

Disminución de la esperanza de vida. Tras el Covid-19, (¿cuándo) llegará el repunte? | Agosto 2023 | N°172 |

## La muerte de la muerte

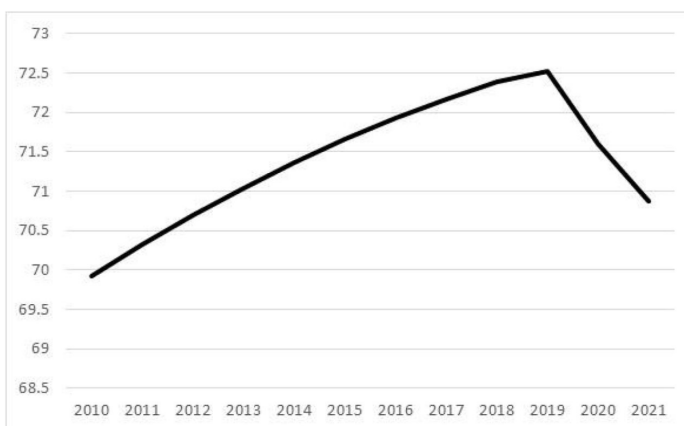
"Todas mis posesiones por un poco de tiempo".

[Atribuido a la reina Isabel I](#) en su lecho de muerte, a los 69 años, en 1603.

**El tema de este mes: Disminución de la esperanza de vida. Tras el Covid-19, (¿cuándo) llegará el repunte?**

### Introducción

La esperanza media de vida ha mejorado cada año en los últimos 70 años, a partir del final de la Segunda Guerra Mundial. A partir de 1948, aproximadamente, la esperanza de vida superó el nivel de antes de la guerra. Esto significa que, en lo que respecta a la esperanza de vida (y probablemente también a la riqueza y la felicidad medias mundiales), cada año ha sido globalmente mejor que todos los anteriores.



Parecía una tendencia inquebrantable, aunque la esperanza de vida disminuyera significativamente en algunas partes del mundo. Por ejemplo, el descenso en los países del "[bloque comunista europeo](#)" durante los años setenta del siglo pasado y a finales del siglo XX en [muchos países africanos debido al sida](#) no interrumpieron la tendencia mundial.

Pero Covid-19 cambió radicalmente la situación, que muchos de nosotros, especialmente los longevos, seguimos subestimando.

### Estadísticas

Para entender bien la situación, estos son los datos globales:

Entre 2000 y 2019, [la esperanza de vida](#) aumentó en más de 5 años.

En 2020 y 2021, perdimos alrededor de un tercio, volviendo a la situación de alrededor de 2013. [Patrick Heuveline, en Population and Development Review](#), escribió: *Después de 69 años de aumento ininterrumpido de 1950 a 2019, se estima aquí que la esperanza*

Disminución de la esperanza de vida. Tras el Covid-19, (¿cuándo) llegará el repunte? | Agosto 2023 | N°172 |

### La muerte de la muerte

*de vida mundial ha disminuido en -0,92 años entre 2019 y 2020 (para ambos sexos) y en otros 0,72 años entre 2020 y 2021.*

La peor situación entre los grandes países industrializados es sin duda la de Estados Unidos. Es el país del mundo con mayor presupuesto destinado a sanidad (en términos absolutos, por habitante y en porcentaje del PBI). Es el país con más científicos (reputados) del mundo. Aun así, ¡la esperanza de vida [descendió al nivel](#) de finales del siglo XX (1996)!

No disponemos de mucha información sobre la evolución de 2022. Sin embargo, disponemos de datos relativamente buenos para los países europeos. Podemos decir que la situación en este continente parece no empeorar, pero tampoco (¿todavía?) volver a la situación precovidica. Sabemos, por ejemplo, que la esperanza de vida [disminuyó en](#) Dinamarca, se [mantuvo estable en Bélgica](#) y [mejoró ligeramente en Francia](#).

Para seguir la evolución de los últimos meses, el [sitio Momo](#) realiza un seguimiento de la actividad de la Mortalidad Momentánea Europea, con el objetivo de detectar y medir el exceso de muertes relacionadas con la gripe estacional, las pandemias y otras amenazas para la salud pública. Los últimos meses parecen haber vuelto a la situación anterior a la COVID (aunque no mejor).

### Causa principal: COVID

En 2020, los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informaron las diez principales causas de muerte entre los adultos mayores de 65 años:](#)

1. Enfermedades cardíacas: 556,665
2. Neoplasias malignas: 440,753
3. **COVID-19: 282.836**
4. Cerebrovascular: 137,392
5. Enfermedad de Alzheimer: 132,741
6. Enfermedad crónica de las vías respiratorias inferiores: 128,712
7. Diabetes mellitus: 72,194
8. Lesiones no intencionadas: 62,796
9. Nefritis: 42.675
10. Gripe y neumonía: 42.511

Por supuesto, el Covid-19 es nuevo en esta lista en comparación con los años anteriores. El número de víctimas es probablemente una subestimación.

### Consecuencias médicas directas e indirectas

#### Covid largo

## La muerte de la muerte

[El COVID prolongado es especialmente preocupante entre las personas mayores](#) (es decir, de 65 años o más), que corren un mayor riesgo de sufrir síntomas persistentes asociados al COVID-19. Además, esta enfermedad podría desencadenar o exacerbar afecciones crónicas frecuentes en las personas mayores, como enfermedades cardiovasculares, enfermedades respiratorias, trastornos neurodegenerativos y deterioro funcional. Además, no deben subestimarse los efectos perturbadores del COVID-19 en las personas mayores; los cierres y otras restricciones podrían haber reducido las interacciones sociales de las personas mayores, y también es probable que hayan perdido a un cónyuge o un ser querido durante la pandemia, lo que puede contribuir al deterioro mental y físico.

### **Sin efecto rebote, al menos hasta 2022**

Lógicamente, tras el elevado número de víctimas mortales del COVID-19, debería producirse un "efecto rebote" porque se "eliminó" a la "gente débil" y sobrevivió la "gente fuerte". [Tal efecto no](#) se produjo, probablemente entre otras cosas, por las consecuencias negativas del largo covid.

### **Déficit de otras intervenciones médicas**

Debido a la crisis del COVID-19 y a todas las medidas para evitar la contaminación, ha sido un reto tener un manejo normal de muchas otras enfermedades, especialmente en los países ricos, y [mantener el ritmo de vacunación](#), sobre todo en los países pobres. También es probable que haya disminuido la confianza en la [vacunación](#).

### **No aumentan los suicidios entre la población mayor**

Muchos pensaron que el cierre de los negocios, las restricciones y la crisis provocarían un aumento de los suicidios. [Globalmente no](#) fue así, que sepamos (las estadísticas relativas a los suicidios no siempre son fiables).

### **Otras posibles causas de la disminución de la esperanza de vida son la alimentación, la contaminación (del aire) y otros aspectos medioambientales.**

Lamentablemente, el Covid-19 no es la única razón, y podríamos tener una reducción de la longevidad. Hay al menos tres razones para ser pesimistas.

En primer lugar, [la obesidad y los alimentos demasiado procesados](#). Comer alimentos procesados y refinados puede conducir al aumento de peso y la obesidad porque suelen tener pocas proteínas y muchas grasas e hidratos de carbono. Esto puede hacer que la gente coma en exceso estos alimentos para satisfacer las necesidades de proteínas de su cuerpo. Durante las últimas décadas, por un lado, la calidad y la cantidad de los alimentos han mejorado constantemente, y las sustancias muy tóxicas están mucho

### La muerte de la muerte

menos presentes. Sin embargo, hay nuevas fuentes de menor cantidad y muy acumulativas.

En segundo lugar, la contaminación atmosférica: al igual que ocurre con los alimentos, la contaminación atmosférica es al mismo tiempo menos problema y más problema. Es menos problemática, sobre todo en Europa y Norteamérica, porque la contaminación muy fuerte, rápida y letal, está menos presente. Por ejemplo, el [Gran Smog](#) de Londres mató a miles de personas en 1952, pero es más un problema relativo a los efectos a largo plazo debido a las pequeñas partículas, los microplásticos.

Uno de los aspectos potencialmente más preocupantes de la salud mundial es la disminución global de la población de artrópodos (insectos y arácnidos) en la mayor parte del mundo. Esto es muy preocupante, porque se supone que los insectos son relativamente resistentes a muchas sustancias. Su número parece disminuir incluso en [regiones donde los espacios naturales están mejorando](#). No sabemos por qué ocurre esto, pero una de las causas es muy probablemente el aumento global de sustancias contaminantes.

Por supuesto, esto podría afectar a los humanos en el futuro. Quizá el aumento de algunas sustancias o "cócteles tóxicos" ya nos impacta sin darnos cuenta, salvo a través de señales débiles como las alergias.

Por último, pero no por ello menos importante, el calentamiento global está matando cada vez más gente. Todavía no hay un impacto global negativo porque, de momento, hay más personas [que mueren por situaciones relacionadas con situaciones \(demasiado\) frías](#) que por situaciones (demasiado) cálidas. Sin embargo, esto podría cambiar drásticamente cuando el calentamiento global provoque olas de calor más altas y prolongadas.

### Conclusión: ¿Qué pueden hacer los longevistas?

El Covid-19 no sólo era una mala noticia en lo que respecta a la lucha contra el envejecimiento. El Covid-19 estaba más relacionado con el envejecimiento que la mayoría de las enfermedades transmisibles o no transmisibles. Esta enfermedad empujó a los Estados, las organizaciones internacionales y las autoridades sanitarias a invertir más en prevención, investigación y medidas económicas que para cualquier otra enfermedad.

"Las civilizaciones sabemos ahora que somos mortales", [escribió Paul Valery en 1919](#), al término de la Primera Guerra Mundial. Un siglo después, sabemos que incluso el rápido progreso científico y médico puede coexistir con una disminución de la salud (y de la riqueza).

Para invertir esta situación, deberíamos estar mejor organizados, ser menos burocráticos y más transparentes, utilizar menos patentes y propiedad intelectual y compartir realmente más conocimientos con una visión de código abierto.

### La muerte de la muerte

También tenemos que pensar en la resiliencia y la salud de forma más sistemática. Necesitamos datos más fiables y **realmente** accesibles para los científicos, con más ensayos clínicos. Los resultados, malos, buenos e incluso no significativos, deben estar disponibles para abrir vías (si son positivos), para cerrar puertas (si son negativos o neutros), y para ser analizados y perfeccionados más a fondo gracias a la Inteligencia Artificial de hoy y de mañana.

Puede ser que la disminución de la riqueza sea temporal, que la acumulación de conocimientos no se detenga. El efecto negativo de bola de nieve podría detenerse. Sin embargo, esto no es seguro. Podríamos ser generosos con los otros ciudadanos para resurgir colectivamente lo más rápido posible. Esto también es generosidad con nuestro futuro yo anciano.

---

#### La buena noticia del mes: La mortalidad de las ratas topo desnudas no aumenta con la edad

---

La mayoría de los mamíferos pequeños tiene una vida corta. Las ratas topo desnudas son una de las excepciones. La rata topo desnuda más vieja que se conoce tiene casi 40 años y vive diez veces más que el ratón o la rata más viejos.

Pero hay más noticias positivas. Estos roedores han sido seguidos durante muchos años; hasta ahora, [no parecen envejecer](#). Más concretamente, aunque hay algunos indicios de que envejecen, las estadísticas conocidas establecen que su probabilidad de morir no aumenta en absoluto con la edad. Esto ya se anunció en 2018, y se confirmó firmemente con datos del mismo grupo de animales hace algunos días.

---

#### Para más información

- [Heales](#), [Longevity Escape Velocity Foundation](#), [International Longevity Alliance](#), [Longevity](#) y [Lifespan.io](#)
- [Noticias científicas mensuales de Heales](#)
- [Canal de YouTube de Heales](#)
- [Fuente de la imagen](#)
- [Póngase en contacto con nosotros](#)