

Envejecimiento saludable desde la atención primaria de salud cubana

Healthy aging from Cuban primary health care

Dionisia María Infante Gómez,¹ Zulma Hechavarría Del Río,² Ernesto Benítez Cedeño,³ Richard Garib Hernández.⁴

¹ Doctora en Medicina, Especialista de Segundo Grado en Higiene y Epidemiología, Profesora Auxiliar, Unidad Municipal de Higiene y Epidemiología de Holguín, dionisiaig63@gmail.com. ORCID: <http://orcid.org/0009-0000-1596-1873>

² Doctora en Medicina, Especialista de Segundo Grado en Medicina General Integral, Especialista de Primer Grado en Bioquímica Clínica, Profesora Auxiliar, Facultad de Ciencias Médicas "Mariana Grajales Coello". zulmahlg@infomed.sld.cu. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0318-0388>

³ Doctor en Medicina, Especialista de Segundo Grado en Medicina Interna, Profesor Asistente, Hospital Clínico Quirúrgico "Lucía Íñiguez Landín". ernestbc1990@gmail.com
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-3248-2679>

⁴ Doctor en Medicina, Especialista de Segundo Grado en Medicina General Integral, Especialista de Primer Grado en Bioestadística, Máster en enfermedades infecciosas, Profesor Asistente, Facultad de Ciencias Médicas "Mariana Grajales Coello". jozurigarib@gmail.com.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1689-8145>

Correspondencia: ernestbc1990@gmail.com

RESUMEN

Introducción: el envejecimiento poblacional es un fenómeno sociodemográfico de impacto socioeconómico, que no se trata solo del aumento del número de adultos mayores, sino también de la proporción que representan en relación con el resto de la población. Este cambio demográfico requiere estrategias que aseguren una mejor calidad de vida para las personas mayores.

Objetivo: valorar las condiciones que inciden en el envejecimiento saludable del adulto mayor desde la atención primaria de salud.

Método: Se desarrolló una revisión bibliográfica, que consideró los artículos publicados sobre el envejecimiento poblacional en América Latina y el Caribe entre 2012 y 2023, disponibles íntegramente en: portugués, inglés o español. Se identificaron un total de 78 estudios de los cuales 25 cumplieron con los criterios de elegibilidad.

Resultados: El envejecimiento poblacional es uno de los principales fenómenos demográficos en América Latina y el Caribe. En el año 2022 se registraron 86,6 millones de personas mayores de 60 años en la región, que representan el 13,4% de la población total, proporción que llegará al 16,5

% en el 2030. En Cuba constituye un problema demográfico, con un 18,3% de la población envejecida y se espera que para el 2025 represente el 25% de la población total.

Conclusiones: El envejecimiento poblacional en Cuba se incrementa progresivamente como fenómeno de significativa connotación. Se requieren estrategias para mejorar las condiciones y calidad de vida del adulto mayor, así como para la atención diferenciada, sistemática y de calidad del perfil de morbilidad característico de este grupo poblacional frágil y vulnerable.

Descriptores: envejecimiento poblacional; esperanza de vida; calidad de vida.

ABSTRACT

Introduction: population aging is a sociodemographic phenomenon with socioeconomic impact, which is not only about the increase in the number of older adults, but also about the proportion they represent in relation to the rest of the population. This demographic change requires strategies that ensure a better quality of life for older people.

Objective: to assess the conditions that affect the healthy aging of older adults from primary health care.

Method: A bibliographic review was developed, which considered the articles published on population aging in Latin America and the Caribbean between 2012 and 2023, available in full in: Portuguese, English or Spanish. A total of 78 studies were identified, of which 25 met the eligibility criteria.

Results: Population aging is one of the main demographic phenomena in Latin America and the Caribbean. In 2022, 86.6 million people over 60 years of age were registered in the region, representing 13.4% of the total population, a proportion that will reach 16.5% in 2030. In Cuba, it constitutes a demographic problem, with 18.3% of the population aged and it is expected that by 2025 it will represent 25% of the total population.

Conclusions: Population aging in Cuba is progressively increasing as a phenomenon of significant connotation. Strategies are required to improve the conditions and quality of life of the elderly, as well as for differentiated, systematic and quality care of the morbidity profile characteristic of this fragile and vulnerable population group.

Descriptors: population aging; Life expectancy; quality of life.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento o senescencia es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos (noxas) que inciden en el individuo. El envejecimiento de los organismos y particularmente el humano como especie, es motivo de preocupación desde hace años.^{1, 2}

Resulta en una de las características sociodemográficas básicas del siglo XXI, de vital importancia y fuerte impacto socioeconómico, sin embargo, persisten errores conceptuales al considerar que este proceso consiste en el aumento del número de adultos mayores, cuando en realidad la mayor preocupación debe centrarse en el incremento de la significación porcentual de los ancianos, con respecto al conjunto de individuos que integran una población, y en especial, de los niños y jóvenes.³

El envejecimiento poblacional constituye uno de los acontecimientos sociales y demográficos más relevantes de las últimas décadas sin precedentes en la historia de la humanidad, se origina por la disminución de las tasas de fecundidad, natalidad y mortalidad, además va aparejado al aumento de la expectativa de vida a escala mundial.^{4, 5}

El aumento en proporción de las personas de 60 años y más, con respecto al resto de los grupos de edades, viene precedido por las transiciones: demográfica y epidemiológica, la combinación de ambas permite hablar actualmente de un proceso de envejecimiento demográfico.⁶

Por lo que resulta necesario, en términos de salud, añadir al análisis de la transición demográfica, el fenómeno de la transición epidemiológica, que explica el cambio en los patrones de mortalidad, morbilidad, fecundidad y debe guiar la organización de los servicios de salud.⁷

Así las transiciones, demográfica y epidemiológica son dos partes de un proceso continuo, en el que los patrones de salud y enfermedad de la sociedad se transforman en respuesta a cambios demográficos, socioeconómicos, tecnológicos, políticos, culturales y biológicos, por lo que su análisis no puede ser independiente.⁷

La primera Asamblea Mundial sobre envejecimiento, en Viena en 1982 plantea la necesidad de establecer prioridades sobre la educación y las actividades a lo largo de la vida como un derecho de todos, lo que exige crear estrategias que aseguren a los adultos mayores mejor calidad, a lo largo de su vida, capacitándolos no solo a ellos sino también a las familias tanto en forma y contenido, para desarrollarles nuevas aptitudes que les permitan enfrentar los desafíos del presente siglo.^{8, 9}

La acelerada transición demográfica en Cuba, se traduce en un aumento significativo del número de ancianos y por ende de sus necesidades sociales y de salud, lo cual tiene como respuesta el desarrollo de la Gerontología y Geriátrica, para favorecer la longevidad satisfactoria, con planes que incluyen notables avances en la atención a este grupo poblacional dirigidos entre otros aspectos a una mejor nutrición e implementación de medidas de higiene, que contribuyen a que alcancen edades muy avanzadas.¹⁰

El término síndromes geriátricos se acuña por primera vez en la década de 1980 para describir afecciones que no se ajustan a las categorías tradicionales de enfermedades, en un principio con esta denominación se hace referencia a las características que presentaban con más frecuencia los ancianos ingresados en servicios de Geriátrica, respecto a los de otros servicios.^{11, 12}

Actualmente se utiliza para referirse a un conjunto de afecciones médicas multifactoriales, complejas y que a menudo se superponen, que resultan comunes en personas mayores de 60 años, originados por la conjunción de una serie de enfermedades que alcanzan una alta prevalencia en

los ancianos, en el que se presentan de forma atípica y que son frecuente origen de incapacidad funcional y/o social.^{11, 12}

El enfoque en los síndromes geriátricos condiciona una mayor comprensión de las necesidades únicas de atención médica de las personas mayores y genera un cambio en la forma en que se aborda su atención médica, capaz de reconocer la importancia de abordar al unísono múltiples problemas de salud y sociales para mejorar su calidad de vida y prevenir complicaciones.

Aunque el mejoramiento de las condiciones de vida de los ancianos y su asistencia es responsabilidad del estado, sin embargo, los familiares y cuidadores juegan un importante papel en su aprovechamiento a favor de una longevidad satisfactoria, por lo que es tarea priorizada por parte de organismos y organizaciones sociales de Cuba y de cada territorio en particular.

En este contexto se identifica que el envejecimiento poblacional en Cuba precisa la proyección y ejecución asertiva de estrategias que incrementen la natalidad, mejoren la calidad de vida del adulto mayor y disminuyan la morbilidad en este grupo de edad. Es posible entonces declarar como **objetivo general** de la investigación: valorar las condiciones que inciden en el envejecimiento saludable del adulto mayor desde la atención primaria de salud.

MÉTODO

Se desarrolló una revisión bibliográfica que consideró los artículos publicados sobre el envejecimiento poblacional en América Latina y el Caribe entre 2012 y 2022, disponibles íntegramente en: portugués, inglés o español, se excluyeron artículos de opinión, editoriales, otras reseñas y artículos duplicados. Se identificaron un total de 78 estudios, de los cuales se excluyeron 21 artículos duplicados, con lo que restaron 57 artículos únicos, de los cuales se procedió a la lectura del título y resumen. Como resultado de este proceso 32 artículos fueron excluidos y 25 artículos cumplieron con los criterios de elegibilidad, de los cuales se realizó lectura y análisis a profundidad y a través del marco analítico se recopiló y sintetizó la información elemental sobre el tema.

DESARROLLO

La población mundial ha crecido más en los dos últimos siglos, que en todos los anteriores, doblando sus efectivos en los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial.⁶

El incremento de la esperanza de vida y el envejecimiento poblacional traen consigo una mayor exposición a factores de riesgo, con el consecuente aumento en la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles.^{6,13}

El proceso de envejecimiento demográfico, es un proceso relativamente nuevo y sin precedentes en la historia de la humanidad, puesto que nunca antes las poblaciones humanas habían experimentado un proceso con estas características.

Se estima que durante la época pre-neolítica hubo entre 2 y 10 millones de humanos y la extensión de la economía productiva hizo alcanzar los 100 millones hacia el año mil antes de nuestra era. En la época romana alcanza 250 millones de personas y aumenta hasta 300 hacia el año 1000. ^{6,13}

La peste negra del siglo XIV hizo retroceder la población en toda Europa y Asia, apreciándose a partir de entonces un incremento de 600 millones hacia el año 1500 hasta 6000 millones en 1999. ⁶

El siglo XX ha sido considerado como el centenario caracterizado por el fenómeno denominado explosión demográfica, en su inicio la población mundial estimada era de 978 millones y durante los cien años de ese siglo aumentó en 672 millones. ¹⁴

La transición demográfica, que nace con la revolución industrial a finales del siglo XVIII, resulta la primera referencia, que permite explicar el proceso de envejecimiento por el que transita el mundo. En un principio los cambios de los niveles de fecundidad y natalidad, ocurrían sólo en los países industrializados, estos cambios se extienden hoy con mayor o menor intensidad a todos los países. En 1900, uno de cada cuatro habitantes del planeta vivía en Europa y aunque entre el año 1950 y el 2000 su población creció en 180 millones de habitantes, en la actualidad solo uno de cada diez vive en este continente. ¹⁵

La explosión demográfica del siglo XX abre paso, en el nuevo siglo, a la implosión geriátrica, la población mundial actual se estima en 7 931 560 982, la proporción de personas mayores (de 60 años o edad superior) aumentó del 9% en 1994 al 16% en 2021, y se espera que alcance el 21 % en 2050. ¹⁴

Los patrones descendentes de fertilidad y mortalidad de los dos últimos decenios han producido cambios significativos en la estructura de edad de la población mundial y aunque el fenómeno está más avanzado en Europa y en América del Norte, el envejecimiento de la población afecta a todas las regiones principales del mundo.

Los países de las regiones más desarrolladas tienen estructuras de población de más edad que la mayoría de los países de las regiones menos adelantadas. Sin embargo, en cifras absolutas, la mayoría de las personas mayores del mundo vive en estas últimas regiones. ¹⁴

Varios países de las regiones más desarrolladas muestran cifras muy elevadas de envejecimiento poblacional. En Alemania, Italia y el Japón, por ejemplo, solo hay entre 2,5 y 3 adultos en edad laboral por cada persona mayor. En el extremo opuesto los Emiratos Árabes Unidos cuentan con más de 35 personas en edad laboral por cada persona mayor, debido a la gran cantidad de población migrante que albergan. ¹⁴

Los países europeos suelen estar agrupados en los niveles más bajos en lo que respecta a las tasas de soporte a la vejez; casi todos los países de América Latina y el Caribe figuran en las posiciones intermedias, mientras que los países de Asia Occidental, la parte meridional de Asia Central y África subsahariana tienden a tener tasas de soporte a la vejez elevadas. ¹⁴

A este fenómeno se añade que la población de personas mayores propiamente dicha envejece, o sea dentro de este grupo, el porcentaje de personas mayores de 80 años (llamados a veces personas

muy mayores) era del 14 % en 2014, y se espera que ascienda al 19 % en 2050. Por tanto, en 2050 habría 392 millones de personas mayores de 80 años, es decir, más de tres veces que en la actualidad.¹⁴

La Región de América Latina y el Caribe aumentó su población durante el siglo XX en 430 millones y en la actualidad alcanza aproximadamente los 520 millones. Las proyecciones indican que para el año 2025 los habitantes de la región se incrementarán en 180 millones y más de un tercio de ese incremento corresponderá a población mayor de 60 años.¹⁴

En América Latina la transición demográfica inició en la década de 1970, a un ritmo mucho más acelerado en varios países de la región, con respecto a los de Europa, entre lo que se destacan: Cuba, Argentina, Uruguay y Puerto Rico.¹⁵

Este proceso no se ha presentado de manera uniforme entre los países ni en el interior de ellos. Actualmente coexisten diversas realidades, asociadas con el estadio de la transición demográfica, lo que trae consigo implicaciones sociales, éticas, económicas y políticas de distinta prioridad y grado de atención según cada situación nacional y local.¹⁴

A la luz del panorama actual en la región, las diferencias para la temática del envejecimiento cobran importancia en la última situación transicional que, de todas formas, no alcanza aún los niveles de los países más desarrollados.

Argentina, Brasil, Cuba, Chile y Uruguay la baja natalidad y mortalidad condicionan el crecimiento natural más bajo de la región, de 1,6% o menos, y se encuentran en la etapa más avanzada de la transición demográfica.¹⁴

En Cuba la primera etapa del proceso de envejecimiento se ubica en los inicios de la década del 70, exactamente en 1972; pero no es hasta 1978 que la población de 60 años y más rebasa el 10 % respecto a la población total. En la actualidad la expectativa de vida al nacer sobrepasa los 78 años.^{16, 17}

El envejecimiento de la población cubana será muy notorio para el año 2025, con 23,8 % de la población cubana con más de 60 años, invirtiéndose para entonces las proporciones de personas menores de 15 años y mayores de 60 años, con respecto al 2000. Dentro de los logros del sistema nacional de salud está el aumento de la esperanza de vida hasta los 78 años, la disminución de la mortalidad, la disminución de la morbilidad por enfermedades transmisibles, entre otras.^{16,17}

Consecuentemente, se reduce la proporción de personas en edad laboral, con el agravante de que las mayores proporciones de población inactiva no se encuentran en los grupos que en el futuro engrosarán la fuerza laboral, sino en los que ya finalizaron su vida activa.¹⁸

Las causas esenciales del envejecimiento poblacional cubano se asocian a incremento de la esperanza de vida, unido a la disminución de la mortalidad y al descenso de la fecundidad, así como al saldo migratorio negativo, entre otros factores.¹⁹

Resulta evidente que el paso de los años condiciona la aparición de enfermedades y discapacidades. Sin embargo, también es cierto que muchas personas llegan a edades avanzadas de la vida con

buen estado de salud, entre un 15% y un 40% de los ancianos de 70 años carecen de enfermedades objetivas, por lo tanto, no es posible predecir la salud de un individuo en función únicamente de su edad.²⁰

Los adultos mayores reciben atención médica casi siempre, en una atmósfera que pierde la comprensión de su edad y condición. La profesión médica, ha tenido éxito en la prolongación de la vida del hombre, por lo que debe asumir su responsabilidad con el anciano enfermo, con un cambio urgente en la actitud del cuidado y tratamiento de los mismos.^{21,22}

Se trata entonces de lograr un envejecimiento saludable que contemple la necesidad de aumentar y diversificar los servicios de salud a la tercera edad, así como el cambio de la composición y de los roles familiares, al coincidir cuatro generaciones en las viviendas, lo que sólo resulta posible a la luz del del paradigma emergente y el concepto de salud de Salleras Sanmartí: ²³

"...La salud es el logro del más alto nivel de bienestar físico, mental y social, y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y su colectividad..."

El paradigma emergente fundamentado en la corriente crítica y en el materialismo dialéctico asume a la salud pública como una entidad compleja y multidimensional, a la realidad como acontecimiento histórico-crítico, al sujeto como activo, creador y transformador y además supone la integración de diferentes disciplinas, niveles de realidad y culturas.²³⁻²⁵

El paradigma emergente se integra a partir de la teoría de la complejidad que pudiera definirse como: el tejido de eventos, acciones, interacciones, retroacciones y determinaciones, ligada a un proceso de pensamiento complejo animado por una tensión permanente entre la aspiración a un saber no dividido y el reconocimiento de lo inacabado e incompleto de todo, conceptualiza la salud como un producto social que depende básicamente de: Multicausalidad jerárquica, Interdisciplinariedad de los equipos de salud, Enfoque en la salud y no en la enfermedad, Equipo de salud que trabaja en la comunidad y la participación de esta en el cuidado de su salud.

Resulta evidente que este paradigma armoniza con el pensamiento materialista dialéctico en la búsqueda de soluciones científicas, humanas y según el contexto, a los nuevos problemas sociales, naturales, biológicos y otros que enfrenta la humanidad, abre un nuevo camino explicativo a formas de pensamiento causal, retoma y enriquece el concepto de los determinantes sociales de la salud.²³⁻

26

La alta prevalencia de enfermedades crónicas y degenerativas, que originan dependencia y alto porcentaje de institucionalizaciones, con un pronóstico menos favorable de las enfermedades al tratarse de un organismo con menor reserva funcional y capacidad de respuesta a estresores externos, son aspectos que precisan particularizar la atención de los adultos mayores de manera que las decisiones diagnósticas y terapéuticas en geriatría deben regirse estrictamente por la relación riesgo-beneficio y tener en cuenta la opinión del anciano.²⁷

A lo que se añaden problemas emocionales de los ancianos que incluyen la depresión y sus síntomas acompañantes como sentimientos de minusvalía, ideas de autorreproche o ideas suicidas; todos ellos asociados a presiones sociales, jubilación, aislamiento, alejamiento de los hijos, pérdidas de familiares y amigos e inseguridad económica, entre otras causas, a estas se adicionan otros factores psicológicos que arrastran desde edades más tempranas de la vida.¹⁹

Aunque resultan innegables los logros del sistema nacional de salud en la prolongación de la vida y la disminución de la mortalidad, es necesario abordar el desafío que representa el envejecimiento poblacional, especialmente en cuanto a la atención y cuidado de los adultos mayores.

El paradigma emergente y la teoría de la complejidad ofrecen una perspectiva interesante para abordar este tema, enfocándose en la salud y no solo en la enfermedad, y fomentando la participación activa de la comunidad en el cuidado de la salud de los adultos mayores.

Resulta un hecho demostrado que el paso de los años puede condicionar la aparición de enfermedades y discapacidades, pero también es cierto que muchas personas llegan a edades avanzadas con buen estado de salud. Por lo que se hace necesario fomentar un envejecimiento saludable y aumentar y diversificar los servicios de salud para la tercera edad.

CONCLUSIONES

El envejecimiento poblacional en Cuba se incrementa progresivamente como fenómeno actual y futuro de significativa connotación. Se requieren estrategias para incrementar la natalidad, mejorar las condiciones y calidad de vida del adulto mayor, así como para la atención diferenciada, sistemática y de calidad del perfil de morbilidad característico de este grupo poblacional frágil y vulnerable.

De manera que sea posible asegurar que las personas tengan vidas no solamente más largas, sino también más saludables, redundara en mayores oportunidades y menores costos para las personas mayores, sus familias y la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Colectivo de Autores. Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento. [Internet]. 2017 [Citado 29 de Septiembre 2023]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/ageing/es/>
2. Howson Christopher P. El envejecimiento de la población mundial: sus implicaciones en la economía y la salud. Rev Dolentium Hominum [Internet]. 2022 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 40(1):30-36. Disponible en: <http://bibmcgrath.usma.ac.pa/library/index.php?title=129460&lang=es%20%20%20%20%20%20%20&query=@title=Special:GSMSearchPage@process=@field1=encabezamiento@value1=SIITUACION%20SOCIOECONOMICA%20@mode=advanced&recnum=2>
3. Chávez Negrin E. Algunas consideraciones sobre el proceso de envejecimiento demográfico en Cuba. Ponencia presentada al Taller: "Población y desarrollo", CEDEM, La Habana, julio del 2022 [Internet]. 2022 [Citado 29 de Septiembre 2023]; Disponible en: <http://biblioteca.clacso.edu.ar/Cuba/cips/20120822113221/negrin2.pdf/>

4. Hechavarría Ávila María Margarita, Ramírez Romaguera Melba, García Hechavarría Hebert, García Hechavarría Albert. El envejecimiento. Repercusión social e individual. Rev. inf. cient. [Internet]. 2018 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 97 (6): 1173-1188. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci>.
5. Morfi Samper Rosa. Atención del personal de enfermería en la gerontología comunitaria en Cuba. Rev Cubana Enfermer [Internet]2017 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 23(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-031920070001005.
6. Torrado Ramos AM, Sánchez Pérez L, Somonte López R , Cabrera Marsden AM, Henríquez Pino Santos PC, et al. Envejecimiento poblacional: una mirada desde los programas y políticas públicas de América Latina, Europa y Asia. Centro de Estudios Demográficos. Universidad de La Habana. [Internet] 2019[Citado 29 de Septiembre 2023]; Año X •No.19 • enero-junio de 2019. pp. 18-29.Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v10n19/rnp020114.pdf/>
7. Domínguez Lorenzo D, Domínguez Álvarez D, Beloshitsky D. De la transición demográfica a la transición epidemiológica en la provincia Guantánamo. Rev Inf Cient [Internet] 2018 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 50(2). Disponible en: <https://revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/1505/>
8. Salvá A, Rojano X, Coll-Planas L, Domènech S, Roqué i Figuls M. Ensayo clínico aleatorizado de una estrategia de prevención de caídas en ancianos institucionalizados basada en el Mini Falls Assessment Instrument. Revista Española de Geriatria y Gerontología [Internet] 2019 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 51(1):18–24. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-S0211139X15000256>
9. Ortiz Torres JY. Síndrome de post-caída en el adulto mayor: Enfoque fisioterapéutico. Repositorio Institucional - UIGV [Internet] 2019 [Citado 29 de Septiembre 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3994>
10. Alfonso Fraga Juan Carlos. El descenso de la fecundidad en Cuba: de la Primera a la segunda transición demográfica. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2021 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 32(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000100002&lng=es.
11. Olivé MF, Suárez NZ, Oliva YS, Carrazana YAG, Póstigo OE, Rosabal YC. Efectividad de un programa de ejercicios físicos para la prevención de caídas en el adulto mayor. Revista Cubana de Medicina Física y Rehabilitación [Internet] 2021 [Citado 29 de Septiembre 2023]; 13(1):34–47. Disponible en: <https://revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/694>
12. Lavedán Santamaría A, Jürschik Giménez P, Botigué Satorra T, Nuin Orrio C, Viladrosa Montoy M. Prevalencia y factores asociados a caídas en adultos mayores que viven en la comunidad. Atención Primaria [Internet] 2018 [Citado 30 de Septiembre 2023]; 47(6):367–75. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/82453944.pdf>
13. Álvarez Sintés R, Hernández Cabrera GV, García Núñez RD, Barcos Pina I, Báster Moro JC. Medicina General Integral. [Internet] 2022 [Citado 8 de Agosto de 2023]; 4. Ed. T. 1. Vol. 1. Principales afecciones en los contextos familiar y social. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2022. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/medicina-general-integral-tomo-i-salud-y-medicina-vol-1/>

14. Unión de Naciones Unidas. Perspectivas de la población mundial 2019 Metodología de las Naciones Unidas para las estimaciones y proyecciones de población. [Internet] 2020 [Citado 30 de Septiembre 2023]; pp: 38. Disponible en:
<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/9218e65e-a16e-41ef-adee-eb5fb98ce3a9/content>.
15. Veá HDB, Lauzarique MEÁ, Piñero JSP, Rodríguez KA, Cabrera AR, Barros MDCP, Rivera LR, Seco AF, Martín AC. Enfoques, evolución y afrontamiento del envejecimiento demográfico en Cuba Rev Panam Salud Publica. [Internet] 2018 [Citado 30 de Septiembre 2023]; Abril 24; 42:e21. Disponible en:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6385965/?report=printable>
16. Naranjo Hernández Y, Figueroa Linares M, Rolando Cañizares Marín R. Envejecimiento poblacional en Cuba. Gaceta Médica Espirituana. [Internet] 2018 [Citado 30 de Septiembre 2023]; Vol.17, No. 3.pp10. Disponible en:
<https://revgmespirituana.sld.cu/templates/images/Instrucciones%20a%20investigadores%20para%20publicar%20en%20GME%20esp%202023.pdf>
17. Ministerio de Salud Pública. Dirección Nacional de Estadísticas. Anuario Estadístico de Salud 2021. Edición 2022.La Habana: MINSAP. [Internet] 2022 [Citado 9 de Agosto de 2023]. Disponible en:
<https://files.sld.cu/dne/files/2022/10/Anuario-Estadistico-de-Salud-2021.-Ed-2022.pdf/>
18. Centro De Estudios De Población Y Desarrollo. Anuario demográfico de Cuba 2021. Edición mayo 2022. [Internet] 2022 [citado 11 Ago 2023] Disponible en:
http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/anuario_demografico_2021_0.pdf/
19. Barros O. Escenarios demográficos de la población de Cuba para el próximo milenio. La Habana: Centro de Estudios Demográficos. [Internet] 2019 [Citado 30 de Septiembre 2023]. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v11n21/rnp010115.pdf>
20. Acuña TM, Jiménez YS. El síndrome de caídas en personas adultos mayores y su relación con la velocidad de la marcha. Revista Médica de Costa Rica y Centroamérica [Internet] 2016 [Citado 30 de Septiembre 2023]; 73(618):91–5. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=66657>
21. Zarzosa López María C, Castro Carratalá E. Los problemas de la ansiedad, angustia y estrés en el anciano. Geriátrica. [Internet] 2019 [Citado 30 de Septiembre 2023];21(6): 255 – 59. Disponible en:
https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/150767/PDSddb_EscosuraAlegreI_Ca%C3%A Ddas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Arés M P. Aportes de la Psicología a los estudios de familia. En. Vera A. La familia y las Ciencias Sociales. La Habana: Centro de Investigación y Desarrollo de la Cultura Cubana Juan Marinello. [Internet] 2019 [Citado 30 de Septiembre 2023]; p.20-32. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/scieloOrg/php/reflinks.php?refpid=S0864-3466201000010000600005&lng=es&pid=S0864-34662010000100006>
23. Salleras Sanmartí, L. Educación Sanitaria: Principios, Métodos y aplicaciones. Ed. Díaz de Santos: Madrid. [Internet] [Citado 30 de Septiembre 2023]. Disponible en:
<https://www.imosver.com/es/libro/educacion-sanitaria-principios-metodos-y-aplicaciones-ATE0027218>
24. Rojas Ochoa F. El componente social de la salud pública en el siglo XXI. Rev Cubana Salud Pública. [Internet] 2019 [Citado 30 de Septiembre 2023]. Disponible en:
http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid.

25. Ortiz Hernández E. El enfoque transdisciplinar de la complejidad en las ciencias biomédicas. Necesidad de cambio de paradigma [Internet] 2019 [Citado 30 de Septiembre 2023]. Disponible en: <http://www.complejidad-camaquey.org/>.