



LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

Dr. D. Luis MARDONES SEVILLA.

Presidente de la Real Academia de Doctores de España y Académico de número de la Sección de Veterinaria.

La esperanza de vida es la cantidad de años que vive una determinada población humana en un cierto periodo de tiempo. Se suele dividir en masculina y femenina, y se ve influenciada por factores como la calidad de la medicina, la higiene, las guerras, la alimentación, etc., si bien actualmente se suele referir únicamente a las personas que tienen una muerte no violenta. Para disponer de estos datos, los análisis estadísticos, fluctuaciones e influencias condicionantes, son herramientas de trabajo imprescindibles de las Compañías de Seguros de Vida, tan extendidas hoy y reflejadas en los análisis actuariales para concertar una póliza aseguradora fiable.

La esperanza de vida al nacer es una estimación del promedio de años que viviría un grupo de personas nacidas el mismo año si los movimientos en la "Tasa bruta de mortalidad" de la región evaluada se mantuvieran constantes; es uno de los indicadores de la calidad de vida más comunes, aunque resulta difícil de medir. Algunos economistas han propuesto usarlo para medir el retorno de la inversión en el capital humano de una región por organismos o instituciones internacionales.

Relacionando las diferencias entre la esperanza de vida de hombres y mujeres, estadísticamente las mujeres viven un 10% más que los hombres en promedio. Aunque la media mundial es de 66,7

años existen diferencias abismales entre las distintas zonas del planeta. Según el informe anual de la ONU los Estados con menor expectativa son Zambia con 37,5 años, la República Centroafricana con 39,3 años, Malawi con 39,7 años y Sierra Leona con 40,8 años. Los de mayor expectativa son Andorra con 83,51, Japón con 82 años, España con 81 años, la región de Hong Kong con 81,6 años, Islandia con 80,7 años y Suiza con 80,5 años.

Hace 100 años la esperanza de vida era de menos de 50 años y la calidad de vida era sobrevivir. Hace tan sólo cincuenta años, en España, la longevidad iba unida a la zona dónde se vivía y el tipo de alimentación y la calidad de vida se entendía cuando se cumplían las necesidades indispensables de vivienda, vestido y comida; en los años 70 la calidad de vida, además de lo anterior, se sumaba o se presumía con la posesión de bienes de consumo, doble vivienda y buena salud, con un trabajo seguro. Hace veinticinco años, la longevidad iba unida a la zona dónde se vivía, el tipo de alimentación, el trabajo desempeñado y los hábitos de vida. La calidad de vida era vivir sano y garantizar las vacaciones y disfrutar de servicios de ocio y públicos. Hace pocos años, la longevidad ha ido aumentando en España por la calidad de la medicina, la higiene corporal, la farmacia y las mejoras ambientales.

Ahora, calidad de vida se asocia a la ausencia de inconvenientes y disfrutar de todos los medios materiales sin limitaciones y la longevidad aumenta progresivamente por los beneficios

LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

sociales derivados de la calidad alimentaria, el control desde pequeños de las enfermedades, la higiene, el deporte y la sanidad. Pero España, Europa, no tienen los mismos componentes que otros entornos cercanos. Incluso en España o en Europa, la esperanza de vida y la calidad de vida no es igual para todos los ciudadanos, ni en todos los lugares. ¿Viven más y mejor los gallegos o los canarios que los andaluces? ¿Viven más y mejor los daneses o los italianos? Puede dejar de ser importante si se vive muchos años en condiciones negativas, con enfermedades, y achaques de nuestro tiempo como, cáncer, diabetes, Parkinson o Alzheimer, o incluso con algunas más clásicas, como el reuma o la artritis, con el dolor o la incapacidad. ¿Es el riesgo personal, mayor o menor? ¿Cuáles son, estadísticamente, las causas de mortalidad? ¿Cómo influye o influirá en el futuro, la ingeniería genética o la interacción con el medio ambiente, natural o artificial?

La calidad de vida es un concepto utilizado para evaluar el bienestar social general de individuos y sociedades. El término se utiliza en una generalidad de contextos, tales como sociología, ciencia política, estudios médicos, estudios del desarrollo, etc. No debe ser confundido con el concepto de estándar o nivel de vida, que se basa primariamente en ingresos económicos. ¿Da el dinero la felicidad? Indicadores de calidad de vida incluyen, no solo elementos de riqueza y empleo, sino también de ambiente físico y habitacional, salud física y mental, educación, recreación y pertenencia o cohesión social.

La duración de la vida y la variación del concepto

Los avances científicos y técnicos son realidades constatables para muchos parámetros de evaluación.

En el plano humano las referencias a la longevidad se vinculan a la brevedad del tiempo disponible, del tiempo de vida, siempre que la calidad de esta vida nos acompañe. Hay un factor diferencial comparando con aspectos productivos sobre la longevidad y es la experiencia personal, el conocimiento y sobre todo saber tomar decisiones con un mayor y mejor criterio. El ser humano puede vivir mucho más de lo que vive, dicen los geriatras, pero el ambiente reduce esta esperanza de vida, de igual forma que la genética. Nuestro fenotipo puede ser ayudado por la técnica, la higiene y la alimentación, para conservar de mejor manera nuestro organismo, pero el reloj biológico, en base genética, marca un tiempo inexorable ampliable en poco tiempo, comparando especies.

La Biblia cita a personajes muy longevos, pero con todas las condiciones humanas adecuadas, como Matusalén que vivió 969 años. En la tradición cretense se cita a Epimenides que vivió más de 150 años, o Hiparco de Nicea aseguraba que el filósofo Demócrito de Nicea había vivido 109 años. El hasta hace poco presidente honorario de la FIFA, el brasileño João Havelange, miembro del COI tiene 96 años.

Las cuitas del “Retrato de Dorian Grey”, la famosa obra literaria de Oscar Wilde, expone el ansía de eternidad, de eterna juventud, cuya fuente buscaba el conquistador español Ponce de León, que subyace en la imaginación y el deseo de tantos humanos.

En cualquier enciclopedia o en la Wikipedia de Internet, se pueden localizar citas de personas con referencias de longevidad de más de 110 años. ¿Pero la pregunta es qué es lo más importante asociado a la longevidad? Tal vez la capacidad de multiplicación como el caso de Abraham, o la belleza y experiencia malvada, del conocimiento,



LONGEVIDAD Y CALIDAD DE VIDA

caso de la Esfinge. No dejo de recordar el mito de “los inmortales”, dioses de la antigüedad, ángeles o demonios, y otros personajes literarios o no, que van asociados a la capacidad de disfrutar de la calidad de vida.

Algunos autores indican que la edad está asociada a cumplir con tres principios: comer lo justo y mejor poco, pasar frío en su justa medida y no multiplicarse o no tener deseos de ello. Tal vez por eso muchos religiosos alcanzan edades avanzadas por la austeridad y el celibato (por alguna de estas cosas, no sabría decir por cual, dicen que también los políticos son más longevos). Los higienistas, vegetarianos, dietistas, anti anoréxicos, etc. tienen notables y discutibles oportunidades.

Para muchas religiones la longevidad es algo negativo, pues prolonga la estancia del alma en el cuerpo material, se retrasa la entrada en el mundo inmaterial, en el Cielo de los justos, en la proximidad al Yavéh hebreo, al Dios cristiano, al Alá islámico, todas las religiones con prescripciones del ayuno religioso periódico y riguroso, basados o no en la Biblia. La longevidad en cambio es discutible entre los budistas, porque puede suponer en el cuerpo humano una escala superior en la reencarnación. En cualquier caso, nadie ha comprobado, al menos que yo sepa, que puede ser lo mejor, y a los creyentes el paso de una estancia material a una inmaterial, no les hace tener demasiada prisa por conseguirlo.

Como medir lo bueno, como medir la calidad de vida

Seguramente para quien pasa hambre, la calidad será simplemente saciarla, así como por muy completas que tenga sus necesidades, la calidad para quién es maltratado por la Justicia, por la Sociedad o por la Institución en

la que trabaja, es ser recompensado o exigir responsabilidades a quienes corresponda. En el plano menos material, calidad de vida como es ser amado o amar, ser aceptado o rechazado en el seno familiar o externo; aunque es simplemente un intercambio o proceso bioquímico, lo hemos transformado en algo inmaterial y emocional, y puede ser lo más importante “Ama hasta que te duela. Si te duele es buena señal” decía la santificada Teresa de Calcuta. Amor feliz y amor dolor, medidas también de esto, que la benéfica monja, predicaba y beneficiada la anhelada calidad de vida de las famélicas poblaciones marginales de India.

Por todo ello la calidad de vida hay quien la mide en la proporción perfecta entre amor, salud, comida y dinero. Mucho de todo y bien proporcionado. Me temo que hay un tanto de incompatibilidad o sería injusto. También es verdad de que eso de que el dinero no garantiza la felicidad, no deja de ser un paradigma, porque puede contribuir a mejorar los otros dos aspectos, máxime para poder adquirir los deseados y necesarios bienes de consumo, sin imposición por la publicidad consumista que nos invade con ansiedad casi patológica y alienante.

La enorme influencia de la publicidad por televisión es abrumadora para exigir demencialmente, con una imitación de modelos o posesión de bienes, necesarios o no y abrumar con las modas de la estética corporal y la belleza como propaganda.

La verdadera longevidad y calidad de vida

En opinión de algunos comunicadores, divulgadores y analistas científicos como Eduardo Punset, la longevidad actual en el mundo terrenal está cerca de la inmortalidad, se disfruta del conocimiento y de la experiencia con una

buena o aceptable calidad de vida. Pues puede ser una opción, pero muy utópica. Para otros la verdadera longevidad es la proyección en hijos, nietos y mejor bisnietos además, verlos sanos y felices y la calidad de vida es no tener ningún inconveniente físico ni mental, hasta que nuestros cromosomas y genes nos digan hasta aquí funcionamos y desde aquí empieza otra historia, a lo mejor podemos decir analizando los telómeros cuanto nos queda, pero no sé si esto es calidad de vida, saber con antelación cuando nos toca empezar nuestra vida eterna, para la que espiritualmente nos preparamos los creyentes, cristianos o de otros credos.

Hay que mirar cada día como oportunidad de mejora y con la suerte de encontrarnos en un entorno privilegiado, alimentos, agua corriente, protección frente al frío o al calor y con todos los medios a nuestro alcance incluyendo los más valorables para una persona en el amplio sentido de la palabra, poder disfrutar de la información sin censuras, poder compartir esta información y contrastar con las fuentes del saber. Esto quizá sea la verdadera longevidad y calidad de vida. Para vivirlo me gusta proclamar la máxima de un gran pensador español: "La ilusión es la hormona del alma".

EL REFLEJO DE LA VIDA

Dra. Dña. Rosa GARCERÁN PIQUERAS.

Secretaria General de la Real Academia de Doctores de España y Académica de Número de la Sección de Arquitectura y Bellas Artes.

En arte, longevidad e inmortalidad están muy poco diferenciadas.

Si se trata de la obra, cuanto más calidad o prestigio tiene el artista, mas inmortal es la obra.

Si se trata de la imagen representada, ésta se mantiene incólume en el tiempo, por lo que la longevidad de su belleza perdura. Esto explica los encargos de retratos en la época de juventud del modelo, donde expresando la realidad de un momento, perduraba su belleza sin necesidad de toques de cirugía. Por razones fisiológicas, el aspecto de lozanía se conserva solo un tiempo, pero en la obra escultórica o pictórica perdura la eterna juventud. En la obra de arte la belleza deja de ser una imagen efímera, tan solo el paso del tiempo se nota en datos que podríamos llamar superfluos.

El gran retrato de Felipe II realizado por la artista Sofonisba de Anguisola, refleja la belleza y serenidad del personaje vestido a la última moda con sombrero y jubón teñidos de negro con palo de Campeche, que en lugar de tonos violetas consigue el negro perfecto en los tejidos, idóneo para ofrecer contrapunto con la blusa de seda, tardando la moda más de cuatro siglos, para que vuelva a ser moderno ese tono negro y el contraste negro-blanco.

El dato parece superficial, pero teniendo en cuenta que S. M. Felipe II se teñía la barba y el pelo y usaba aceites para enmascarar el tiempo, es de suponer que diera importancia a ese detalle y que no le pareciera superfluo.