

## **Estrategia de superación profesional sobre envejecimiento saludable dirigida a profesionales del primer nivel de atención en salud.**

*Professional development strategy on healthy aging aimed at primary healthcare professionals.*

Magaly Gort Hernández,<sup>1</sup> Sonia Rodríguez Núñez,<sup>2</sup> Mayda Magdalena García Parodi,<sup>2</sup> Rachel Iglesia Fuentes,<sup>2</sup> Abanis López Zamora,<sup>2</sup> Daivelin García Sánchez.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Especialista 2do grado medicina interna. MsC Urgencias médicas y Educación Médica Superior. Profesora auxiliar y consultante. Investigadora auxiliar. Jefe departamento docente municipal. Dirección Municipal de Salud Los Palacios. Pinar del Río. Cuba. [mgoert0604@gmail.com](mailto:mgoert0604@gmail.com). ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-1288-1269>

<sup>2</sup> Especialista 1er grado medicina general integral. MsC medicina bioenergética y natural. Profesora asistente. Médico de MNT. PU Elena Fernández Castro Los Palacios. Pinar del Río. Cuba. [izlinet@infomed.sld.cu](mailto:izlinet@infomed.sld.cu). ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8719-2361>

<sup>3</sup> Especialista 1er grado medicina general integral e higiene y epidemiología. MsC Educación Médica Superior. Profesora asistente. Investigadora agregada. Directora municipal de salud. Dirección Municipal de Salud Los Palacios. Pinar del Río. Cuba. [maydagarcia@infomed.sld.cu](mailto:maydagarcia@infomed.sld.cu). ORCID: <http://orcid.org/0000-0003-4230-2667>

<sup>4</sup> Especialista 1er grado medicina general integral. Instructora. Metodóloga integral. Dirección Municipal Salud. Los Palacios. Pinar del Río. Cuba. [saludpalacios@infomed.sld.cu](mailto:saludpalacios@infomed.sld.cu). ORCID: <http://orcid.org/0009-0001-7385-2154>.

<sup>5</sup> Especialista 1er grado medicina general integra (certificado medicina interna). Instructor. Médico interconsultante de Grupo Básico de Trabajo. PU Elena Fernández Castro. Los Palacios. Pinar del Río. Cuba. [lopezabanis729@gmail.com](mailto:lopezabanis729@gmail.com). ORCID: <http://orcid.org/0009-0004-4933-0710>

<sup>6</sup> Especialista 1er grado medicina interna. Instructora. Médico interconsultante de Grupo Básico de Trabajo. PU Elena Fernández Castro. Los Palacios. Pinar del Río. Cuba. [gdaivelin@gmail.com](mailto:gdaivelin@gmail.com). ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-2986-1304>.

Autor para la correspondencia: Magaly Gort Hernández. Email: [mgoert0604@gmail.com](mailto:mgoert0604@gmail.com)

### **RESUMEN**

Introducción: En la actualidad, el envejecimiento saludable es un proceso que abarca todas las etapas de la vida, afecta a todas las personas y depende, en gran medida, de los recursos y oportunidades de carácter social y económico de cada persona. Objetivo: Diseñar una estrategia de superación profesional sobre envejecimiento saludable dirigida a los profesionales de la salud del primer nivel de atención. Método: Investigación aplicada en dos etapas (2024 – 2025): descriptiva – evaluativa de diagnóstico y diseño de la estrategia y una segunda de aplicación y evaluación de resultados. Resultados: Predominaron los profesionales de 50 y más años (55,5%); la experiencia profesional de 10 - 19 años y de 5 - 9 años como docente; la categoría docente asistente, siendo el 33,3% máster y 22,2% categoría investigador. Con la estrategia resultó significativo el

incremento de las actividades de superación e investigaciones sobre envejecimiento saludable; el nivel de conocimientos y desempeño ascendió satisfactorio y muy satisfactorio resultando significativo. Conclusiones: La estrategia de superación profesional demostró su eficacia para lograr el conocimiento y desempeño para un envejecimiento saludable y que se considere éste como un objetivo alcanzable con intervenciones preventivas simples, accesibles y sostenidas desde la atención primaria.

---

PALABRAS CLAVE: ENVEJECIMIENTO SALUDABLE; ESTRATEGIA PROFESIONAL

## **ABSTRACT**

Introduction: Healthy ageing is now a process that encompasses all stages of life, affects everyone and depends to a large extent on the social and economic resources and opportunities of each individual. Objective: Design a healthy aging career strategy for primary care health professionals. Method: Applied research in two stages (2024 - 2025): descriptive - evaluative of diagnosis and design of the strategy and a second of application and evaluation of results. Results: Professionals aged 50 and over predominated (55.5%); professional experience of 10 - 19 years and 5 - 9 years as a teacher; assistant teachers, 33.3% were masters and 22.2% researchers. With the strategy, there has been a significant increase in healthy ageing research and improvement activities; knowledge and performance levels have risen to a satisfactory and very satisfactory level. Conclusions: The career improvement strategy proved to be effective in achieving knowledge and performance for healthy aging and that this is considered as an achievable goal with simple, accessible and sustained preventive interventions from primary care.

KEYWORDS: HEALTHY AGEING; OCCUPATIONAL STRATEGY

## **INTRODUCCIÓN**

La educación postgrada tiene como objetivos centrales la formación académica y la superación profesional de postgrado de los egresados universitarios durante su vida profesional y contribuye de forma sistemática a la elevación de la eficiencia y calidad del trabajo.<sup>1,2</sup>

La superación profesional constituye una vía dentro del postgrado para la actualización de los graduados universitarios. Se trata de un proceso integral, sistémico y continuo de educación permanente para los recursos humanos que egresan de los centros de educación superior.<sup>1,2</sup> Es considerada como una propuesta para reorientar la educación de los trabajadores de la salud como proceso permanente de naturaleza participativa. Las actividades de superación profesional se planifican y ejecutan de modo que se logren los resultados esperados con mínimo gasto de tiempo, movimiento y recursos humanos, materiales y financieros, para eso se elabora el plan de desarrollo profesional que responde a las necesidades de las instituciones.<sup>1,2,3</sup>

Entre las necesidades más apremiantes reconocidas a nivel mundial se encuentra el envejecimiento poblacional. El cambio en la estructura por edad de la población resulta uno de los desafíos más

importantes y complejos que afrontan los países incluyendo Cuba que mostró en 2024 un grado de envejecimiento de 25,7, la provincia Pinar del Río por su parte presentó 26,2 según Anuario estadístico <sup>4</sup> y el municipio Los Palacios según balances de salud un índice de 22,4; en este sentido la OMS/OPS a partir del 2020 declaran la década de envejecimiento saludable (2021 – 2030), diseñando un conjunto de acciones basadas en la colaboración concertada y sostenida para que el envejecimiento de la población deje de verse como un problema y pase a considerarse una oportunidad.<sup>5,6</sup>

En Cuba la década del envejecimiento saludable se concibe como una estrategia para construir una sociedad para todos y se han modificado y definido las cuatro áreas de acción adaptándolas al contexto cubano:<sup>7</sup>

Área I: Cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos hacia la edad y el envejecimiento

Área II: Brindar acceso a la atención a largo plazo para las personas mayores que la necesiten

Área III: Asegurar que las comunidades fomenten las capacidades de las personas mayores

Área IV: Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primario que respondan a las personas mayores

A pesar de que Cuba ha diseñado su estrategia para lograr un envejecimiento saludable en la agenda 2021 – 2030, aún persiste desconocimiento por parte de los organismos encargados, incluyendo los profesionales de la salud, que no han asimilado que es un llamado a la acción para cambiar la forma en que se ve el envejecimiento y para fortalecer los servicios, los sistemas y las comunidades con el fin de atender mejor las necesidades de las personas mayores de forma inclusiva, en las dimensiones salud, empleo, seguridad social y familia, y a su vez, armonizar el Sistema Nacional de Salud con las necesidades cada vez más crecientes de la población adulta mayor.<sup>7</sup>

La estrategia de superación profesional que se realizó desde el primer nivel de atención, se basa en el Área IV: “Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primario que respondan a las personas mayores”;<sup>7</sup> es multifacética e integral para que éstos profesionales se conviertan en sujetos transformadores de su actividad profesional y social, logrando que el envejecimiento saludable se vea como una oportunidad para el desarrollo, desde la sensibilización con las características propias de la ancianidad, su manejo, así como en términos de herramientas, para hacer factible la gestión y la negociación con otros sectores y organizaciones sociales y de masas. Las iniciativas emprendidas y el sistema de acciones diseñado busca cambiar la forma en que pensamos, sentimos y actuamos con respecto a la edad y el envejecimiento.

Al mismo tiempo una superación profesional adecuada generará profesionales de la salud críticos, autocríticos y reflexivos, cuya actividad científica les permitirá nutrirse de un conjunto de teorías y de la investigación - acción; de ahí que se connota la superación continua de los profesionales de la salud para una mejor atención al proceso de envejecimiento saludable, propiciando un estilo participativo que involucre la acción integrada de la mayor diversidad de los actores sociales encaminado al mejoramiento de la calidad de vida de este grupo poblacional.

## MÉTODOS

Investigación aplicada, realizada en el Departamento Docente Municipal de Salud Los Palacios que constó de dos etapas:

Primera etapa: descriptiva-evaluativa, de diagnóstico y diseño de una estrategia de superación profesional; durante el 2024.

Segunda etapa: aplicación y evaluación de la estrategia, durante el 2025

La población objeto de estudio estuvo representada por un grupo piloto que una vez preparado se convertirían en replicadores de los conocimientos adquiridos. El grupo piloto previo consentimiento (anexo 1), estuvo representado por 12 tutores de residencia, los 3 jefes de Grupo Básico de Trabajo (GBT) y los 3 clínicos en total 18 profesionales.

Las variables: edad de los profesionales, categoría docente y científica, años de experiencia profesional y como docente, y nivel de conocimientos sobre envejecimiento saludable según encuesta (anexo 2), nivel de desempeño según guía (anexo 3) y actividades de superación y de investigación realizadas.

Después de una revisión de la estrategia de envejecimiento saludable de la OMS/OPS contextualizada al ámbito cubano<sup>7</sup> y dado que la investigación se realizó en el nivel primario, se decidió basar la estrategia de superación profesional en el Área IV del contexto cubano: "Ofrecer atención integrada centrada en la persona y servicios de salud primario que respondan a las personas mayores".<sup>7</sup>

Se realizó una revisión documental de los últimos 3 años para constatar la existencia y cumplimientos de planes de superación y plan de investigación, en relación a las actividades de la temática del Área IV como: atención centrada en el adulto mayor, Equipos Multidisciplinario de Atención Gerontológica (EMAG), examen periódico de salud, anciano frágil, grandes síndromes geriátricos, cobertura de equipos básicos de salud, consultas de memoria, pesquisajes auditivos, cuidados paliativos y terminales, intersectorialidad, derechos humanos de adultos mayores, investigaciones, utilización de tecnologías por los adultos mayores, cuidadores, salud bucal del adulto mayor, colaboración intergeracional, vacunación, historias de vida, cátedras de adulto mayor, comunicación, técnicas participativas, capacitación de médicos y personal de enfermería en temas de cuidados, alzhéimer y otros trastornos cognitivos . Finalmente, se proyectó la estrategia de superación profesional.

Se elaboró una encuesta, acorde a los objetivos propuestos, explorando el nivel de conocimientos sobre envejecimiento saludable y específicamente sobre el Área IV que fue aplicada antes y después de la intervención, y un examen de desempeño en la atención al adulto mayor (anexo 3), previo consentimiento de los profesionales. Para la elaboración de la estrategia se tuvo en cuenta el modelo del profesional.<sup>8</sup> Toda la estrategia se diseñó para que la superación profesional se traduzca en un profundo cambio en lo individual, comunitario e institucional y que se vea la salud como el resultado

de la acción de todos esos factores y la necesidad de la intersectorialidad para tratar este problema social y de salud que es el envejecimiento saludable.

La estrategia constó de tres fases y en cada una de ellas serán diseñadas una serie de acciones:

Fase de diagnóstico y sensibilización: Se realizó el diagnóstico del estado actual de la superación profesional en general y en envejecimiento saludable en particular. Se aplicaron instrumentos como encuesta de conocimientos, examen de desempeño, previo consentimiento informado.

Fase de diseño e implementación: Se diseñaron las actividades de superación profesional dirigidas a un envejecimiento saludable (Área IV del contexto cubano)<sup>7</sup> y de metodología de la investigación a desarrollarse a través de los planes de superación profesional.

Fase de Evaluación: Se evaluaron los resultados alcanzados durante el desarrollo de la estrategia, de manera que se propiciara una retroalimentación de los conocimientos y desempeño adquiridos.

*Recolección de datos:*

Los datos fueron recogidos de la revisión documental y encuesta. La información obtenida fue llevada a una base de datos automatizada mediante Microsoft Excel 2003 y procesada mediante el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 12.0.

*Análisis de datos:*

Se analizó cada resultado comparando con otros autores. Se utilizó la estadística descriptiva (frecuencia absoluta y relativa porcentual). Se utilizó, además, la estadística inferencial; prueba de Chi Cuadrado de McNemar, donde se aplicaron los valores a-b-c-d de una tabla de contingencia de 2 x 2, pero para la interpretación se difiere en la localización de esos valores en la tabla. De esta forma, se obtuvieron muestras apareadas que son muestras dependientes. Para el cálculo se utilizará el paquete estadístico digital educacional (estadísticas Piloto),<sup>9</sup> se fijaron los niveles de significación en los estadígrafos menores de  $p < 0,005$ .

*Aspectos éticos:* Todos los profesionales implicados en la investigación, dieron su consentimiento informado (anexo 1) para participar, una vez se les explicó los objetivos de la misma.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Tabla 1: Caracterización de los profesionales de salud seleccionados. Los Palacios 2024 - 2025

<b>PARÁMETROS</b>	<b>TOTAL</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>EDAD DE TUTORES</b>		
Menos de 30 años	2	11,1
30 - 39	3	16,6
40 - 49	3	16,6
50 y más	10	<b>55,5</b>
<b>ANOS COMO PROFESIONAL</b>		
Menos de 10 años	5	27,7
10 - 19	8	<b>44,4</b>
20 y más	7	38,8
<b>ANOS COMO DOCENTE</b>		
Menos de 5 años	5	27,7
5 - 9	8	<b>44,4</b>
10 o más	5	27,7
<b>CATEGORÍA DOCENTE</b>		
Auxiliar	1	5,5
Asistente	11	<b>61,1</b>
Instructor	6	33,3
<b>CATEGORÍA INVESTIGADOR</b>		
Auxiliar	1	5,5
Agregado/a	4	<b>22,2</b>
Aspirante	1	5,5
<b>CATEGORÍA CIENTÍFICA</b>		
Doctor en ciencias	-	-
Máster en ciencias	6	<b>33,3</b>

Fuente: Base de datos de departamento docente municipal

Se puede observar en la tabla 1 que predominaron en los profesionales las edades de 50 y más años (55,5%); la experiencia profesional de 10 - 19 años y de 5 - 9 años como docente; la categoría docente asistente, siendo el 33,3% máster y 22,2% categoría investigador.

Al analizar los implicados en la investigación se puede observar que existió un predominio de profesionales de gran experiencia profesional aunque no totalmente como docentes, lo que es de

gran importancia, ya que es sabido que la integración asistencial-docente-investigativa es el mecanismo de trabajo tradicional que garantiza la simultaneidad de eventos, en función de la elevación de la calidad de la atención de salud.<sup>8</sup> Según se puede apreciar, al menos la mayoría de los profesionales poseían la categoría docente de asistente, aunque aún queda un porcentaje elevado de instructores.

El cambio de categorías docentes hacia el estado deseado debe mantenerse como un proceso continuo, lo que propicia que se eleve el nivel científico pedagógico del claustro y por tanto se incremente la calidad de la docencia y la calidad asistencial, integrando lo asistencial y lo docente.<sup>8</sup> El 33,3% poseían la categoría de master en ciencias y poco menos la de investigador, lo cual supone una ventaja extraordinaria a la hora de la preparación científico técnico y profesional. El hecho de que un porcentaje presentaran una doble titulación, además de categoría investigativa, le confirió una mayor fortaleza a la estrategia lo que le permitió un entendimiento claro de la visión de la organización.

Tabla 2: Actividades planificadas en plan de superación relacionadas con envejecimiento saludable

ACTIVIDADES DE SUPERACIÓN		DESPUÉS				TOTAL	
		Otras actividades		Actividades del tema			
ANTES	N	%	N	%	N	%	
	Actividades relacionadas con la temática	1	2,0	2	15,4	3	<b>4,8</b>
	Otras Actividades	48	98,0	11	84,6	59	95,2
TOTAL		49	79,0	13	<b>21,0</b>	62	100,0

Fuente: Plan de superación Mc Némar: 10,08 SIGNIFICATIVO GL = 1

En la tabla 2 se presentaron las actividades planificadas en el plan de superación y resultó significativo según Mc Nemar que ascendieran las actividades relacionadas con el tema de 4,8% a 21,0%, lo cual habla a favor de que la estrategia tuvo su repercusión en el proceso de gestión de los directivos docentes asistenciales. Entre las actividades se lograron 4 maestrías sobre síndromes demenciales y una en Odontogeriatría.

Aunque el resultado fue significativo, aún se debe trabajar para que haya sistematización en las actividades y el incremento se mantenga en ascenso dado el reto que supone el envejecimiento poblacional para la sociedad.

Tabla 3: Investigaciones relacionadas con la temática según plan de investigaciones.

PLAN DE INVESTIGACIONES		DESPUÉS				TOTAL	
		Otras actividades		Actividades del tema			
		N	%	N	%	N	%
ANTES	Investigaciones relacionadas con el tema	1	2,9	1	12,5	2	<b>4,7</b>
	Otras Actividades	34	97,1	7	87,5	41	95,3
TOTAL		35	81,4	8	<b>18,6</b>	43	100,0

Fuente: Plan de investigación Mc Némar: 6,13 SIGNIFICATIVO GL = 1

La tabla 3 reflejó las investigaciones sobre la temática observándose que resultó significativo según Mc Némar las relacionadas con el tema, ascendiendo de 4,7 % a 18,6%.

Las investigaciones relacionadas con el tema tuvieron un incremento significativo, lo cual resulta importante pues habla a favor de que las actividades impartidas desde la estrategia mostraron resultados positivos, lo cual resulta importante puesto que la integración asistencial-docente-investigativa es el mecanismo que garantiza la elevación de la calidad de la atención de salud, con la investigación de puente en la transferencia de actividad.<sup>8,10</sup>

Tabla 4: Nivel de conocimientos

EVALUACIÓN	ANTES		DESPUÉS	
	N	%	N	%
Muy satisfactorio	1	5,5	5	27,7
Satisfactorio	6	33,4	10	<b>55,6</b>
Poco satisfactorio	9	50,0	3	16,7
No satisfactorio	2	11,1	-	
TOTAL	18	100,0	18	100,0

X<sup>2</sup>: 8,67 P = 0,034067273

El nivel de conocimientos incrementó y resultó significativo. Es importante que los profesionales estén lo suficientemente preparados, debido a los retos que demanda la atención al envejecimiento saludable.<sup>11,12,13</sup>

Los conocimientos para lograr verdaderamente un envejecimiento saludable son desconocidos muchas veces hasta por los profesionales que tienen que ver con estos aspectos y dentro de ellos los de salud, ya que suelen centrarse solo en los problemas individuales de salud y lo que reclama el Área IV es que sea una atención integrada centrada en la persona y dentro de las acciones a realizar están: la colaboración intergeracional, en este aspecto Feriz Otaño L y otros,<sup>14</sup> en su estudio "Promoción de actividades físicas para adultos mayores: Una estrategia educativa para estudiantes

de Gerontología" encontraron que la promoción de actividades físicas en el adulto mayor, con la presencia de jóvenes de otras generaciones constituye un contenido relevante con el propósito de promover y fortalecer las relaciones intergeneracionales; la atención a la pluripatología,<sup>11</sup> por su parte Davile García L y otros<sup>15</sup> han planteado que los equipos de salud deben capacitarse en geriatría básica, comunicación empática y abordaje interdisciplinario, porque la coordinación con servicios sociales, comunitarios y redes familiares amplía el alcance de las intervenciones preventivas. Otro punto álgido en Cuba ha sido el funcionamiento del grupo multidisciplinario EMAG el cual es fundamental para evaluar la fragilidad en el adulto mayor,<sup>16</sup> por otra parte el cuidado de la capacidad cognitiva es fundamental y conlleva una preparación a las personas encargadas del cuidado del adulto mayor.<sup>17,18</sup> por lo que es importante la capacitación de todo el personal de salud.<sup>19,20</sup>

Tabla 5: Nivel de desempeño

EVALUACIÓN	ANTES		DESPUES	
	N	%	N	%
Muy satisfactorio	2	11,1	7	38,9
Satisfactorio	5	27,8	9	<b>50,0</b>
Poco satisfactorio	10	<b>55,6</b>	2	11,1
No satisfactorio	1	5,5	-	-
TOTAL	18	100,0	18	100,0

$\chi^2$ : 10,25 P = 0,016526211

La evaluación de desempeño (tabla 5) logró un nivel entre satisfactorio y muy satisfactorio después de aplicada la estrategia y resultó significativo, no existiendo ningún no satisfactorio después de la estrategia.

En Cuba, la formación académica<sup>8</sup> tiene el objetivo de desarrollar un nivel de competencia profesional que garantice un desempeño exitoso en el proceso de atención a la salud, que incremente el poder resolutivo, la calidad, la pertinencia y la calidez de las prestaciones sanitarias, de manera tal que se satisfagan con eficiencia las necesidades de salud que orientaron su formación por eso resulta muy importante que la mayoría alcanzaron niveles entre muy y satisfactorios en su desempeño.

## CONCLUSIONES

La estrategia de superación profesional demostró su eficacia para lograr el conocimiento y desempeño para un envejecimiento saludable y para que se considere éste como un objetivo

alcanzable con intervenciones preventivas simples, accesibles y sostenidas desde la atención primaria, que debe garantizar un enfoque personalizado, comunitario e interdisciplinario para acompañar a las personas mayores en un proceso de envejecimiento digno, activo y autónomo

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Hernández Álvarez A, Álvarez López LE, García Beracierto LE. Lo distintivo de la capacitación y superación profesional en la dinámica educativa. [Internet]. 2024 [citado 3 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/8639/5843>. DOI: 10.5281/zenodo.13854461
2. Santana Martínez Librada, Centelles Cabrera Martha Eusebia, Gómez Olivera Isabel, Medina Gondres Zoila Estrella, Toledo Fernández Ana Margarita. Experiencia cubana en la superación profesional de salud por expertos extranjeros (2015-2019). Infodir [Internet]. 2021 Ago [citado 2025 Nov 08]; (35): Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-35212021000200012&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-35212021000200012&lng=es).
3. Feriz Otaño M, Rodríguez Rodríguez R, Echevarría Ceballos O. La superación profesional del docente sobre la prevención educativa del trabajo infantil. Rev Mendive [Internet]. 29 de junio de 2022 [citado 8 de noviembre de 2025]; 20(3):953-69. Disponible en: <https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/3015>.
4. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. Anuario Estadístico de Salud; 2024. Disponible en: <https://temas.sld.cu/estadisticassalud/files/2025/09/VERSI%C3%A9N-ELECTR%C3%A9NICA-PARA-PUBLICAR-ESPA%C3%91OL-ANUARIO-2024-EDICI%C3%A9N-2025.png>
5. OPS/OMS. Década de envejecimiento saludable en las Américas 2021 – 2030. [Sitio en Internet] 2025. [citado 8 de noviembre de 2025]; La plataforma de la década. Disponible en: <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>
6. OPS. Envejecimiento Saludable. [Internet] 2024. [citado 8 de noviembre de 2025]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/envejecimiento-saludable>
7. Colectivo de autores. Envejecimiento saludable en Cuba. [Internet]. Cintra Cala D, Fernández Seco AE, coordinadores. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2022. [citado 8 de noviembre de 2025]; Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/envejecimiento-saludable-en-cuba>.
8. Ministerio de salud pública. República de cuba. Dirección Nacional de Posgrado Dirección General de Docencia Médica. Programa de especialidad de primer grado medicina familiar. La Habana 2023.

9. Piloto Morejón M. Estadística Piloto: paquete estadístico digital educacional para las investigaciones epidemiológicas. Rev. de Ciencias Médicas. [revista en la Internet]. 2010 [citado 2025 Mar 19]; 14;4: Disponible en: <http://www.revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/709/1349>.
10. Biocubafarma. Ciencia e innovación para garantizar un envejecimiento saludable. [Internet]. 2023 [citado 3 de noviembre de 2025]. Disponible en: <https://www.biocubafarma.cu/es/node/284>
11. Portal de servicios sociales. Redacción con salud. Estas son las principales claves para desarrollar una estrategia de envejecimiento saludable. Solidaridad intergeneracional. España. [Internet] 2024. Disponible en: <https://solidaridadintergeneracional.es/wp/estas-son-las-principales-claves-para-desarrollar-una-estrategia-de-envejecimiento-saludable/>.
12. Presidencia y gobierno de Cuba. Envejecer con más salud es posible y Cuba hace para ello. [Sitio en Internet] 2023. [citado 8 de noviembre de 2025]; Disponible en: <https://www.presidencia.gob.cu/es/noticias/envejecer-con-mas-salud-es-posible-y-cuba-hace-para-ello/>
13. CINFASALUD (CINFA). Que se considera envejecimiento saludable. [Internet] 2023. [citado 8 de noviembre de 2025]; Disponible en: <https://cinfasalud.cinfa.com/p/envejecimiento-saludable/>
14. Feriz Otaño L, Suárez Suárez G, Bernardes Carballo K. Promoción de actividades físicas para adultos mayores: Una estrategia educativa para estudiantes de Gerontología. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física [Internet] 2024. Disponible en: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1588/2475>.
15. Davile Garcia L, Merino Alcon M, Merino Estopiñan JM, Moles Ibañez ML, Negro Robres FJ, Alcon Ariño CM Envejecimiento saludable. Estrategia preventiva desde la atención primaria. Editorial ocrinos 2025. VIII (6): 835. <https://revistamedica.com/envejecimiento-saludable-estrategias-preventivas-atencion-primaria/>
16. Ministerio de sanidad. Áreas de promoción de salud y prevención. Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad. España. [Internet] 2023. [citado 8 de noviembre de 2025]; Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/envejecimientoSaludable/home.htm>
17. Arias Jiménez María Stephanie, Gutiérrez Soto Yeiner. Envejecimiento saludable basado en el fortalecimiento de las capacidades cognitivas y el reforzamiento de prácticas saludables de un grupo de personas adultas mayores. PSM [Internet]. 2020 June [cited 2025 Nov 03]; 17(2): 255-275. Available from: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1659-02012020000100255&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012020000100255&lng=en). <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v17i2.39979>.

18. NIH. National Institute on Aging Information Center. ¿Qué sabemos sobre cómo envejecer saludablemente? [Internet] 2023. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/mantener-su-buena-salud/sabemos-sobre-como-envejecer-saludablemente>.
19. Marrero-Vega AL. Educando para un envejecimiento saludable: una experiencia desde la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana. Noved. poblac. [Internet]. 30 de junio de 2024 [citado 8 de noviembre de 2025];20(39):219-41. Disponible en: <https://revistas.uh.cu/novpob/article/view/10051>
20. Villegas-Dorticós M de los Ángeles, Sánchez-García ZT, Urbina-Laza O. Estrategia de superación para desarrollar competencias profesionales de enfermería para atender al adulto mayor. Rev Méd Electrón [Internet]. 23 de octubre de 2024 [citado 3 de noviembre de 2025]; 46:e5932. Disponible en: <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/5932>

## **CONFLICTO DE INTERESES**

Los autores no refieren conflicto de intereses