

Un desafío para la Seguridad Social

No se trata solamente de vivir más, sino de vivir mejor

La expectativa de vida crece en el mundo, gracias a los adelantos científicos y técnicos en materia de prevención y tratamiento de enfermedades. Influye decididamente en este proceso el mayor cuidado que se presta a la alimentación, la provisión de agua segura y las tareas de saneamiento ambiental que se realizan en gran parte del planeta. Muchos especialistas pronostican que en un futuro próximo, el hombre vivirá normalmente 100 años.

Según un estudio realizado por la OPS, en las próximas dos décadas se espera en América Latina y el Caribe una verdadera explosión de la franja poblacional que abarca a los mayores de 60 años. Se aguarda para dentro de 18 años, en el 2025, que vivirán en esta parte del mundo 100 millones de personas de 60 años o más¹.

Actualmente, en nuestro país hay 48,5 personas de 60 años o más cada 100 niños y jóvenes menores de 15 años. En el 2025 la proporción será de 78.8 adultos por cada 100 chicos y en el 2050 los términos se invertirán y habrá mas personas mayores de 60 años que niños y jóvenes menores de 15 años. La proporción estimada es de 137 mayores por cada 100 chicos.

El porcentaje de adultos mayores de 60 años que tienen limitaciones para realizar sus actividades diarias alcanza al 77% y muchas de estas limitaciones se relacionan con factores de riesgo que es posible modificar.

Nos referimos a problemas vinculados con formas deficientes de alimentación, falta de actividad física, tabaquismo, sobrepeso y alcoholismo que provocan graves problemas de salud como hipertensión y otras afecciones cardiovasculares, diabetes, cáncer, accidentes cerebro vasculares, etc.

La artritis y la hipertensión son las afecciones más comunes entre los mayores de 60 años. De la encuesta realizada por la OPS en el 2003, uno de los aspectos que debemos resaltar es la falta de un tratamiento constante de estas enfermedades. Las causas de esta falta de continuidad son básicamente dos: La carencia de los medios necesarios para comprar los medicamentos y la ausencia de una verdadera disciplina personal que impulse al enfermo a cumplir con el tratamiento

El envejecimiento de la población es una realidad creciente y es preciso encontrar soluciones ciertas a los problemas que ello implica. El desafío consiste entonces no sólo en vivir más, sino vivir mejor. Ello esta directamente vinculado con dos cuestiones fundamentales: La salud y la posibilidad de contar con recursos propios para afrontar decorosamente los tiempos de la vejez...

Lamentablemente, la calidad de vida de nuestros adultos mayores no es buena. Esta circunstancia puede apreciarse en el caso de las mujeres que, en general, viven mas tiempo que los hombres, sin embargo no disfrutan verdaderamente de esta sobrevida porque están acechadas por varias enfermedades limitantes, algunas de ellas evitables.

El cuidado preventivo de la salud es un aspecto fundamental para que hombres y mujeres a partir de los 60 años puedan desarrollar una vida plena de realizaciones laboriosas. Para lograr tan alto objetivo es preciso que la sociedad entera asuma la responsabilidad que le cabe en la promoción de formas de vida más sanas que permitan un mayor y mejor cuidado del cuerpo y de la mente. No se trata solamente de llegar a los 100 años, se trata de llegar en un aceptable estado de salud.

En la actualidad, tanto la medicina preventiva como las prácticas que impulsan a desarrollar una vida más saludable, deben estar al alcance de toda la población. Para facilitar el análisis de la cuestión, dividiremos su tratamiento en dos partes. La medicina preventiva y las pautas alimenticias y hábitos que es preciso modificar para alanzar los años de la vejez de la mejor manera posible.

Es sabido por todos que la medicina preventiva es uno de los pilares sobre los que debe construirse un nuevo estilo de vida. El cuidado preventivo de la salud debe comenzar en los tiempos de la niñez, muchas enfermedades pueden curarse o bien atenuarse en sus consecuencias, si se las detecta a tiempo. Sin embargo, advertimos que una porción importante de la población permanece alejada de sus beneficios por múltiples causas.. Estas son, entre otras, la ausencia de un sistema de salud que la ampare, la falta de conocimiento sobre los programas de prevención, la carencia de una información oportuna que permita su aprovechamiento en tiempo y forma, el aislamiento en el que vive el individuo o lo que es mas grave, la existencia de pautas culturales retrógradas que le impiden apreciar las ventajas de la medicina moderna.

Ello implica que se debe realizar un esfuerzo mayúsculo para llegar a cada persona con el servicio necesario y con el mensaje que la anime y la persuada a someterse a los exámenes y demás prácticas preventivas necesarias.

Sin perjuicio de sugerir mas adelante una forma o modelo que permita establecer políticas de largo alcance que establezcan un modo de actuar y de financiar un programa de estas características, deseamos dejar claramente expresado que, a nuestro juicio, se ha popularizado un concepto claramente equivocado respecto de la medicina preventiva: Se dice erróneamente que la prevención es cara. En realidad, es exactamente al revés. La prevención insume gastos, pero estos son decididamente menores a los que se invertirían en el tratamiento reparador. A este concepto debemos agregar que, dicha reparación no siempre es posible y que muchas veces su resultado es incierto. Un peso invertido en el tratamiento de la hipertensión arterial ahorra diecisiete pesos en el tratamiento de sus dos consecuencias mas graves: el infarto de miocardio agudo y el accidente cerebro vascular. Por otra parte, la prevención salva vidas y ello no tiene precio.

“Solo los humildes salvarán a los humildes”²

El problema radica en la atención de los mas humildes, de aquellos que por carencias sociales o económicas no tienen acceso oportuno a una buena atención de su salud. La pobreza trae consigo la enfermedad porque ella implica en la mayoría de los casos carencia de una vivienda digna, falta de agua potable, alimentación inadecuada, medio ambiente contaminado, ignorancia, falta de asistencia medica oportuna. Al

respecto decía nuestro Maestro el Doctor Ramón Carrillo: **“Frente a las enfermedades que genera la miseria, frente a la tristeza, la angustia y el infortunio social de los pueblos, los microbios como causa de enfermedad, son una pobre causa”**.

Al mismo tiempo que se combate la pobreza desarrollando la potencialidad económica de nuestro inmenso país, es preciso actuar sobre otros factores que perjudican la salud de los individuos y están vinculados con los hábitos cotidianos, la forma de la alimentación, la drogadicción, el alcoholismo, el tabaquismo y otras adicciones que perjudican y deterioran la fortaleza de nuestras mujeres y hombres.

No hay duda que la alimentación en nuestro país ha mejorado en calidad y sanidad en los últimos cincuenta años. Los hábitos alimentarios establecidos por nuestros mayores tenían serias deficiencias. El consumo excesivo de grasas y la falta de frutas y verduras en la dieta diaria, era una de las constantes en la cocina de la primera mitad del Siglo XX. La predica de muchos especialistas y la universalización de la información respecto de los riesgos que acarrea la ingesta exagerada de determinados alimentos, trajo como consecuencia una alimentación más sana y equilibrada.

Sin embargo, estos esfuerzos chocan con algunos inconvenientes que sería necesario resolver. Nos referimos particularmente a los precios de aquellos productos reducidos en grasas y colesterol que tienen un valor de venta al público sensiblemente mayor que el mismo artículo que cuenta con la cantidad normal de componentes grasos. Francamente, estos hechos son difíciles de explicar³.

Además tanto el alcoholismo como el tabaquismo han sido combatidos particularmente, en los últimos treinta años. Últimamente, en nuestro país se pusieron en práctica una serie de medidas que apuntan a desalentar el vicio de fumar, disponiendo tanto el Gobierno Nacional como los gobiernos provinciales, medidas que implican declarar zonas libres de humo a los establecimientos públicos de las respectivas jurisdicciones. Algo similar ocurre en la actividad privada, donde muchas empresas han dispuesto para su ámbito de trabajo, idénticas medidas. Esta es sin duda una buena práctica que debe completarse con otras, a fin de desalentar en forma decidida el tabaquismo.

No ocurre lo mismo con el alcoholismo cuya presencia observamos en sectores amplios de nuestra sociedad, sin límites de edad ni condición social. A diferencia de lo que ocurre con el tabaco, la sociedad acepta el consumo de alcohol y podríamos decir que, en determinadas oportunidades, hasta lo alienta. Las regulaciones existentes respecto de la publicidad de las bebidas alcohólicas parecen como insuficientes...

Uno de los hábitos de la vida cotidiana más nocivos para la salud y que acarrea mayores y más serias consecuencias es el denominado sedentarismo. La vida laboral moderna, exige a un sector importante de los trabajadores realizar su tarea sentado durante la mayor parte de la jornada de servicio. A su vez, la obligación de viajar durante varias horas hacia y desde el lugar de trabajo, hace ilusoria la posibilidad de realizar algún tipo de ejercicio físico. Está comprobado que el sedentarismo induce no solo enfermedades vinculadas con el aparato circulatorio, sino que también afecta la psiquis de la persona y provoca fatiga mental y depresión. Desde hace más de un cuarto de siglo, empresas radicadas en distintos países del mundo, están desarrollando con éxito programas destinados a combatir los nocivos efectos del sedentarismo en sus

obreros y empleados. Decimos con éxito, porque no solo se consigue mejorar la salud física de los trabajadores sino que su rendimiento laboral se potencia ganando en productividad y precisión.

El Régimen Previsional

Todas las previsiones que se tomen durante la vida laboral de la persona tienen que tener su correlato cuando llega el tiempo del descanso jubilatorio. La medicina preventiva tiene que multiplicar las prácticas exploratorias en búsqueda de indicios de diversos males que afectan a los mayores y los hábitos y costumbres de una vida sana deben tener plena vigencia

Para que todo esto sea posible es necesario que el trabajador jubilado cuente con el dinero suficiente que le permita alimentarse debidamente, contar con los medicamentos necesarios en tiempo y forma y disponer de los servicios de confort básicos a fin de tener una calidad de vida digna. Como es fácil de comprender, este objetivo solo puede ser alcanzado a través de un haber jubilatorio suficiente. Esta es una de las razones por las que insistimos permanentemente en la necesidad de alcanzar una recomposición adecuada de las jubilaciones y pensiones que cobran nuestros mayores.

Hacia una Política de Estado

Resulta obvio que todas las medidas aludidas deben estar enmarcadas en un verdadero plan estratégico que permita diseñar los pasos sucesivos a dar, teniendo en cuenta las dificultades que pueden surgir, tanto desde el punto de vista social como del económico. Políticas como las enunciadas no pueden implementarse durante un solo mandato constitucional, ni pueden ser estructuradas por un grupo solitario de técnicos. Este desafío que la Nación debe afrontar, merece una verdadera Política de Estado que este más allá del color político de los gobiernos.

Las políticas de estado exigen en primer término del consenso de los partidos políticos y de los sectores sociales involucrados. No se trata de obligar a nadie a tomar medidas que se dirijan en una determinada dirección, sino que el objetivo es sumar voluntades alrededor de un conjunto de políticas que han sido diseñadas mediante el aporte y el consenso de todos. Esto significa que nadie impone su propio criterio sino que mediante la resignación de parte de su propia propuesta, concede a otros la oportunidad de conformar una política común.

Para el desarrollo de esta incitante tarea en la búsqueda del consenso social, contamos con el inmenso aporte de nuestra constitución Nacional que en su artículo 14 bis establece los llamados derechos sociales de las personas y que precisamente alude a los derechos de la ancianidad. A dichos derechos se refirió con claridad meridiana la Constitución de 1949 que velaba por el bienestar de nuestros mayores.

Aspiramos a que se estructure un debate donde todos estemos dispuestos a convencer o ser convencidos y cuyo fruto sea el diseño de una política que pueda llamarse de "Estado"⁴. **El hombre común, que no sabe ni tiene porque saber de sutilezas técnicas, reclama que reemplacemos la *Incertidumbre* por la Seguridad, la *Inestabilidad* por la Certeza.**

¹ La estimación realizada por la OPS dada a conocer en el 2004, agrega que uno de cada siete habitantes de la región será un adulto de 60 años o más.

² La frase pertenece a San Vicente de Paul.

³ Algo similar ocurre con los alimentos aptos para el consumo de quienes sufren la enfermedad celíaca y por lo tanto, solo pueden ingerir aquello que no contiene trigo avena, cebada o centeno. El precio de los alimentos aptos para celíacos es muy alto y muchas veces, no están al alcance del bolsillo del enfermo o su familia.

⁴ Al respecto, puede citarse como ejemplo valioso, el denominado "Pacto de Toledo" donde políticos, dirigentes sindicales y técnicos llegaron a un acuerdo para dar a España un Sistema Previsional que fuera previsible, mas allá de quien sea el partido político que ejerza el Poder.