualidad, el acceso a los alimentos es muy limitado. No hay suficiente comida disponible y cada vez son mayores las dificultades para conseguirla. Esto, sin considerar la calidad de los alimentos.

La escasez de alimentos y los elevados costos imposibilitan el disfrute de una alimentación balanceada necesaria para una vida sana. La canasta básica normada, desde hace dos años no subsidiada, es insuficiente para comer al menos una vez al día durante un mes. Cada vez son menos los alimentos ofrecidos y menor la cantidad percibida por cada persona. Además, la estructura creada para adquirir alimentos (mercado informal con una acelerada inflación y mercado en moneda libremente convertible) es muy excluyente para los adultos mayores. Sus ingresos mensuales son insuficientes para completar su canasta básica; así como para el pago de servicios básicos como electricidad, agua, gas, etc. y acceder a los medicamentos según su condición de salud.

Es importante tener en cuenta que, aunque las pensiones aumentaron nominalmente a partir de la política de reordenamiento monetario, siguen siendo insuficientes. Las políticas de protección social atienden, con limitaciones, a casos particulares de personas mayores en situación de extrema vulnerabilidad. A

partir del reordenamiento monetario, comenzaron a focalizarse en personas determinadas, sin reconocer que las condiciones económicas y sociales imperantes hacen que un gran porcentaje de adultos mayores se encuentren en situación de vulnerabilidad.

El Estado ha otorgado mayor participación de la familia en el bienestar de los adultos mayores, pero se debe reconocer el aumento de personas mayores viviendo solas y el crecimiento de este grupo poblacional con hijos e hijos y nietos emigrados. En ese contexto, se requiere de una mayor implicación del gobierno en la protección social de los adultos mayores; contribuyendo a la mejora social de aquellas personas que carecen de familia, fortaleciendo los sistemas de apoyo y ampliando la calidad y cantidad de servicios destinados a su bienestar.

Las políticas públicas, los programas sociales, servicios institucionales, así como cualquier otro servicio procurado por el gobierno a través de las instituciones para satisfacer de manera integral las diversas necesidades de las personas adultas mayores forman parte de los aspectos sociales de la calidad de vida. Sin un acceso adecuado a estos servicios no se puede disfrutar de una adecuada calidad de vida, y más cuando hay un aumento considerable de personas mayores con escasas redes de apoyo.

Otro elemento importante en el análisis de la calidad de vida de las personas mayores está vinculado con su estado de salud y sus habilidades funcionales. Para el adulto mayor es de suma importancia “estar y sentirse bien”, lo cual ofrece un grado de independencia y autonomía que mejora su autoestima y sus relaciones interpersonales, cuestión que está estrechamente vinculada con los aspectos subjetivos de la calidad de vida. En Cuba, el 80,6 % de las personas mayores padecen al menos una enfermedad crónica, con mayor prevalencia en las mujeres. Ellas se enfrentan, a lo largo de su vida, a una sobrecarga que, muchas veces, no les ofrece tiempo para su autocuidado. Son estas, quienes aún con 60 años y más, continúan aportando al cuidado de otros adultos mayores, de nietos y asumiendo roles activos en la familia; cuando los hombres mayores dedican mayor tiempo a la socialización con personas de su edad, a ver televisión, etc.

Es frecuente escuchar a una persona mayor aquejada por temas de salud y, más frecuente aún, escuchar sus problemas para acceder a un médico especialista y a los medicamentos. Y es que el sistema de salud en Cuba ha sufrido un deterioro considerable, luego de la crisis sanitaria producto del Covid-19 y la emigración de muchos médicos. Las personas mayores pueden pasarse meses sin acceso al medicamento que requieren para tratar sus enfermedades a partir de la escasa disponibilidad existente en el país y a un mercado negro de medicamentos que ha emergido a precios impagables. Estos problemas deterioran su condición de salud y sus habilidades funcionales, dejándoles en una situación de mayor vulnerabilidad.

Esta situación genera malestar y depresión en los adultos mayores, quienes experimentan cómo su funcionalidad va disminuyendo y que no disponen de los mecanismos para retardar este proceso. Por otra parte, es muy importante el mundo emocional de los adultos mayores porque sabemos que una actitud positiva ante la vida es fundamental para mejorar nuestro bienestar psicológico y social. Nuestras emociones dependen mucho de nuestras relaciones interpersonales y el grado de satisfacción con nuestra vida. Sería sumamente interesante preguntar a los adultos mayores cubanos cuán satisfechos se encuentran con sus historias de vida a partir de la realidad que viven hoy en su vejez. Sabemos que hay un aumento del sentimiento de soledad a partir de la fractura de las familias generada por el éxodo de hijos y nietos a otros países. Culturalmente somos un país extremadamente familiar y la percepción de sentirse solos es mayor cuando experimentan la separación física y un acceso muy limitado a otras interacciones sociales, mediada muchas veces por la tecnología.

Encontrar en la comunidad un espacio de acogida donde dialogar con sus iguales, realizar actividades de ocio y recreación y emplear de forma útil su tiempo es vital para aumentar sus niveles de satisfacción personal. En Cuba no contamos con muchos espacios de atención a la tercera edad. Paulatinamente han comenzado a surgir iniciativas de acompañamiento en la sociedad civil, de forma discreta, a partir de programas en centros religiosos o comunitarios. Por su parte, el crecimiento de los programas gubernamentales de atención a esta población ha sido mínimo en los últimos años.

La sociedad cubana se enfrenta al reto hoy de crear los mecanismos para aumentar la capacidad de las personas de edad para continuar participando en la sociedad y generar las condiciones para que puedan llevar una vida independiente, saludable y productiva. Se hace vital una reflexión consciente con base científica sobre la calidad de vida de los adultos mayores, donde se evalúe el impacto de la Covid-19, de la aguda crisis económica y de la migración; y que funcione como referente para la toma de decisiones en un proceso efectivo de actualización y mejora de las políticas sociales destinadas a la tercera edad y su bienestar.