

# 238 alaveses superan los 100 años, el triple que hace una década

## 300 geriatras analizarán esta semana en un congreso en Vitoria los retos de la vejez



JUDITH ROMERO

Los médicos llaman a fomentar el envejecimiento activo para que quienes viven más lo hagan mejor y de manera más autónoma

**VITORIA.** La pirámide poblacional española comenzó a invertirse en los años ochenta y mientras la base de nuevas generaciones continúa estrechándose, su extremo superior cada vez incluye más centenarios. Las celebraciones oficiales y grandes fiestas con cien velas sobre la tarta cada vez son más frecuentes y es que más de millar y medio de ancianos supera ya o está a punto de alcanzar los 100 años de vida en Euskadi. En Álava hay 238 personas nacidas en 1917 o antes, de acuerdo a los datos del Instituto Vasco de Estadística (Eustat); y 20 tienen más de 105 años. Ocho de cada diez (un 83,2%) centenarios son mujeres, un porcentaje más elevado que la media española.

Llegar a los 100 es cada vez más frecuente y también lo es alcanzar la mágica cifra de forma más saludable. «La esperanza de vida ya no es tan importante como garantizar que podamos disfrutar de una buena salud y autonomía en la vejez», señala Naiara Fernández, especialista en medicina geriátrica. La doctora del grupo Igorco encuentra difícil determinar si el número de centenarios volverá a triplicarse en la próxima década y afirma que la situación es paradójica. «La medicina preventiva ha avanzado pero cada vez somos más sedentarios y llevar un estilo de vida activo es fundamental para contrarrestar el avance de la vejez».

La situación socioeconómica y los hábitos como beber o fumar también son determinantes. «Tradicional-



mente la mujer permanecía en casa mientras el marido trabajaba: está por ver si su incorporación al mercado laboral termina igualando sus esperanzas de vida», apunta Ana Rodríguez, médico geriatra en la resi-

dencia foral Txagorritxu. «Entre La Moraleja –una zona pudiente– y los barrios más desfavorecidos de Madrid, esta cifra puede llegar a variar entre 6 y 8 años», agrega Javier Yanguas, investigador del Instituto Ge-

### EL TESTIMONIO

Prudencia Gallastegui

**«He cumplido 100 años pero me niego a llevar bastón: me haría aparentar más años»**

**Tranquilidad.** Carlos Marañón, jubilado y residente en Vitoria, visita a su madre en Alegría varias veces por semana. ::

BLANCA CASTILLO

### LOS DATOS

► **Esperanza de vida.** Se espera que los hombres nacidos en España durante 2015 vivan hasta los 80 años. La esperanza entre las mujeres ha subido hasta los 85,4 años.

► **Octogenarios.** 2.650.992 ciudadanos superan los ochenta años de vida en España, lo que equivale al 5,7% de la población.

► **Centenarios.** El 79,2% de las personas que han cumplido los 100 años en España son mujeres. En Álava la cifra crece hasta el 83,2%.

► **La mayor de Álava.** Juliana López de Landatxe es la 'abuela' de Álava, con 108 años y ocho meses. Nació en el molino de Gardélegui y pasó parte de su vida en Basauri. Desde hace años vive en Vitoria.

rontológico Matia y vicepresidente de la Sociedad Vasca de Geriatria y Gerontología. Pero además de los factores ambientales, el azar y la genética también podrían influir en la receta final de la vida. «Por el momento,

la medicina no puede explicar hasta qué punto influyen los genes en la longevidad, pero es evidente que, incluso en las familias con miembros de edades más avanzadas, no todos sus integrantes envejecen igual», explica Rodríguez en referencia a los centenarios que han visto fallecer a parientes más jóvenes. «Aunque a veces no nos atrevamos a reconocerlo, el modelo en que los hijos cuidaban a sus padres podría cambiar en los próximos años», añade Yanguas.

Este es el motivo por el que la geriatría actual trabaja por una mayor esperanza de vida libre de discapacidad. «El aumento de la edad traerá consigo más enfermedades crónicas, lo que hace que la prioridad pase a ser prevenir la fragilidad y aumentar la autonomía», enumera Rodríguez. Para ello reivindica la figura del geriatra. «Somos los encargados de atender a nuestros mayores en la última fase de sus vidas y, sin embargo, Euskadi sigue siendo una de las pocas comunidades autónomas sin geriatras en su sistema sanitario», lamenta.

### En buena compañía

«Hay que plantearse el tsunami que está por venir como una oportunidad de empleo», anima Yanguas, quien destaca que, del mismo modo que algunos octogenarios ya no pueden hacerse cargo de sus progenitores, «otros aún conducen, se van de vacaciones y asumen todo tipo de responsabilidades». La edad adulta se alarga y la vejez cada vez más tardía presenta todo tipo de oportunidades. «Hay excepciones, pero algunos estudios indican que los centenarios suelen ser personas relajadas y sin tendencia al estrés que mantienen una actitud positiva y tienen una gran capacidad para superar la adversidad», revela el investigador.

Otro denominador común de quienes sobrepasan el siglo de vida es la compañía de la que disfrutan. «En Txagorritxu no existe el perfil de hombre soltero que llega a los 100 años: tener con quien compartir la vida ayuda a tener motivos para vivirla», apunta Rodríguez.

Este jueves el Palacio Europa acogerá los congresos anuales de las sociedades Vasca y Navarra de Geriatria y Gerontología. Cerca de 300 médicos, enfermeros, psicólogos y trabajadores sociales tratarán temas como la inmunidad en la vejez, la actualización terapéutica y las enfermedades crónicas. La soledad, la planificación de decisiones vitales y el derecho a la información de los enfermos serán los temas protagonistas en las mesas sociales.



LABORAL · FISCAL · CONTABLE · JURÍDICO

**Renta 2016**  
al servicio de su tranquilidad

C/ Madre Vedruna, 6 bajo · 945 132 828 · info@asevi.com  
www.asevi.com

