Artículos especiales

El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?

Aging, Elderly and Quality of Life: Success or Difficulty?

Teresita de Jesús Martínez Pérez[1] Caridad María González Aragón[2] Gisela Castellón León[1] Belkis González Aguiar[3]

[1] Universidad Carlos Rafael Rodríguez, Cienfuegos, Cuba
[2] Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba
[3] Universidad de Ciencias Médicas. Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba

Cómo citar este artículo:
Martínez-Pérez T, González-Aragón C, Castellón-León G, González-Aguiar B. El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad?. **Revista Finlay** [revista en Internet]. 2018 [citado 2026 Nov 8]; 8(1):[aprox. 6 p.]. Disponible en: https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/569

Resumen

En el presente siglo se vive, lo que muchos han llamado como, "momento único", porque por primera vez en la historia de la humanidad conviven varias generaciones. Esa dinámica demográfica en el mundo y en Cuba en lo particular, es un logro y a la vez un desafío. Reconocer que este fenómeno involucra a la salud, y a otros sectores de la sociedad, y que además necesita de recursos incluyentes y creativos en las políticas públicas, para que esa prolongación de la vida sea de calidad, es indispensable para la sostenibilidad. Las nuevas concepciones en el campo gerontológico nos conducen a la necesidad de integrarnos de forma multidisciplinar y multisectorial, no solo para enfrentar este fenómeno del envejecimiento poblacional desde el punto de vista social, sino también, en el orden individual, para aprender a envejecer con calidad. El objetivo del trabajo es exponer algunos de los retos que implica enfrentar el envejecimiento poblacional, para que los adultos mayores puedan envejecer con mayor calidad de vida.

Palabras clave: envejecimiento de la población, anciano, calidad de vida

Abstract

In this century, life is something that many have called a "unique moment" because for the first time in history various generations coexist. This demographic dynamics in the world and in Cuba in particular, is an achievement and at the same time a challenge. Identifying that this phenomena involves the health area and other sectors of the society and in addition it requires inclusive and creative resources in public policies so this is life extension with quality, is indispensable for sustainability. The new conceptions in gerontologic field lead us to a need of multidiscipline and multisectorial integration, not only to face the population aging from the social point of view but also, from the individual perspective, to learn aging with quality. The objective of this work is present some of the challenges it implies to facing the population aging so that older adults may age with a higher quality if life.

Key words: demographic aging, aged, quality of life

Recibido: 2017-10-09 15:51:11
Aprobado: 2018-01-03 11:51:47

Correspondencia: Teresita de Jesús Martínez Pérez. Universidad Carlos Rafael Rodríguez. Cienfuegos. rperez@jagua.cfg.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional constituye en la actualidad,centro de atención a nivel internacional,problemática esta de la que difícilmente queda exonerada alguna sociedad del planeta. Adultos mayores han existido en todas las épocas, pero el envejecimiento poblacional es un fenómeno nuevo, poco conocido y que ya estamos viviendo. Constituye uno de los eventos poblacionales que ha emergido con rapidez e involucra a políticas nacionales e internacionales, a científicos, obreros, instituciones de las más disímiles esferas y a la sociedad en general. Es un tema de múltiples aristas, complejo y de importancia creciente en el todo el mundo.

Debido al aumento de la esperanza de vida y a la disminución de la tasa de fecundidad, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.[1]

El país con la población más envejecida de la región de las Américas es Canadá, sin embargo, proyecciones de las Naciones Unidas indican que en menos de una década, países como Cuba, Barbados y Martinica superarán a Canadá. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, de 11 al 22 %.[1] Organizaciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatizan en la necesidad de que los gobiernos deben garantizar políticas que permitan a las personas mayores seguir participando activamente en la sociedad, además de evitar las inequidades que con frecuencia sustentan la mala salud de estas personas.[2]

Recientemente el Director del Centro de Estudios de Población y Desarrollo, MSc. Juan Carlos Alfonso Fraga, en conferencia magistral impartida para dar inicio al evento EDUMAYORES 2017, argumentó por qué Cuba es un país envejecido. Este investigador planteaba que entre las razones principales estaban, el alto desarrollo humano con resultados significativos en salud y educación, crecimiento o decrecimientos poblacionales muy bajos: bajos niveles de fecundidad y bajos niveles de mortalidad (baja mortalidad infantil y elevada esperanza de vida), la migración externa con saldo negativo y en los últimos años con cambio de tendencia, población en proceso creciente de envejecimiento y cambios en tamaño y funcionamiento de las familias. Ya en el 2016 Cuba tenía una población total de 11.239.224, con una población de 60 y más años de 2.219.784, es decir, con 19,8 % de adultos mayores (AM) y una edad mediana de 41,2. Otra investigadora ofrece su punto de vista sobre esta problemática en un estudio realizado en la provincia Cienfuegos "El proceso de envejecimiento que se presenta en Cienfuegos es consecuencia, principalmente, de los bajos niveles de fecundidad que se vienen observando especialmente desde finales de los años 70 del pasado siglo, no obstante, es importante destacar que Cuba en las últimas décadas, se convierte en una sociedad con avances sustanciales y sostenibles en dimensiones básicas del desarrollo social, como son: la educación, salud, salud reproductiva, seguridad y asistencia social, seguridad ciudadana y otros que en su interrelación han llevado a sus actuales y perspectivos niveles de envejecimiento".[3]

Estos argumentos nos demuestran que nuestro país presenta una evolución sociodemográfica muy singular además de muy similar a la de los países desarrollados del mundo, con muy bajos niveles de fecundidad y mortalidad, decrecimientos poblacionales e intenso envejecimiento poblacional, dado fundamentalmente por la justicia social del sistema político; no hay analfabetismo, cobertura médica considerable y gratuita.

El objetivo del trabajo es exponer algunos de los retos que implica enfrentar el envejecimiento poblacional, para que los adultos mayores puedan envejecer con mayor calidad de vida.

DESARROLLO

En la actualidad, Cuba se ubica entre los países más envejecidos de América Latina y el Caribe; y sin lugar a dudas el envejecimiento de nuestra población tiene que estar considerado como el resultado del éxito de nuestra sociedad, pero no deja de ser una preocupación que amerita que nos planteemos retos para el estudio

multidisciplinario, porque somos un país pobre y el tema de envejecer nos conduce a la necesaria reflexión: envejecemos con calidad?, estamos preparados para ser viejos?, ¿cómo nos acercamos a esta problemática, para tratar de eliminar los estereotipos negativos que se le atribuyen a las personas mayores?.

La profesora Teresa Orosa Fraíz, presidenta de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, de la Universidad de La Habana se refiere a este tema de la siguiente manera: "Hoy comienza a visibilizarse a las personas mayores como sujetos activos en el quehacer social y no solo como abuelos. No somos población homogénea, pasiva, ni solo receptora de cuidados. Somos la generación histórica viva de nuestros pueblos, con derechos, necesidad de participación ciudadana y de acceso también a la educación".[4]

El proceso de envejecimiento individual comienza con la propia vida, sin embargo, ¿qué es vejez?, ¿a qué edad podemos afirmar que empieza la vejez?, este tema ha sido bien polémico desde el punto de vista teórico y también desde los criterios de hombres comunes.

La vejez es un concepto abstracto, considerado como una etapa de la vida,[5] otros la han considerado como una construcción socio-antropológica.[6] Es a nuestro criterio, un mérito, una distinción, espacio donde la vida cobra un nuevo sentido.

Desde la mirada de la psicología del desarrollo se ha denominado el comienzo de la infancia, cuando se inicia la vida fuera del claustro materno, la adolescencia cuando comienzan los primeros disturbios de la pubertad, la adultez cuando la persona es independiente y la vejez ha sido considerada como la última de las etapas del desarrollo humano; pero, ¿cuándo podemos decir, que comienza la vejez? Como experiencia personal, hemos podido constatar que muchas personas comunes, del ámbito no científico, creen que el comienzo de la vejez no está asociado a la edad cronológica, consideran que la vejez se asocia al deterioro físico o mental, a la aparición de pensamientos pesimistas, al deterioro cognitivo, etc. Sin embargo, otros sí consideran una edad para su comienzo. Lo cierto es, que hay disparidad de criterios al respecto, tanto para las personas comunes, como para la comunidad científica. Es así que surgen los conceptos de "edad funcional", predictor obtenido de diferentes indicadores biológicos, psicológicos y sociales, pero ha quedado como un definición difícil de operacionalizar, y aparece el concepto de "jubilación", como percepción procedente de lo socio-económico, y asociado a la asignación de roles. Es por eso que cuando se lee literatura de otros países, se expresa la tercera edad a los 60, a los 65 o más, como comienzo de la etapa de la vejez.

Lo que si queda claro es que el envejecimiento es un proceso que ocurre a lo largo de la vida y la vejez es un estado que comienza en un momento no bien precisado. Como la psicología es la especialidad que estudia el comportamiento humano, los sentimientos, emociones, afectos, cogniciones, motivaciones, etc., trataremos de centrarnos en los aspectos psicológicos, para colaborar desde el punto de vista multidisciplinar.

¿Todos envejecemos de la misma forma? En la psicología como en la medicina, está aceptado que hay una marcada variabilidad en la forma de envejecer, tanto en el aspecto físico como psicológico. Hay personas mayores que mantiene su vigor físico, la alegría de vivir, motivaciones diversas y sus capacidades intelectuales hasta avanzada edad, frente a otras que presentan, desmotivación, aislamiento, afecciones severas como la demencia u otras enfermedades. Los AM somos tan diversos, como cualquier grupo etáreo anterior. Sin embargo, hay una tendencia importante a hacer generalizaciones (no solo de los AM, también de otras edades), lo que ha llevado a la elaboración de los estereotipos, bien enraizados en nuestro imaginario social y uno muy usual es, "los jóvenes de hoy son irrespetuosos", así como otro muy escuchado, "todos los viejos están llenos de achaques o deprimidos"... estos falsos criterios, mantenidos en el tiempo, han contribuido a fomentar una visión negativa, discriminatoria y unilateral a este período de la vida. Esta imagen nociva de la vejez, es reforzada, en ocasiones, por los medios de difusión.

En una conferencia ofrecida por la Lic. Lisandra Fariñas Acosta, periodista del periódico Granma (para sorpresa de muchos, un profesional bien joven), hizo una magistral alusión a la necesidad y responsabilidad de los medios en este sentido. Hasta en el título de su conferencia, develó su inteligente, crítico y agudo, pensamiento del tema*; "Envejecimiento de la población: una buena noticia pero... ¿cómo la contamos los medios como formadores de opinión y constructores de sentidos?"*.[7] Sin lugar a dudas, es urgente trabajar para una nueva cultura gerontológica, hacer una mirada más auténtica

de las personas adultas mayores, no somos una población homogénea y mucha de esta población tiene necesidades, posibilidades y derechos de seguir haciendo. Existen múltiples barreras arquitectónicas, pero también existen significativas barreras en la subjetividad de las personas.

Clasificación de la vejez.

¿Todas las personas envejecemos de la misma forma? Existen variadas clasificaciones de la vejez, así es que algunos la han clasificado como: satisfactoria, patológica, viejos sanos, viejos enfermos, activa, exitosa, etc. En los últimos tiempos una de las clasificaciones más relevantes es la que contempla tres tipos o formas de envejecer: la vejez normal, la vejez patológica y la vejez con éxito.

En un interesante trabajo de la Dra. Rocío Fernández Ballesteros, nos ofrece una distribución empírica (actual) y teórica (futura) sobre la proporción de personas con más de 75 años que en la actualidad y en el futuro, presentan y presentarán un envejecimiento normal, patológico y con éxito. Comentando sus aportaciones se resumen en:

Distribución empírica (actual): 68% normal, 20% patológica y 12% con éxito. Distribución teórica (futura): 70% normal, 10% patológica y 20 % con éxito.[5]

Las cifras no necesitan muchos comentarios, se explican por sí solas y nos demuestran, que avizoramos un futuro con una población envejecida, pero muy diversa y con un incremento en el número de adultos mayores, en los grupos de vejez normal y exitosa.

Otro enfoque interesante, lo ofrece el Dr. Jorge Núñez Jover en su artículo titulado " *Conocimientos, experiencias y jubilaciones: la Edad de Oro",* relacionado con los muchos trabajadores que están arribando a la edad de jubilación, y sobre cuáles serían las políticas más adecuadas para atender esa tendencia. A propósito, sitúa como ejemplo, la propuesta de la empresa *Pricewaterhouse Coopers* (PwC) una de las empresas de consultoría más importantes del mundo, la que propone, lo que han denominado como el "Índice de la Edad de Oro" (*Golden AgeIndex*). En resumen, Núñez refiere que: "esa empresa a través de numerosos estudios ha determinado que los países que mejor están utilizando la fuerza de trabajo que arriba a la edad de jubilación, están obteniendo mejores resultados económicos". Además agrega que: "Según PwC es de gran importancia económica ofrecer a esas personas una alternativa laboral que resulte estimulante y adecuada a sus posibilidades y necesidades. La idea es que ganen las personas y ganen las organizaciones donde trabajan. El Índice de la Edad de Oro es un indicador complejo que permite estimar la contribución de las personas en edades avanzadas. Este índice abarca varios indicadores como son: empleo, ganancias, formación".[8]

En adición consideramos, desde el punto de vista del desarrollo psicológico, aparecen en el hombre, un conjunto de adquisiciones o llamadas neoformaciones, como parte de la situación social del desarrollo en cada edad. Son formaciones correspondientes a cada etapa de la vida como procesos oscilatorios, que están en dependencia de los eventos vitales que vamos experimentando. Por ejemplo, en la edad temprana, se destaca la formación de la conciencia de sí, en la preescolar la esfera volitivo-emocional, en la escolar las cualidades morales, en la adolescencia el desarrollo de la auto-conciencia, en la juventud la concepción científica del mundo, en la adultez la autoconciencia crítica y reflexiva y en la vejez, la que nos ocupa en este artículo, se destaca la formación de la llamada autotrascendencia o necesidad de quedarnos en los que nos rodean. Refiere Teresa Orosa "… no podemos abandonar este mundo sin quedarnos de alguna manera en los demás". Aclara,… "no es un legado material sino espiritual y depende del entorno social y de nuestro sistema de actividad y de comunicación cuando transitamos por la vejez".[9]

Unido a la necesidad de autotrascender de los AM, se suma la llamada inteligencia cristalizada, como habilidad para aplicar o trasmitir aprendizajes anteriores, conocimientos acumulados, es la experiencia adquirida a lo largo de la vida. Esto no quiere decir que no existan pérdidas con el aumento de la edad: no, lo cierto es, que al tiempo que se gana inteligencia cristalizada, se va perdiendo en la llamada inteligencia fluida, que está caracterizada por la habilidad de enfrentarse a problemas nuevos, ofrecer rápidas respuestas, razonamiento inductivo y capacidad viso-espacial.

No existe un funcionamiento típico y rígido en cuanto a los cambios que se operan en el ser humano a lo largo del ciclo de la vida, pero se sabe, que existen pérdidas y ganancias a lo largo

de nuestro desarrollo y que nuestros sistemas y funciones con el transcurso del tiempo, pierden eficiencia. Lo interesante es, que estas pérdidas no empiezan a aparecer cuando arribamos a la tercera edad, ya la agudeza visual suele empezar a perderse entre los 38 y 40 años, así como la velocidad para ejecutar variadas actividades disminuye, la flexibilidad del cuerpo y de la piel, entre muchos otros ejemplos.

El hecho de que se produzcan cambios biológicos en nuestro organismo, no es una fatal determinante para marcar pérdidas psicológicas. El funcionamiento psicológico no se da simétrico y paralelo al funcionamiento biológico. Es obvio, que no solo somos seres biológicos marcados por una herencia genética, recibimos una gran influencia o herencia socio-cultural que nos trasmite, valores, pautas sociales, roles, comportamientos, sentimientos y nuestro funcionamiento psicológico depende en gran medida, del contexto cultural de referencia. Los aspectos del funcionamiento psicológico que tienen una importante implicación biológica, como es la velocidad del procesamiento o inteligencia fluida, la cual referimos anteriormente, empieza a registrar declive desde los 30 años aproximadamente, sin embargo, las funciones intelectuales ligadas a la trasmisión cultural, como es la inteligencia cristalizada no declinan e incluso puede incrementarse.

A esa novedosa clasificación de las tres formas de envejecer (normal, patológica y con éxito, también llamado productivo, positivo, activo o competente), se unen resultados de investigaciones y múltiples teorías en el campo de la Gerontología y Psicogerontología, entre ellas está el modelo de Baltes y Baltes que proponen los mecanismos de selección, optimización y compensación (SOC) para que las personas mayores conserven un funcionamiento competente, seleccionando campos de actuación específicos, optimizando sus propios recursos y sabiendo compensar los declives que ya ha experimentado. Estos y otros recursos permiten que los AM sigan siendo activos agentes sociales. Este modelo define el envejecimiento adecuado o con éxito (*successful aging*),como la maximización y la consecución de resultados positivos y la minimización de los negativos, pues las personas se pueden encontrar con situaciones de oportunidades y deben saber, seleccionar, optimizar y compensar para lograr éxitos en actividades ya conocidas para él.[10]

Este término de envejecimiento activo fue propuesto por la Asamblea Mundial de Envejecimiento, realizada en Madrid en el 2002 como eje de las acciones y estratégicas aprobadas para el logro de los derechos de las personas mayores.

La definición más conocida y utilizada es la propuesta por la Organización Mundial de la Salud, que conceptualiza el envejecimiento activo como: *Proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen; lo que les permite realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su curso vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados.*[11]

En consonancia con el concepto de envejecimiento activo, el Dr. José Alberto Yuni hace un análisis interesante, refiriéndose a aspectos fundamentales: *Hay un predominio de lavisión optimista del desarrollo humano, en el eje de su significado hay referencias a la optimización y el despliegue de potencialidades, declara una carta de intención acerca de la posición proactiva que tienen los sujetos sobre su acontecer temporal y expresa el atributo de vitalidad de ese cuerpo, que está en saber que posee la capacidad de poder hacer algo con ese tiempo que transcurre.*[12]

La adición del término, activo, ha creado una polisemia entre los estudiosos del tema, lo cierto es que cambia diametralmente los conceptos anteriores de vincular a las personas mayores con la pasividad, discapacidad, la desvinculación social y laboral que tradicionalmente se han empleado. Esta perspectiva tiene un fuerte contenido de proactividad en las personas mayores, de participación de poder y de necesitar hacer, que integra esfuerzos en políticas de empleo, salud y de bienestar social en general.

Esto nos convoca a realizar un esfuerzo multiprofesional, multisectorial y transdisciplinario, para desmitificar las representaciones falsas acerca de la tercera edad. Resulta contradictorio que la larga longevidad, sea un éxito del desarrollo científico y tecnológico (es sin dudas, un logro político también). Es indispensable que las ciencias sociales encamine sus esfuerzos investigativos en pos de la eliminación de barreras subjetivas

(además de las objetivas), y las actitudes discriminatorios que aún subsisten. El Profesor Manuel Calviño en su libro: Vale la Pena. Escritos con Psicología, describe siete formas prejuiciosas, estereotipadas y erradas de pensar en la vejez. Ellas son: "La vejez es una enfermedad", "Todos los viejos y las viejas son iguales", "En la vejez no hay nada que aprender porque el pensamiento se oxida", "En la vejez se acaba la sexualidad", "A los viejos hay que dejarlos descansar, mejor que no hagan nada", "A los viejos solo lo motiva estar con sus nietos" y "A los viejos les gusta estar solos viviendo de sus recuerdos".[13]

Mientras subsistan en la sociedad y sobre todo en decisores de políticas, estos pensamientos prejuiciosos, errados y falaces, acerca de las personas mayores, se dificultará el rescate de cientos de miles de personas llenas de saberes, y no se podrá avanzar o hacer contribuciones coherentes y pertinentes en pos del desarrollo económico y social en un país que está y seguirá siendo envejecido. Es obvio, que nos falta mucho por aprender en el campo de la educación gerontológica.

Gracias a la consulta realizada al gestor de información GIBASEST, de la Dirección de Gestión del Capital Humano de la Universidad de Cienfuegos, constatamos que de tres facultades que en esa alta casa de estudios radican: Ciencias Pedagógicas, Historia-Artes y Lenguas, y la de Ciencias Sociales, se mantienen trabajando, un total de 74 trabajadores con 60 años y más: 73 profesores y 1 no docente. Unos porque no se han jubilado, otros en la categoría de jubilados reincorporados y otros laborando a tiempo parcial. Sin lugar a dudas, estos profesionales de solo 3 facultades, son ejemplo, como muchos otros, de envejecimiento activo e incluso exitoso.

Otro ejemplo de envejecimiento activo es, la labor de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor de la Universidad de Cienfuegos que ha venido realizando la gestión y socialización contextual de conocimientos tradicionales que poseen las personas mayores de dicha Cátedra, manejada desde espacios y escenarios particulares de cada aula y llevado a los niños de las diferentes escuelas primarias, lo cual ha favorecido, no solo la asimilación de un nuevo conocimiento por parte de los niños, sino también, ha propiciado el intercambio intergeneracional, entre las personas mayores de la Cátedra y los niños de las escuelas, la cooperación y la concertación de objetivos orientados al mejoramiento, entre actores diferentes (AM, niños, padres y personal docente de escuelas) para contribuir a la sostenibilidad del desarrollo local. Esta actividad ha ocupado espacios en la televisión, dejando evidencias convincentes de lo que ha representado para los niños, para los AM y para los docentes de las escuelas, este proyecto. Los estudiantes AM de los diferentes cursos, han ido ocupando espacios protagónicos televisivos, radiales, en asambleas, en organismos y organizacionescontribuyendo, aunque lentamente, al mejoramiento de la imagen social de la vejez. Estos y otros muchos, pudieran ser ejemplos del impacto de carácter social que paulatinamente irá derribando los prejuicios sociales que aún subsisten en nuestro medio.

Adultos mayores con estas proyecciones sociales, no constituyen un problema, muy por el contrario, son parte de la solución.

CONCLUSIONES

En momentos en los que prolifera preocupación y ocupación, por parte de profesionales en el tema del envejecimiento poblacional e individual, con el desafío que esa vida prolongada, se viva con calidad, hacemos una mirada crítica y reflexiva en nuestro contexto. Consideramos que no sería desatinado sino, por el contrario, muy oportuno emprender investigaciones que den luz hacia el mejoramiento y preservación de la esencia humana, en la que la dimensión ética, pudiera develar lo que hemos ido creando (bueno y no tan bueno). Trabajar por la eliminación de los estereotipos y prejuicios, comenzando por nuestros propios hijos y nietos, así como en los medios, para que no lleguen a la sociedad, mensajes obsoletos y negativos, es una tarea de primer orden. De la misma forma que hay periodistas especialistas en política, economía, deporte, podrían existir algunos especializados en geriatría. Es incuestionable que nos queda mucho camino por recorrer en torno a este complejo problema, pero hemos llegado al punto de la sensibilización y ya estamos dando pasos en la unión multiprofesional e intersectorial. La vejez, es un tema y responsabilidad de todos.

Aunque las autoras no tenemos claro cómo será la vejez del futuro, estamos comprometidas en trabajar por el futuro de la vejez.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. OMS. Envejecimiento [Internet]. Washington: OMS; 2015 [citado 23 Feb 2016]. Disponible en: http://www.who.int/topics/ageing/es/

2. OMS. Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud [Internet]. Washington: OMS; 2015 [citado 23 Feb 2016]. Disponible en: http://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/

3. Casanova CL. Factores asociados a la salud y el bienestar del adulto mayor: un estudio de casos en Cienfuegos, Cuba. Ciencia y Sociedad [revista en Internet]. 2014 [citado 23 Sep 2017];39(2):[aprox. 18p]. Disponible en: https://revistas.intec.edu.do/index.php/ciso/article/view/Artic3922/pdf-Casanova

4. Orosa T. Educación y vejez: experiencia cubana del programa con mayores. Sexto Congreso Iberoamericano de Psicogerontología [Internet]. Bolivia: Red Iberoamericana de Psicogerontología; 2015 [citado 23 Jun 2017]. Disponible en: http://www.redpsicogerontologia.net/xxfiles/VI congreso psicogerontologia.pdf

5. Fernández R. Psicología de la vejez. En: Orosa T. Temas de Psicogerontología. La Habana: Editorial Universitaria Félix Varela; 2014: p. 33-50

6. Amaro MC. El envejecimiento poblacional en Cuba, desde el prisma de la epidemiología social y la ética. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba. 2016;6(2):30-45

7. Fariñas L. Problemas de la edad (II) [Internet]. La Habana: Granma Digital; 2017 [citado 11 Ene 2018]. Disponible en: http://www.granma.cu/todo-salud/2017-01-22/problemas-de-la-edad-ii-22-01-2017-21-01-03

8. Núñez J. Conocimientos, experiencias y jubilaciones: la Edad de Oro en Cuba [Internet]. La Habana: Cubadebate; 2017 [citado 1 Ene 2018]. Disponible en: http://www.cubadebate.cu/opinion/2017/01/16/conocimientos-experiencias-y-jubilaciones-la-edad-de-oro/#.WlX7UBI-i1s-

9. Orosa T. Análisis integrativo de los resultados. Principales reflexiones teóricas. En: Orosa T. La tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana: Editorial Universitaria Félix Varela; 2001: p. 40-56

10. López A, Ortigosa JM. Teorías sobre el envejecimiento. En: Orosa T. Temas de Psicogerontología. La Habana: Editorial Universitaria Félix Varela; 2014: p. 79-99

11. OMS. Envejecimiento activo: un marco político. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2002;37 Suppl 2:74-105

12. Yuni JA, Urbano CA. Envejecer aprendiendo. Claves para un envejecimiento activo. Uruguay: Grupo Magro Editores; 2016

13. Calviño M. Vale la Pena. Escritos con Psicología. La Habana: Editorial Caminos; 2011