



ARTÍCULO DE REVISIÓN

Trascendencia del envejecimiento poblacional y su impacto en la sociedad cubana

Significance of population aging and its impact on Cuban society

Eric Fuentes Rodríguez ^{1*}, <http://orcid.org/0000-0002-3167-7810>

Camila Vilorio Pérez ¹, <http://orcid.org/0009-0008-1284-9139>

Elsa Rodríguez Herrera ¹, <http://orcid.org/0000-0001-6794-8048>

¹ Facultad de Ciencias Médicas de Sagua la Grande. Villa Clara, Cuba

***Autor para correspondencia:** ericfuentess020722@gmail.com

Recibido: 23/03/2024

Aceptado: 05/05/2024

Cómo citar este artículo: Fuentes Rodríguez E, Vilorio Pérez C, Rodríguez Herrera E. Trascendencia del envejecimiento poblacional y su impacto en la sociedad cubana. Med. Es. [Internet]. 2024 [citado fecha de acceso]; 4(2). Disponible en: <https://revmedest.sld.cu/index.php/medest/article/view/193>

RESUMEN

Introducción: el proceso del envejecimiento es un tema necesario a tratar y discutir por los amplios sectores sociales relacionados con la atención integral a los adultos mayores. Asimismo, constituye un reto y desafío para las sociedades modernas, y la necesidad de cambio de políticas y estrategias sociales que posibiliten un envejecimiento saludable.

Objetivo: explicar la trascendencia del envejecimiento y su impacto en la sociedad cubana.

Los artículos de la Revista MedEst se comparten bajo los términos de la [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Email: revmedest.mtz@infomed.sld.cu Sitio Web: www.revmedest.sld.cu



Métodos: se realizó una revisión bibliográfica utilizando un total de 24 bibliografías de las bases de datos de Scielo, PubMed, y el motor de búsqueda de Google Académico. Se consideró como criterio de selección aquella literatura publicada más recientemente en concordancia con lo novedoso del tema.

Desarrollo: en la actualidad, el envejecimiento continúa siendo socialmente un tema tabú. Decirle a una persona que es viejo es casi de mala educación, sin embargo, este fenómeno presenta un gran impacto en la sociedad.

Conclusiones: el envejecimiento poblacional a nivel global representa un desafío que impone grandes retos a los estados al generar grandes transformaciones en todas las esferas de la vida social, económica y cultural. Es esencial valorar el envejecimiento con una amplia visión de la sociedad en su conjunto para una atención integral de calidad que demandan las personas al envejecer con el fin de lograr una longevidad satisfactoria e inclusiva para todos.

Palabras clave: Demografía; Envejecimiento; Población

ABSTRACT

Introduction: the aging process is a necessary topic to address and discuss for the broad social sectors related to comprehensive care for older adults. It constitutes a challenge for modern societies, and the need for policy and social strategy changes that enable healthy aging.

Objective: to explain the significance of aging and its impact on Cuban society.

Methods: a bibliographic review was carried out using a total of 24 bibliographies from Scielo, PubMed, and the Google Scholar search engine. The selection criterion was the most recent literature in accordance with the novelty of the topic.

Development: currently, aging continues to be a taboo topic in society. Saying that someone is old is almost impolite, and people try to be kind by saying expressions such as "you look great" to avoid acknowledging the reality of aging. However, it has a significant impact on society.

Conclusions: population aging globally represents a challenge that imposes great challenges on states by generating significant transformations in all



spheres of social, economic, and cultural life. It is essential to value aging with a broad vision of society as a whole for quality comprehensive care that people demand as they age, and to achieve satisfactory and inclusive longevity for all.

Keywords: Demography; Aging; Population

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento se define como la serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que provoca el paso del tiempo sobre los seres vivos. Se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de reserva del organismo ante los cambios. Es un proceso dinámico que se inicia en el momento del nacimiento y se desarrolla a lo largo de nuestra vida. ⁽¹⁾

De esta manera, el interés por la vejez siempre ha estado entre los seres humanos con evidencias demostrables a lo largo de la historia. Los antiguos egipcios y el autor de los 12 capítulos del Eclesiastés estaban familiarizados con las discapacidades atribuibles a los ancianos. Grandes pensadores como Hipócrates, Aristóteles, Francis Bacon y William Harvey legaron sus consideraciones sobre las últimas etapas de la vida humana. Es solo a comienzos del siglo XX que se constituye la gerontología y una de sus ramas, la geriatría, para el estudio del envejecimiento. ⁽²⁾

El fenómeno del envejecimiento de la población a nivel mundial se produce de forma paulatina y en él intervienen la fecundidad, la mortalidad y las migraciones, variables que en acción combinada en el tiempo determinan el crecimiento y la estructura por edades de la población, de suma importancia para la planificación económica y social de cualquier país. ⁽³⁾

Al encontrarse la fecundidad por debajo del nivel de reemplazo, menos de una hija por mujer desde hace treinta años, la población de 0-14 años se ha ido reduciendo con respecto al total, y al mismo tiempo, al disminuir también los niveles de mortalidad ha ido aumentando la proporción de personas de 60 años y más en los últimos años que, desde el punto de vista cuantitativo, ha tenido una significación importante en el proceso de envejecimiento. ⁽³⁾

Esto es un fenómeno global de lo cual Cuba no escapa. La natalidad disminuyó entre los años 1950 y 2000 de 37,6 a 22,7 nacimientos por cada mil habitantes; mientras que la mortalidad pasó de 19,6 defunciones por cada mil habitantes a 9,2, en el mismo periodo. Esta transformación, adoptó el nombre

de transición demográfica, lo que ha provocado un progresivo aumento del tamaño de la población mundial y simultáneamente, su envejecimiento. ⁽³⁾

En América Latina y el Caribe según estudios realizados, los cambios demográficos afectarán intensamente a la mayoría de los países en las próximas décadas, pero de modos muy diferentes. Durante el siglo XX se produjo un aumento de la esperanza de vida de la población latinoamericana y caribeña, resultado de mejoras, entre otros, en nutrición, salud y saneamiento y cambios tecnológicos. Casi 900 millones de personas de 70 años y más viven en la actualidad y sumarán 1 400 millones en 2030. ⁽⁴⁾

De acuerdo a estimaciones de la División de Población de las Naciones Unidas; Barbados y Cuba, serán los países más envejecidos de América Latina y el Caribe en la perspectiva inmediata. ⁽⁵⁾

En Cuba, según estimaciones, para el año 2025 será el país más envejecido de la región latinoamericana y para el 2050 se convertirá en uno de los más envejecidos del mundo con más de 11 millones de habitantes y 19 % con 60 años y más; se estima que para esa fecha, esta población supere el 34 %, lo que aumentará el riesgo de discapacidad y costo social que se deriva de esta circunstancia. ⁽⁶⁾

Al cierre del 2021, de los 11 201 549 habitantes en Cuba, el 20,8 % tiene 60 años y más de edad, las provincias más envejecidas son Villa Clara con el 23,67 % de su población total, La Habana con 21,6 %, Sancti Spíritus con 21,44 % y Pinar del Río con 21,17 %, y cierra este año con una esperanza de vida al nacer de 79 años para ambos sexos. ⁽⁷⁾

En los próximos 50 años, Cuba será el país del Tercer Mundo más envejecido, y es hoy el tercero de América Latina, lo que está relacionado con el aumento de la expectativa de vida, el descenso de la fecundidad por debajo del nivel de reemplazo, el saldo migratorio negativo y la disminución de la mortalidad infantil, todo lo cual no solo ha afectado el tamaño y ritmo de crecimiento de la población, sino también su estructura por grupos de edades. ⁽⁸⁾

En medio de todo este contexto la provincia de Villa Clara no escapa a este proceso de envejecimiento y es hoy la más envejecida del país, con una población de 779 125, de ellos 185 637 superan los 60 años de edad, con un número considerable de ancianos por encima de los 85 años (17 5469. El municipio Cifuentes es el más envejecido seguido de Placetas y Camajuaní. ⁽⁷⁾

Cuando se realizó el estudio de los datos estadísticos del municipio de Sagua la Grande se pudo observar que tiene una población mayor de 60 años de 13 724, con un predominio del sexo masculino, lo que difiere del comportamiento de este proceso a nivel mundial donde predomina el sexo femenino, que representa el 55,45 % de toda la población. El área de salud más envejecida es la perteneciente a Idalberto Revuelta con 7 913 adultos mayores, lo que representa el 57,65 % de toda la población. ⁽⁹⁾

Al realizar una valoración del proceso de envejecimiento demográfico se observa cómo ha transformado el panorama social en la mayoría de las naciones. Esto ha requerido de numerosas investigaciones, con enfoques diversos que analizan, desde las múltiples dimensiones de la sociedad, dicho fenómeno como nuevo y complejo, que modificará la agenda de las políticas públicas dirigidas a la población adulta mayor; donde la familia tiene una función predominante en la provisión de cuidados a las personas ancianas.

La sociedad cubana tiene hoy, como sucede a nivel global, pocos niños y muchos ancianos. Esta constituye una manera sencilla de identificar el proceso de envejecimiento de la población: un fenómeno nuevo y complejo.

Todo lo antes expuesto motivó a realizar la investigación con el objetivo de explicar la trascendencia del envejecimiento y su impacto en la sociedad cubana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica con relación al tema. La información se buscó en la base de datos de SciELO, PubMed, y el motor de búsqueda de Google Académico. Se utilizaron los descriptores demografía; envejecimiento; población y sus traducciones al idioma inglés. Se seleccionaron un total de 24 artículos atendiendo a su relevancia, actualidad y ajuste al tema. Se tuvieron en cuenta los aspectos éticos. Se respetaron las bases de los enunciados citados. No se declaran conflictos éticos.

DESARROLLO

Si al analizar el proceso de envejecimiento se compara con escalar una gran montaña, a medida que se asciende las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, más amplia y serena; esto es realmente lo que ocurre con el paso de los años: las personas pierden funciones fundamentales, pero la visión del mundo en todas sus esferas e interpretación es diferente.

El envejecimiento ha sido siempre de interés para su estudio por las ramas fundamentales de la sociedad como la filosofía, el arte y la medicina. Es por ello que los miembros más viejos han recibido siempre un grado de atención ya sea en sentido positivo o negativo en todas las sociedades: para los chinos era un gran honor, los egipcios lo odiaban y creaban pociones para evitarlo, para los griegos amantes de la belleza era una ofensa al espíritu y motivo de mofa en sus comedias, entre otros ejemplos. ⁽²⁾

Entre los nuevos retos que encara el envejecimiento, se encuentran: favorecer el empoderamiento del adulto mayor con una participación activa en las políticas públicas; fomentar su envejecimiento activo, visualizar el desdibujamiento intergeneracional porque el adulto mayor está aportando trabajo de cuidado a su familia y a la sociedad; un mayor financiamiento en investigaciones gerontológicas con diversos enfoques pero con objetivos similares, apoyar a las familias con adultos mayores que carezcan de una pensión y garantizar los derechos para una vida plena y libre de violencia. ⁽¹⁰⁾

Los autores de este trabajo consideran que el envejecimiento de la población es, sin discusión, un gran logro de la sociedad, y a la vez un gran desafío para la comunidad a nivel mundial, ya que el desarrollo social precisa de otras miradas. Además, los esfuerzos comunitarios en todos los ámbitos deben estar encaminados a brindar una atención de calidad a los adultos mayores, donde el sector salud, conjuntamente con una participación intersectorial, juega un importante papel.

Tanto en las sociedades tradicionales como en las modernas, los ancianos mantienen cierto estatus cuando las condiciones de vida son buenas, pero este se degrada en momentos de alta tensión y circunstancias adversas. Las condiciones de vida de los ancianos son un reflejo de los avatares de la vida cotidiana. ⁽¹¹⁾

A medida que los individuos y las poblaciones envejecen, las sociedades también se ven afectadas por las características y ritmos del envejecimiento. Es así como el curso de la vida en estas sociedades se divide de forma variada e influida por los cambios, por ejemplo, el aumento de la esperanza de vida. Esta nueva visión del ciclo vital, producto de la longevidad, lleva a replantearse una serie de actividades y prácticas socioculturales a lo largo de la vida, como en la educación. No solo en términos de incluir en los currículos de las ciencias sociales asignaturas de gerontología social, ⁽¹²⁾ sino que es también una de las acciones del programa nacional de atención al adulto mayor lograr que se impartan los Diplomados en gerontología comunitaria, hospitalaria e institucional en todas las provincias del país. ⁽¹³⁾

En este aspecto vale la pena resaltar el papel que jugó la Universidad para el adulto mayor que fue una oportunidad de superación para las personas en este grupo de edad, y les dio la posibilidad de cursos con temas relacionados con los cambios fisiológicos del cuerpo humano al envejecer, la familia y su importancia en la sociedad, la práctica del ejercicio físico, cultura general, entre otros.

En la actualidad, la vejez continúa siendo socialmente un tema tabú. Decirle a alguien que es viejo es casi de mala educación. De manera similar ocurre con la jubilación; plantearle a un trabajador mayor el tema es asentarle aún más su condición. Tanto la vejez como la jubilación (tema culturalmente asociado a la primera) son realidades indeseadas, de las cuales no se habla con fluidez. ⁽¹³⁾

Ante la actual concepción de la vejez, marcada con connotaciones negativas, la alternativa es sentar las bases para una nueva construcción de la misma: en primer lugar, para ver la vejez como una etapa más del proceso vital, es necesario mirarla como una etapa más del aprendizaje que se inicia al nacer, y ser conscientes de que los ancianos tienen muchas posibilidades. Esta idea acerca de la vejez debe calar a cada individuo y a la sociedad. ⁽¹³⁾

En la valoración de los autores del presente artículo, la mirada e interpretación del envejecimiento como fenómeno social debe estar acorde con la situación actual, que como ya se ha explicado, es un fenómeno mundial. Este proceso no es más que una etapa de la vida que ocurre de forma fisiológica, por lo tanto, no se está hablando de una entidad morbosa, sino por el contrario, de la forma positiva que se enfrente, más saludable será. Además, la mirada individual juega un rol fundamental, cada persona es responsable de la construcción de su vejez, teniendo en cuenta su historia y su mirada de la vida.

En muchas ocasiones, las personas mayores se sienten invisibles para la familia y la sociedad y es ahí cuando aparecen alteraciones importantes en el orden psicológico a considerar por los implicados en su atención.

Cantos Mengs ⁽¹⁴⁾ plantea en su estudio que la soledad en las personas mayores es un factor de riesgo, que responde a una condición de estado emocional que se produce cuando una persona se siente distanciada, incomprendida o rechazada por otros, y/o carece de los recursos sociales adecuados para llevar a cabo las actividades que desee, particularmente las

actividades que proporcionan un sentido de integración social, así como las oportunidades para la intimidad emocional con otras personas.

Gajardo Jauregui ⁽¹⁵⁾ plantea que la discriminación en el adulto mayor es otro aspecto muy importante de análisis cuando se habla de envejecimiento, unido a la soledad explicada anteriormente. Los ancianos sienten que en varias ocasiones son discriminados tanto a nivel social como en la propia familia, pues la vejez produce un regreso a la dependencia: disminuye la autonomía, la pérdida de roles, su economía. En ocasiones, se les limita en sus actividades diarias y se añaden la comorbilidad de las diferentes enfermedades y las discapacidades.

Los autores de este trabajo comparten el criterio de que estos aspectos antes mencionados deben ser tomados en cuenta por la sociedad y los sectores implicados en la promoción de una vida saludable para realizar campañas con visiones positivas del envejecimiento, donde los medios de difusión masiva entran a jugar un importante papel y junto con ellos otros sectores como educación, deportes, salud, con el objetivo de propiciarle a los adultos mayores actividades de esparcimiento y recreación.

Son ejemplos de estas actividades, constituir agrupaciones de adultos mayores en el ámbito comunitario, por ejemplo, los círculos de abuelos, ofrecer por parte del equipo de salud asesoramiento personal, así también educar y capacitar a la población con respecto al proceso de envejecimiento. Además, organizar actividades culturales y recreativas en la comunidad para rescatar sus tradiciones, juegos y bailes acorde con las necesidades de los adultos mayores, y utilizar la experiencia de estos en actividades educativas en escuelas primarias, secundarias, así como en grupos y casas de cultura.

Cuando se analiza la esfera biológica, sin duda alguna es esta etapa de la vida un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas como las cardiopatías, las enfermedades cerebrovasculares, las discapacidades en todas las esferas, las relacionadas con el sistema osteomioarticular, el cáncer en cualquiera de sus localizaciones, entre otras que llevan no solo a la subestimación del adulto mayor por la familia o su entorno, sino también por los daños a nivel psicológico que están presentes en los mismos adultos mayores. Además, el daño económico que traen consigo, ya que requieren gastos en la compra de medicamentos, insumos, y en muchos casos, días de hospitalización. ⁽⁷⁾

También constituyen un grupo vulnerable para las enfermedades transmisibles, son ejemplo las 21 175 consultas realizadas por concepto de

enfermedades diarreicas y las 645 910 por enfermedades respiratorias, sin duda la causa más frecuente de solicitud de asistencia médica en nuestro medio. ⁽⁷⁾

Asimismo, en la pandemia COVID 19, constituyó el grupo de edad más afectado dado por el envejecimiento biológico, por la comorbilidad y la inmunosenescencia, que hace a las personas de mayor edad ser más vulnerables y evolucionar de manera menos favorable; con un promedio diario de alrededor del 18 % de los casos diagnosticados durante el segundo rebrote de la enfermedad. ⁽¹⁶⁾

Por lo antes expuesto, es un desafío para el sistema de salud junto con el gobierno trazar medidas que permitan una mejor atención a las personas mayores lo cual está contemplado en el Programa de Atención al Adulto Mayor. Constituyen ejemplos palpables las acciones de prevención secundaria que se realizan en la Atención Primaria de Salud, por citar ejemplos: ⁽¹⁾ Mamografía, Examen de la cavidad bucal, Examen de la agudeza visual, Examen de la agudeza auditiva, Examen rectal., Colesterol sérico, Glucemia, Pruebas funcionales tiroideas, Sangre oculta en heces fecales, Electrocardiograma, Densitometría ósea, PSA (Antígeno prostático específico), Examen periódico de salud.

En el orden económico también el envejecimiento tiene su repercusión tanto en la sociedad como en la familia. La asistencia social protege a las personas que requieren atención especial, dando prestaciones monetarias, en servicio y especie. Aunque se han incrementado las pensiones a los jubilados en los últimos años, no significa que no se deba valorar aumentarlas aún más pues el encarecimiento de determinados recursos afecta la "economía doméstica", y las posibilidades de acceso de los adultos mayores a diversos productos.

El envejecimiento de sus miembros repercute en la economía familiar, la atención y cuidados que se deben tener hacia los ancianos, hace que sus recursos deben redistribuirse, para satisfacer todas las necesidades del núcleo familiar.

Los cambios socio-sicológicos afectan a toda el área social y cognitiva de la persona: su entorno cercano, su familia, su comunidad y la sociedad en general. Hay cambios en el rol individual como individuo y como integrante y de una familia, y hay cambios en el rol social (laborales y dentro de una comunidad). ⁽¹⁷⁾

En la medida que las personas viven más años, lo cual es un logro, aparecen determinadas condiciones que convierten el envejecimiento en un gran desafío, pues hay una doble carga de enfermedad y mayor carga de discapacidad.

Es sin dudas la jubilación una de las principales causas que alteran el estado emocional del adulto mayor, muy unido este aspecto a las afecciones que se derivan de la esfera económica. Las principales consecuencias que tiene la jubilación son: pasar de un estado de actividad laboral a un estado de inactividad, pérdida de capacidad adquisitiva en muchos casos, pérdida de contactos sociales y aumento del tiempo libre. Las repercusiones que puede tener sobre la salud serían las siguientes: estados de ansiedad, estados de depresión, labilidad emocional, trastornos del sueño, dificultad para relacionarse, entre otros. ⁽¹⁸⁾

El envejecimiento constituye esencialmente un triunfo, en el que las personas que viven en mejores condiciones de vida, pueden arribar a edades avanzadas, pero a su vez implica un desafío para diversas esferas de la sociedad como son: los servicios, la producción material, la seguridad social, entre otros; por lo que se ha convertido este proceso en un reto para las sociedades contemporáneas, de lo cual Cuba no es ajena. ^(19, 20)

En Cuba, al tener una tasa tan elevada de personas en la tercera edad de la vida es prioridad del estado cubano la protección de las mismas, lo que se demuestra en el artículo 88 de la Constitución cubana: "El Estado, la sociedad y las familias, en lo que a cada uno corresponde, tienen la obligación de proteger, asistir y facilitar las condiciones para satisfacer las necesidades y elevar la calidad de vida a las personas adultas mayores. De igual forma, respetar su autodeterminación, garantizar el ejercicio pleno de sus derechos y promover su integración y participación social". Una de las premisas fundamentales para establecer una política social es que la situación que le da origen sea un problema de interés público y forme parte de la agenda del Gobierno. ⁽²¹⁾

Todos los aspectos antes expuestos relacionados con el proceso de envejecimiento, independientemente de la esfera afectada, tienen su repercusión a nivel social. Es voluntad política de nuestro estado que la población adulta mayor transcurra esta última etapa del ciclo vital satisfactoriamente y teniendo en cuenta que las claves de un buen envejecimiento son mantener activo el cuerpo, el cerebro y ampliar las relaciones sociales. Así, se han creado, con el apoyo del estado, actividades a nivel comunitario que permiten el intercambio generacional de forma

permanente, activa y dinámica y les proporciona un “cambio de escenario” a los que viven solos, y proveen una red de apoyo social a todos los individuos en edad gerontológica. ⁽²²⁾

Entre estas acciones se encuentran: las casas de abuelos, los hogares de ancianos, círculos de abuelos, talleres comunitarios, salas de rehabilitación, plan cantina para los adultos mayores con dificultades económicas y ayuda de trabajadores sociales a los ancianos solos, viviendas protegidas, entre otras. ⁽²²⁾

En opinión de los autores de este trabajo, el bienestar de los adultos mayores en la sociedad contemporánea dependerá de las condiciones de vida que se creen en el medio, donde las necesidades tanto psicológicas, socioeconómicas, biológicas y funcionales, deben estar satisfechas para evitar la aparición de procesos patológicos. Asumir el envejecimiento no como un problema, sino como un logro, resulta imprescindible. Se debe aprender a convivir con personas que sobrepasen los 60 años de vida, la llamada tercera edad, quienes en muchos casos son los padres, abuelos, profesores e incluso los líderes, los cuales transmiten a diario sus experiencias e infunden su ejemplo. Esto es, sin dudas, un privilegio.

No se puede pensar ante una situación determinada en los adultos mayores que su solución está en una consulta médica. Esto va más allá, comenzando por cambios en la concepción, en las políticas sanitarias e indiscutiblemente en la realización de actividades de promoción y prevención de salud. Ser capaces de detectar a tiempo los problemas de los ancianos para propiciarle su correcta rehabilitación es lo recomendable. Lograr que las personas vivan más, debe ir a la par de que también vivan mejor.

CONCLUSIONES

El envejecimiento poblacional a nivel global representa un desafío que impone grandes retos a los estados al generar grandes transformaciones en todas las esferas de la vida social, económica y cultural. Es esencial valorar el envejecimiento con una amplia visión de la sociedad en su conjunto, para una atención integral de calidad que demandan las personas que sobrepasan los 60 años de edad, y lograr una longevidad satisfactoria e inclusiva para todos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Sintés R, Báster Moro JC, Hernández Cabrera G, García Núñez RD, Martínez Gómez C, Clavijo Portieles A, et al. Temas de Medicina General Integral, 2014.Vol II, cap 55; p 488.
2. Echeverría A, Astorga C, Fernández C, Salgado M, Villalobos Dintrans P. Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir? Rev Panam Salud Pública. [Internet] 2022 [Citado 26/05/2023]; 46:e34. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9004688/>
3. Tamayo Giraldo FJ, Baracaldo Pinzón LI, Valencia Almonacid SL, Ortega Lenis D, Giraldo Cárdenas MM. Índice de envejecimiento activo en Colombia: análisis basado en la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento. Rev Panam Salud Pública [Internet] 2021. [Citado 26/05/2023]; 45:e69. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8369134/>
4. Leguizamón MA, Kochmann S. El envejecimiento en América Latina y el Caribe: las dos posturas. Cómo estamos en Paraguay. Rev. cient. estud. Investig [Internet]. 2019 [citado 26/05/2023]. 8(1):101-108. Disponible en: <https://revista.unibe.edu.py/index.php/rcei/article/view/305>
5. Ganga Contreras F, Pinones Santana MA, González Vásquez D. Rol del Estado frente al envejecimiento de la población: el caso de Chile. Convergencia [Internet]. 2018 [citado 26/05/2023]; 23(71):175-200. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352016000200175&lng=es&nrm=iso
6. Roig Hechavarría C, Vega Bonet V, Ávila Fernández E, Ávila Fernández B, Gil Gellenis Y. Aplicación de terapia cognitivo conductual para elevar la autoestima del adulto mayor en Casas de abuelos. Correo CientMéd [Internet]. 2017 [citado 26/05/23]; 15(2): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.cocmed.sld.cu/no152/no152ori01.htm>
7. Infomed. Anuario Estadístico de Salud. 2020. La Habana: Infomed; 2021[citado 26/05/2023]. Disponible en: <https://temas.sld.cu/estadisticassalud/2020/05/13/publicado-el-anuario-estadistico-de-salud-2020>
8. Bayarre Vea HD, Álvarez Lauzarique ME, Pérez Piñero JS, Almenares Rodríguez K, Rodríguez Cabrera A, Pría Barros MC, et al. Enfoques, evolución y afrontamiento del envejecimiento demográfico en Cuba. Rev Panam Salud



Pública. [Internet] 2018 [citado 27/05/2023]; 42:e21. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6385965/>

9. Departamento de estadísticas. Salud Municipal. Sagua la grande. Villa Clara, septiembre 2021.

10. Montes de Oca V. Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento (LARNA). Frontera norte [Internet]. 2017 [citado 27/05/2023]; 27(54):207-10. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73722015000200010&lng

11. Castro Jiménez LE, Gálvez Pardo AY, Guzmán Quintero GA, García Muñoz AI. Fuerza explosiva en adultas mayores, efectos del entrenamiento en fuerza máxima. Retos [Internet]. 2019 [citado 27/05/2023]; 36:64-8. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66715>

12. Mesa Trujillo D, Valdés Abreu BM, Espinosa Ferro Y, Verona Izquierdo AI, García Mesa I. Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Rev Cubana Med Gen Integr. [Internet] 2020 [citado 27/05/2023]; 36(4):1-10. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2020/cmi204j.pdf>

13. Márquez Terraza A, Azzolino J, Jofré Neila M. Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. Revista Cubana de Salud Pública [Internet]. 2020 [citado 28/05/2023]; 46(2). Disponible en: <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1295>

14. Cantos Mengs M. Hacia otra forma de envejecer: estereotipos y realidades de la vejez en España. España: Universidad Complutense de Madrid [Internet]. 2019 [citado 27/05/2023]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/51278/1/T40885.pdf>

15. Gajardo Jauregui J. Aging and loneliness: implications from building the notion of risk. Acta bioeth [Internet]. 2015 [citado 28/05/2023]; 2 1(2):199-205. Disponible en: <https://actabioethica.uchile.cl/index.php/AB/article/view/37561>

16. Aja Diaz A, Molina Cintra MC, Trinquete Díaz DE, Barros Díaz OZ, Rdríguez García A, Orbea López M, et al. Demografía y COVID-19: Diferencias sociales

y epidemiológicas de una pandemia. Centro de estudios demográficos. (CEDEM) [Internet]. 2020 [citado 27/05/2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/aacc/v12n3/2304-0106-aacc-12-03-e1115.pdf>

17. Villarreal Ángeles MA, Moncada Jiménez J, Ruiz Juan F. Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante. Retos [Internet]. 2021 [citado 28/05/2023]; 40:47-52. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74307>

18. Martínez Heredia N, Santaella Rodríguez E, Rodríguez-García A-M. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Retos [Internet]. 2021 [citado 28/05/2023]; 39:829-34. Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74537>

19. González Valarezo M, Piza Brugos N, Sánchez Cabezas PP. La psicología positiva como recurso en la atención del adulto mayor. Revista Conrado. [Internet] 2020 [citado 28/05/2023]; 16(72):109-115. Disponible en: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1206/1216>

20. Aguilar Chasipanta W, Analuiza Analuiza E, García Gaibor J, Rodríguez Torres Á. Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor: Revisión sistemática. Polo del Conocimiento. [Internet]. 2020 [citado 28/05/2023]; 5(12):680-706. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2116>

21. Gaceta Oficial de la República de Cuba. Constitución de la República de Cuba [Internet]. La Habana: Ministerio de Justicia; 2019 [citado 28/05/2023]. Disponible en: <http://www.granma.cu/file/pdf/gaceta/Nueva%20Constituci%C3%B3n%2040%20KB-1.pdf>

22. Piña Morán M, Olivo Viana MG, Martínez Matamala C, Poblete Troncoso M, Guerra Guerrero V. Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. Rumbos TS [Internet] 2022 [citado 28/05/2023]; 17(28):7-27. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-77212022000200007

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Los artículos de la Revista MedEst se comparten bajo los términos de la [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](#)

Email: revmedest.mtz@infomed.sld.cu Sitio Web: www.revmedest.sld.cu



EFR: conceptualización, edición, redacción del borrador inicial e investigación.

CVP: conceptualización, metodología y edición.

ERH: edición, metodología, redacción del borrador inicial y revisión.

CONFLICTO DE INTERESES

Los autores no declaran conflicto de intereses

FUENTES DE FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo del presente artículo.

