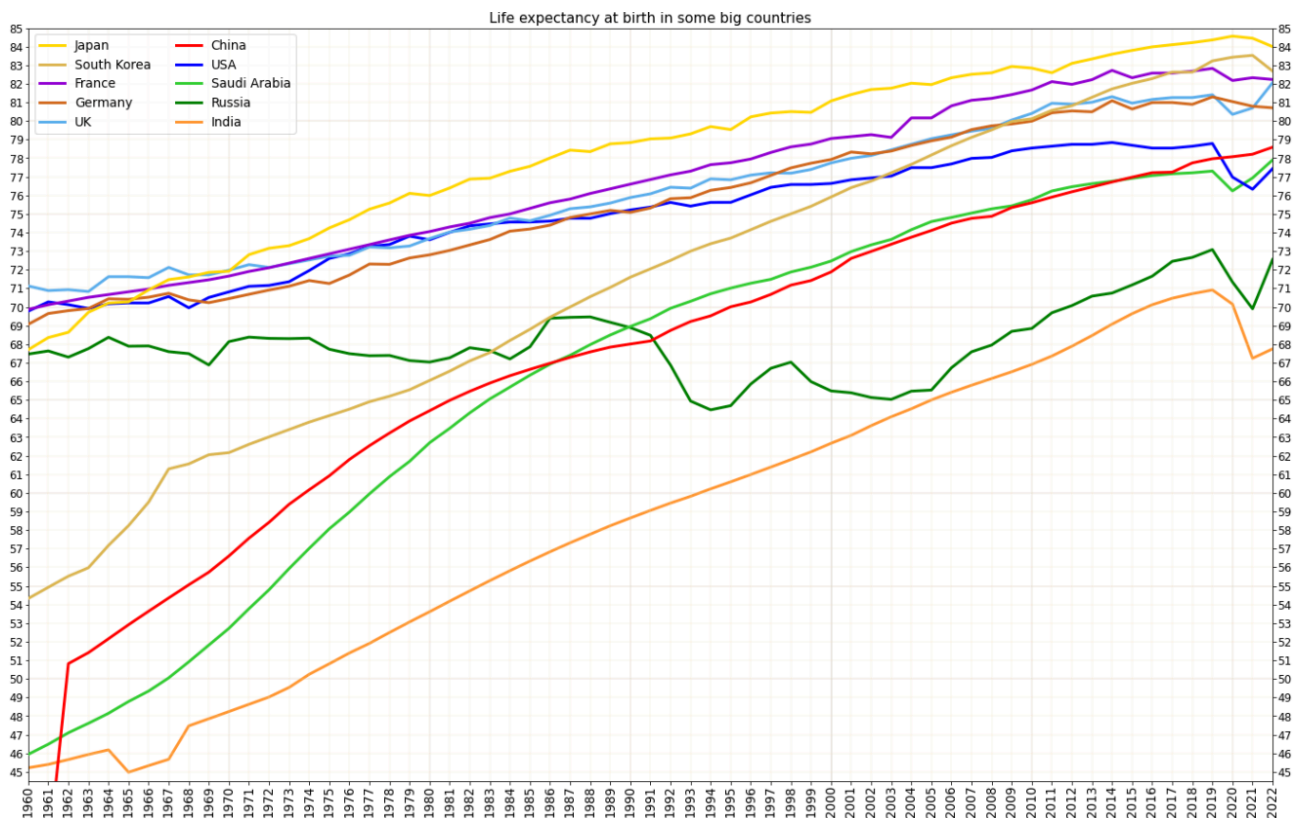


La longevidad y el aparato digestivo| Julio de 2024| N°183 | La muerte de la muerte

La muerte me enfada mucho. La muerte prematura me enfada aún más. [Larry Ellison, fundador de Oracle \(fuente\)](#)

## El tema de este mes: evolución positiva reciente de la esperanza de vida en el mundo



## Introducción

Desde 1946 hasta 2019, a nivel mundial, podría decirse que cada año fue la mejor época para estar vivo, al menos en lo que se refiere a su duración. Esta tendencia casi secular se rompió en 2020, 2021 y quizá 2022. El periodo de la Covid marcó la primera vez desde la Segunda Guerra Mundial en que hubo un descenso global de la esperanza de vida. Una [newsletter](#) anterior expuso la situación hace un año.

La longevidad y el aparato digestivo | Julio de 2024 | N°183 | La muerte de la muerte

Desde 2022, la situación ha mejorado considerablemente, sobre todo en Europa y Estados Unidos. Podemos pensar razonablemente que hoy es de nuevo el mejor

momento para estar vivo. Sin embargo, tenemos que esperar más datos para estar seguros...y tener esperanza en el futuro.

### **Sobre los datos relativos a la esperanza de vida**

¿Qué es la esperanza de vida? Es el periodo medio que una persona puede esperar vivir. Hay varias formas de calcularla. La esperanza [de](#) vida al nacer es la esperanza de vida desde el nacimiento calculada para un año determinado (o a veces para otro periodo). Se basa en la probabilidad de muerte de cada persona durante ese año. Por tanto, utiliza las tasas de mortalidad de un solo año y asume que esas tasas se aplican durante el resto de la vida de una persona. Esto significa que cuando hay una alta mortalidad durante un año determinado, la esperanza de vida calculada disminuirá fuertemente. Esto significa también que no se tiene en cuenta ningún cambio futuro positivo o negativo en las tasas de mortalidad.

La esperanza de vida abordada en esta newsletter se mide por países y por sexo. Los datos relativos a la [esperanza de vida con buena salud](#), la esperanza de vida de diversos grupos, los niveles de renta...son interesantes, pero no están disponibles en todo el mundo y, en general, son menos fiables.

Podríamos pensar que la esperanza de vida es algo muy fácil de medir. La fecha de nacimiento y la fecha de defunción de una persona es una información básica que casi todo el mundo conoce con precisión. Sin embargo, hay problemas, a saber:

- Dado que, en general, una esperanza de vida elevada se considera positiva, puede haber una tendencia a exagerar la longevidad, sobre todo en el caso de las personas muy mayores.
- Las personas que emigran pueden influir: ¿qué pasa si una persona nace en un país y muere en otro, qué pasa con los extranjeros que mueren, se les tendrá en cuenta la esperanza de vida en su país de nacionalidad o residencia?
- Y la mayor dificultad: la lentitud en la transmisión de datos.

Los datos oficiales tardan en estar disponibles. En 2024, los datos disponibles sobre la esperanza de vida real son a menudo anteriores a los tiempos de Covid. Los datos más recientes suelen ser contradictorios. Los datos que se encuentran en Internet para 2022 y 2023 suelen ser en realidad perspectivas. Por ejemplo, los datos de [Kirguistán](#) y [Bután](#). Esto es en cierto modo fascinante y deprimente. No sólo no sabemos aún cómo detener el envejecimiento, sino que ni siquiera sabemos cómo calcularlo globalmente.

La longevidad y el aparato digestivo | Julio de 2024 | N°183 | La muerte de la muerte

En la mayoría de los países, una institución oficial facilita información sobre la esperanza de vida. Pero para comparar a nivel mundial, tenemos que basarnos en datos procedentes de instituciones internacionales, especialmente la Organización Mundial de

la Salud. La [página de Wikipedia sobre esperanza de vida](#) ofrece datos de 2023 de las Naciones Unidas, de 2022 del Grupo del Banco Mundial y la OCDE y de 2019 de la Organización Mundial de la Salud.

Otras buenas fuentes son:

- [Gapminder](#)
- [Nuestro Mundo en Datos](#)
- [Worldometer](#)
- [Statista](#)
- [Macrotendencias](#)
- [Eurostat](#)
- Base de datos de [mortalidad humana](#)

Estas fuentes se basan principalmente en datos oficiales, a menudo de la ONU.

### **Análisis mundial de la esperanza de vida realizado por la OMS**

[El aumento de la esperanza de vida se detuvo temporalmente durante 2020 y 2021](#) debido al impacto de la pandemia de COVID-19. En el punto álgido de la pandemia, la esperanza de vida mundial al nacer cayó hasta los 70,9 años, frente a los 72,6 de 2019. Sin embargo, desde 2022, la esperanza de vida ha vuelto a los niveles observados antes de la aparición del COVID-19 en casi todos los países y regiones. Esta recuperación marca el regreso a la tendencia positiva de la longevidad observada en las últimas décadas.

A nivel mundial, la esperanza de vida al nacer alcanzará los 73,3 años en 2024, lo que supone un aumento de 8,4 años desde 1995. Se prevé que nuevas reducciones de la mortalidad se traduzcan en una longevidad media de unos 77,4 años en todo el mundo en 2054. Según las proyecciones de la OMS, más de la mitad de todas las muertes en el mundo se producirán a los 80 años o más a finales de la década de 2050, frente al 17% de 1995.

### **Situación europea**

En Europa vivimos ahora más que antes del periodo COVID-19. [En 2023, la esperanza de vida al nacer en la UE era de 81,5 años](#), 0,9 años más que en 2022 y 0,2 años más que en 2019, antes de la pandemia, según datos publicados por Eurostat el 3 de mayo.

La longevidad y el aparato digestivo | Julio de 2024 | N°183 | La muerte de la muerte

Se trata de una evolución muy positiva y del mejor progreso en un año desde hace muchos años. Esto significa también que las consecuencias negativas del COVID-19 han quedado por fin atrás.

La mayor esperanza se registra en España (84,0 años), Italia (83,8 años) y Malta (83,6 años). En el lado opuesto, la menor esperanza de vida al nacer se registra en Bulgaria (75,8 años), Letonia (75,9) y Rumanía (76,6). En [Francia](#) y Bélgica, la esperanza de vida es respectivamente de 82,7 y 82,3 años.

Para Europa, se dispone de estadísticas muy recientes. Los niveles de mortalidad observados por [EuroMOMO](#) han sido inferiores a los previstos durante toda la primavera de 2024. Así pues, la situación positiva parece continuar.

### La situación en Norteamérica

La esperanza de vida en EE.UU. comenzó a estancarse concretamente [en 2012, antes de descender a partir de 2015](#). El impacto del COVID-19 en EE.UU. fue peor que en Europa. Esto significó que la esperanza de vida en 2021 cayó al nivel que tenía 20 años antes, alcanzando su punto más bajo [desde 1996](#).

Felizmente, la situación ha mejorado radicalmente en los últimos años. En 2022, [al ganar 1,1 años entre 2021 y 2022](#), la esperanza de vida al nacer alcanzó los 77,5 años. [En 2023](#), la esperanza de vida fue de 79,74 años para ambos sexos — 82,23 años para las mujeres y 77,27 años para los hombres. Las perspectivas actuales son mucho mejores que al final del periodo del COVID-19, especialmente para las mujeres.

En 2023, la agencia nacional de estadística mexicana INEGI informó que la esperanza de vida total en México fue de 75,3 años, superando el nivel pre-COVID de 2019 por 0,5 años. El INEGI prevé que en 2024, la esperanza de vida en México seguirá aumentando, pronosticando que alcanzará los 75,5 años. Los datos detallados de la esperanza de vida en cada estado de la República Mexicana pueden consultarse en esta [página de Wikipedia](#).

En 2022, por tercer año consecutivo, la esperanza de vida en Canadá había disminuido, marcando una tendencia histórica preocupante, con un descenso más significativo entre las mujeres.

El año 2020 marcó un punto de ruptura en el aumento de la esperanza de vida en Canadá. Sin embargo, Quebec repuntó rápidamente, alcanzando los 83 años en 2021, superando los niveles anteriores a la pandemia. En el resto de Canadá, el descenso persiste según los últimos datos.

La longevidad y el aparato digestivo | Julio de 2024 | N°183 | La muerte de la muerte

## Asia

Resulta extrañamente difícil disponer de información precisa sobre la esperanza de vida en los dos países más grandes del mundo.

En India, la esperanza de vida para ambos sexos en 2023 fue de [72,03 años](#), con las mujeres en 73,65 años y los hombres en 70,52 años. Se supone que es más que en 2019, pero estos datos no están exentos de dudas.

En China, según los datos publicados por [la Comisión Nacional de Salud](#), la esperanza de vida al nacer pasó de 77,9 años en 2020 a 78,2 años en 2021. En [2023](#), según algunos datos, la esperanza de vida para ambos sexos alcanzó los 78,79 años, con las mujeres en 81,52 años y los hombres en 76,18 años. Sin embargo, la situación de la COVID tiene un pico negativo más tardío que en los demás países y el [número de defunciones en 2023 aumentó un 6,6%](#).

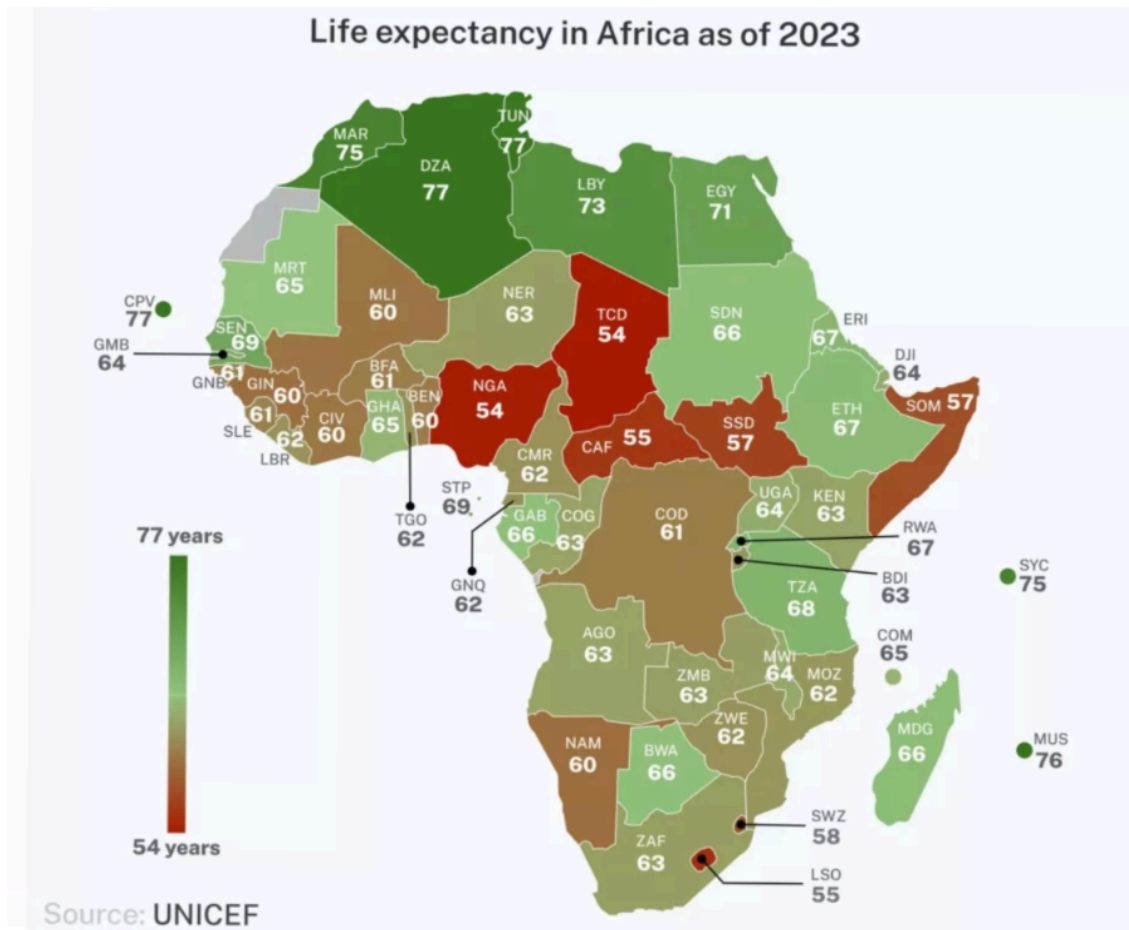
En Japón, la esperanza de vida [ha disminuido en 2021 y 2022](#), pero es probable que vuelva a aumentar.

[Los habitantes de Hong Kong ya no ostentan el récord de esperanza de vida más larga del mundo](#), puesto que han cedido el puesto a Japón a medida que el COVID y el estrés general afectan a la esperanza de vida local. En 2022, la esperanza de vida media de las mujeres hongkonesas era de 86,8 años, mientras que sus homólogas japonesas esperaban vivir hasta los 87,1 años, según las últimas estadísticas publicadas por el gobierno de Hong Kong. Aún no se han publicado los datos correspondientes a 2023 y 2024.

## Análisis africano de la esperanza de vida según la OMS

Antes de la pandemia, la [región africana experimentó aumentos sustanciales en la esperanza de vida](#), con un incremento de 11,2 años desde 2000. La esperanza de vida ha vuelto a aumentar desde 2022. En [2023](#), los países africanos con mayor esperanza de vida fueron Argelia, Túnez y Cabo Verde, con 77 años cada uno, seguidos de cerca por Mauricio, con 76 años.

Por el contrario, los países con menor esperanza de vida en África son la República Centroafricana y Lesoto, ambos con 55 años, y Nigeria y Chad, ambos con 54 años. Estas disparidades ponen de manifiesto los continuos retos y los diferentes avances en la atención sanitaria en todo el continente.



## La buena noticia del mes: ensayo de reversión de la edad con voluntarios humanos ancianos

La empresa [Mitrix Bio](#) tiene previsto iniciar a finales de este año el primer ensayo de inversión de la edad en voluntarios humanos. El primer objetivo del estudio es ayudar a los astronautas a soportar las condiciones de microgravedad y alta radiación del espacio, que provocan pérdida de masa muscular y otras complicaciones del envejecimiento prematuro. La empresa trasplantará mitocondrias jóvenes cultivadas en biorreactores a un grupo de voluntarios de entre 70 y 80 años para comprobar si la técnica revierte el envejecimiento.

Es positivo que la [Investigación Espacial pueda ayudar a la longevidad](#), y eso con un experimento hecho con voluntarios de edad avanzada bien informados.

La longevidad y el aparato digestivo | Julio de 2024 | N°183 | La muerte de la muerte  
**Para más información**

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