

## 1.9

### EL ADULTO MAYOR: RETOS Y DESAFÍOS THE BIGGEST ADULT: CHALLENGES AND CHALLENGES

Autoras: M.Sc. Belkis M. Hernández Perdomo

Dirección de correo: [bmperdomo@unah.edu.cu](mailto:bmperdomo@unah.edu.cu)

Profesora Instructora del centro Universitario Municipal Jaruco, provincia Mayabeque, UNAH, Cuba,  
Máster en Actividad Física Comunitaria

Lic. Odalys Mendoza Pérez

Dirección de correo: [odalysm@unah.edu.cu](mailto:odalysm@unah.edu.cu)

Profesora Asistente del centro Universitario Municipal Jaruco, provincia Mayabeque, UNAH, Cuba,  
Licenciado en Cultura Física

Institución: Universidad Agraria de La Habana "Fructuoso Rodríguez Pérez", Centro Universitario  
Municipal de Jaruco

Localidad: Mayabeque, Cuba

#### Resumen

Ser Adulto Mayor es un hecho inevitable, lo que constituye una necesidad social mejorar el estilo de vida, potenciar su desarrollo humano y como consecuencia, la esperanza de esta. Es por eso que la sociedad cubana exige a los profesionales que brindan atención al adulto mayor, llevar a cabo acciones de promoción para la salud encaminadas al logro de una longevidad satisfactoria no solo con la prevención de enfermedades, sino también potenciando su bienestar psicológico y social. Nuestro trabajo tiene como **objetivo** lograr una participación activa de los Adultos Mayores de la comunidad "El Rio" en distintas actividades físicas, lúdicas, recreativas e intelectuales, las cuales mejoran la independencia funcional de los Adultos Mayores, siendo esta directamente proporcional al nivel de funcionalidad cotidiana independientemente de la edad, es decir, que a mayor frecuencia de las actividad que se realice, mayores serán los beneficios que se tendrán a favor de su independencia funcional. Se confeccionó un plan de actividades con una duración de un año, desarrollando 2 actividades por mes, las cuales están dirigidas por la profesora del proyecto "Sala de Gestión del Conocimiento" del CUM Jaruco, donde también se involucra la promotora del INDER, la doctora del consultorio y el Delegado de la Circunscripción.

**Palabras clave:** Adulto mayor, comunidad, actividades, funcionalidad.

#### Abstract

To be Mature bigger it is an unavoidable fact, what constitutes a social necessity to improve the lifestyle, potenciar their human development and I eat consequence, the hope of this. It is for that reason that the Cuban society demands the professionals that offer attention to the biggest adult, to carry out promotion actions for the health not guided to the achievement of a satisfactory longevity alone with the prevention of illnesses, but also potenciando its psychological and social well-being. Our work has as objective to achieve an active participation of the Adults bigger than the community "The River" in different physical activities, ludicas, recreational and intellectual, which improve the functional independence of the biggest Adults, being independently this directly proportional one at the level of daily functionality of the age, that is to say that to bigger frequency of the activity that is carried out, adults will be the benefits that will be had in favor of its functional independence. A plan of activities was made with a duration of one year, developing 2 activities per month, which are directed by the teacher of the project "Room of Administration of the Knowledge" of the CUM Jaruco, where it is also involved the promoter of the INDER, the doctor of the clinic and the Delegate of the District.

**Keywords:** Bigger adult, community, activities, functionality

## **Introducción**

La población de más de 60 años en Cuba representa el 20,6% de la población total. "De acuerdo con la más reciente proyección de población elaborada por la Oficina Nacional de Estadísticas e Información, el nivel de envejecimiento del país llegará a ser de 25,1% en el año 2025 y de 30,8% en el 2035, lo cual nos convertiría en esta última fecha en el país más envejecido de América Latina y el Caribe" (ONEI, 2015, citado por Campo Alegre et al., 2015a, p.112).

De acuerdo con los datos ofrecido por la ONEI al cierre de 2021, Mayabeque contaba con una población de 80,196 con más de 60 años, lo que representa el 21,0% de la población total, en el municipio de Jaruco 5,626, representando un 23.2%, siendo el segundo municipio más envejecido de nuestra provincia y en la Comunidad "El Rio" de un total de 742 habitantes, 195 son mayores de 60 años, lo que representa un 26. 3%.

Los adultos mayores de la comunidad "El Rio" por el factor agravante del envejecimiento, la dependencia funcional y la incapacidad de realizar funciones de tipo cotidiano como vestirse, comer con eficiencia, pararse y sentarse en muebles, caminar con firmeza y seguridad, sostener objetos, entre otros; conlleva a que se conviertan en una carga para quien se encuentra en su entorno, principalmente la familia, además que por su situación geográfica, el deterioro de las calles, la situación del transporte, su estado físico y mental, las carencias de la educación familiar, los estereotipos, mitos y prejuicios sufren discriminación, maltrato, abuso y violencia en el ámbito familiar, social y estatal.

Por todo esto se hace necesario, ajustar el espacio a sus necesidades, donde la relación entre estructura y sujeto se retroalimenten entre sí. Esto implica no sólo el mejoramiento de las condiciones

materiales de vida de los adultos mayores, sino que con igual ahínco debemos elevar el potencial humano de los adultos mayores, un envejecimiento digno, activo, positivo, para el respeto y ejercicio de derechos humanos en la vejez.

**Objetivo General:** Lograr una participación activa de los Adultos Mayores de la comunidad “El Río” en distintas actividades físicas, lúdicas, recreativas e intelectuales.

El trabajo se estructura de **Introducción, Desarrollo, Conclusiones, Bibliografía y Anexos**. Su importancia radica en que los adultos mayores de la comunidad “El Río” a través de su participación activa no solo aumenten las expectativa de vida sino las expectativa de vida activa o libre de incapacidad, es decir, prevenir el deterioro funcional y cuando éste se ha producido, recuperar el nivel de función previo con el objetivo de que el anciano pueda permanecer en su domicilio con el mayor grado de independencia posible.

## **Desarrollo**

### **Breve reseña sobre el envejecimiento a nivel mundial**

El problema del envejecimiento se examinó por primera vez en la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948. En aquel momento no era tan evidente que la población mundial envejecería de forma tan impresionante como sucedió en los decenios siguientes. En 1969, 20 años después, se reexaminó la situación, y finalmente se exhortó a la celebración de una Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento.

En agosto de 1982 la ONU organizó en Viena la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, con la finalidad de discutir el impacto del envejecimiento poblacional y promover las políticas que permitieran prever y reaccionar de manera oportuna ante las consecuencias que ese fenómeno acarrearía; estuvo constituida por los delegados de 124 estados miembros.

En 1959 comenzaron a efectuarse cambios radicales en la atención médica y social de toda la población en Cuba. En 1978 aparece el primer programa de atención al anciano conocido por "Modelo de Atención Comunitaria".

En la década de los 80, al ponerse en vigor la Ley 24 de Seguridad Social se amplían los servicios de Geriatría del Sistema Nacional de Salud en hospitales y áreas de salud comunitarias, toma un papel importante el médico y la enfermera de la familia, surgen movimientos como los círculos y las casas de abuelos, que demuestran la importancia priorizada y creciente que muestra el Estado a la tercera edad.

En 1987, comienzan a surgir diferentes servicios de Geriatría muy especializados, con profesionales de alto nivel científico y con recursos de la más alta tecnología, con el propósito de brindar asistencia

médica cualitativamente mejor y con un alcance cuantitativo poco despreciable. Ejemplos de ello son el Hospital Clínico-quirúrgico "Hermanos Ameijeiras", el CIMEQ y otros.

En 1992, se inaugura en La Habana el Centro Iberoamericano de la Tercera Edad, con objetivos de carácter asistencial y evaluativo e investigativo-epidemiológico. Si bien hemos tenido logros incalculables en el campo de la salud y la seguridad social, quedan por analizar con profundidad un conjunto de aspectos, que pueden conducir a reflexiones para investigar en los campos de la salud pública y la demografía. El propósito sería mejorar nuestra asistencia y por consiguiente el estilo de vida de los mayores. El estado cubano y las organizaciones gubernamentales, de masas y no gubernamentales trabajan con ese objetivo.

Las líneas de estudio estarían encaminadas a conocer: las consecuencias a mediano y largo plazo del proceso de envejecimiento en nuestro país con sus condiciones concretas, las características particulares de las personas de la tercera edad en cuanto a género, inserción socio-clasista, nivel educacional, estado conyugal, lugar de residencia y otras variables como potencialidades productivas, convivencia familiar y sus características, condiciones de vida de los ancianos sin amparo filial, formas de violencia hacia el adulto mayor, utilización del tiempo libre, recreación, vida cotidiana de los institucionalizados y todo lo inherente al concepto social de las personas mayores.

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró al año 1999 como el Año Internacional de las Personas de Edad. Ese mismo año emite una declaración donde exhorta a la sociedad internacional a facilitar la colaboración entre sectores y naciones y crear una sociedad para todas las edades. Además decidió que se celebrara en Cuba el Día del Adulto Mayor como actividad central latinoamericana de ese organismo.

### **Envejecimiento poblacional**

Envejecer con dignidad y calidad de vida es una meta humana irrenunciable, máxime cuando la transición hacia el envejecimiento poblacional en América Latina y el Caribe ocurre en un contexto de fuerte pobreza, vulnerabilidad y exclusión para una gran mayoría de personas adultas mayores.

Cuba es uno de los países latinoamericanos más envejecidos. La magnitud alcanzada en este orden y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional constituyen una preocupación en los años futuros. Nuestro país considera que esta preocupación es una necesidad a escala mundial, la cual requiere de una acción cooperativa y solidaria que, trazando políticas y estrategias nacionales e internacionales tiendan a materializar en forma afectiva dicha ayuda.

El envejecimiento, es un proceso más dentro de la carrera de la vida de los seres vivos. Se están haciendo numerosos descubrimientos relacionados con las causas que lo provocan, son varias las teorías que se mueven en torno a tan misterioso proceso de deterioro de la vida. Todas en su mayor

parte fundamentadas y aprobadas, pero ninguna llega al fondo de la cuestión, o quizá no hay fondo, simplemente hay que aceptarlo tal como es.

Ciertamente, como bien se plantea, el envejecimiento como proceso social ocurre de manera gradual e irreversible, pues aumentando la población de ancianos, aumenta la posibilidad de vivir más y a la par disminuyen los nacimientos y, por consiguiente, aumenta la edad media de la población.

Álvarez Sintiese, por su parte dice que:

(...) el envejecimiento es una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que se originan con el paso del tiempo sobre los seres vivos, se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación, de la capacidad de reserva del organismo entre otros cambios. (s/p)

Otro autor que considera esta etapa de gran importancia en América Latina es el Psicogeriatría Salvarezza (s.f) quien plantea que:

(...) la vejez es un tema conflictivo no solo para el que la vive en sí mismo sino también para aquellos que sin ser viejos aun diariamente lo enfrentan desde sus roles profesionales, como hijos, colegas, socios, vecinos o como un simple representante anónimo de las multitudes que circulan las grandes ciudades. (s/p)

La definición de envejecimiento poblacional establece como tal, el aumento de la proporción de personas de edad avanzada en relación con el resto de la población, sin embargo, se ha considerado la importancia de definirla también como la inversión de la pirámide de edades, debido a que el fenómeno, no es solamente un aumento de la proporción de adultos mayores, personas de 60 años o más, es también una disminución de la proporción de niños y jóvenes menores de 15 años. Este último es el elemento clave que caracteriza al envejecimiento poblacional.

Dentro de las ciencias que se ocupan del envejecimiento es necesario destacar la gerontología, ciencia que se ocupa del estudio del envejecimiento, así como su repercusión en la esfera social en aras de brindar beneficio a este sector.

Michel Elie Metchikoff, sociólogo y biólogo ruso, premio Nobel de Medicina y Fisiología en 1908, propuso a la Gerontología como ciencia para el estudio del envejecimiento, ya que según él traería grandes modificaciones para el curso de este último período de la vida.

Todas estas referencias conceptuales ciertamente nos conllevan a considerar el envejecimiento como un fenómeno progresivo e invariable que se produce como resultado del avance de los años.

A pesar de ser progresivo es paulatino y normal, donde se producen transformaciones biológicas y psíquicas, con amplia repercusión en la esfera de las relaciones sociales, es irreversible y se manifiesta de manera diferente en cada ser humano.

En Cuba, a partir del año 1959, se comenzó un trabajo muy serio desde el punto de vista social, legislativo, de asistencia médica. Dichas acciones tienen como fin garantizar la salud y la asistencia social para los adultos mayores y el disfrute de una vejez con óptimo estilo de vida.

La actual esperanza de vida al nacer 78,5 años coloca a nuestro país en una situación privilegiada dentro del hemisferio y al mismo tiempo señala la dedicación de recursos humanos y materiales que el Estado Cubano ha puesto al alcance de toda la población. Nuestro primer Programa de Atención Integral al Adulto Mayor surge en 1974, y en 1985 se incorpora la variante de atención del médico de familia y su equipo.

### **El Adulto Mayor de la comunidad “El Río”**

La condición de edad no debería ser motivo de discriminación, marginación y exclusión para el ejercicio pleno de los derechos de las personas. (Cfr: Convención Universal de los Derechos Humanos. Convención de Derechos Sociales, Económicos y Culturales, Cumbre Mundial de Envejecimiento Madrid, 2002.)

Según la Organización Mundial de la Salud, el crecimiento de la población adulta mayor trae consigo inevitablemente un aumento de las enfermedades relacionadas con la edad, como las demencias y la depresión, siendo considerada esta última como el principal problema de salud mental que enfrentará el mundo del futuro.

En Cuba se establecen políticas y métodos para la atención al adulto mayor con profundas proyecciones médicas, psicológicas y sociales, ofreciendo como resultado una vida cualitativamente mejor haciendo que estas personas se sientan útiles a la familia y a la sociedad. Sin embargo, queda mucho por hacer para el logro del bienestar del adulto mayor de la comunidad el Río, del municipio Jaruco.

Muchas son las acciones que se acometen en la Comunidad el Río, declarado Barrio en Transformación y desde su comienzo se ha observado los cambios que le brindan a sus pobladores, mejores condiciones de vida, pero aún queda mucho por hacer, sobre todo en el sector de la población más vulnerable que son los Adultos Mayores, los cuales representan un 26.3%.

Los Adultos Mayores de esta Comunidad presentan evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física, psicológica y social. Estos cambios son progresivos e inevitables pero se ha demostrado en varias investigaciones, que el ritmo de degeneración se puede modificar con una atención adecuada.

Muchas son las barreras que enfrentan estos Adultos Mayores debido a la situación geográfica de la comunidad, las condiciones de sus calles, el transporte, lo apartado del centro del pueblo, lugar donde deben de moverse para satisfacer sus necesidades y las de sus familias, lugar para la recreación sana, entre otras, limitándolos a conseguir un perfecto equilibrio físico, psíquico y social.

Muy pocos han practican de manera irregular alguna actividad física, siendo la mayoría totalmente sedentarios. Por tal razón aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión, además de auto-estima baja, problemas de autocontrol, hábitos de sueño, funciones intelectuales y las relaciones sociales. En sus actividades cotidianas presentan descoordinación, torpeza motriz, lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo.

### **Plan de Actividades para el Adulto Mayor de la Comunidad “El Río”**

<b>No</b>	<b>Actividad</b>	<b>Fecha</b>
1	Reunión con el Delegado de la Comunidad “El Río” para exponerle el interés de crear una Cátedra Universitaria del Adulto Mayor como parte del proyecto “Sala de Gestión del Conocimiento del CUM Jaruco.	3 al 10 de enero
2	Conversatorio con los Adultos Mayores de la Comunidad “El Río” para exponerle el interés de crear una Cátedra Universitaria del Adulto Mayor como parte del proyecto “Sala de Gestión del Conocimiento del CUM Jaruco.	11 al 26 de enero
3	Realizar una caminata con los Adultos Mayores y demás pobladores en la Comunidad “El Río” en saludo al 28 de enero, Natalicio de nuestro Apóstol José Martí.	27 de enero
4	Inauguración de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en la Comunidad “El Río”	1 al 20 de febrero
5	Realización de actividad deportiva recreativa en saludo al 23 de febrero, creación del INDER. (Lic. en Cultura Física, Vilma)	21 de febrero
6	Conocer los antecedentes históricos de la CUAM y el por qué nuestro país puede desarrollar un programa de educación con y para, los adultos mayores.	28 de febrero
7	Taller sobre la situación actual del envejecimiento poblacional en Cuba y nuestro municipio	14 de marzo
8	Identificar a los adultos mayores con la Gerontología, ciencia que estudia el envejecimiento como proceso y la vejez como etapa.	28 de marzo
9	Evento Gerontovida a nivel municipal.	Marzo
10	Debate sobre los programas de atención al Adulto Mayor del MINSAP y Ministerio de Trabajo y Seguridad Social en Cuba.	11 de abril
11	Adornar y poner pancartas en saludo al 1 <sup>ro</sup> de mayo	25 de abril
12	Participación en el Desfile por el 1 <sup>ro</sup> de mayo	1 <sup>ro</sup> de

		mayo
13	Lectura de poemas, poesía, frases, entre otras relacionadas con las madres en saludo a su día, el 14 de mayo.	9 de mayo
	Actividad por el Día de las Madres y Cumpleaños colectivo.	
14	Conversatorio y debate sobre el envejecimiento en los organismos vivos. (Doctora de la Comunidad)	23 de mayo
15	Dialogo con un Psicólogo sobre generalidades del proceso psicológico del envejecimiento.	13 de junio
16	Tema: La familia. Particularidades. La abuelidad.	27 de junio
17	Festival deportivo recreativo en saludo al 26 de julio	julio
	Cumpleaños colectivo.	
18	Debate sobre aspectos esenciales de la vida cotidiana del Adulto Mayor. Eventos que lo afectan.	12 de septiembre
	Adornar y poner pancartas en saludo al 28 de septiembre	
19	Tema: La sexualidad en el adulto mayor. (Doctora de la Comunidad)	26 de septiembre
	Caminata en saludo al 28 de septiembre.	
20	Visita al Museo de Jaruco	3 de octubre
	Tema: La educación para la Paz y los Derechos Humanos.	
21	Tema: Los adultos mayores y el medio ambiente sostenible.	24 de octubre
	Limpieza de los alrededores del Río por en conmemoración de la desaparición física de Camilo Cienfuegos.	
22	Realización de actividad deportiva recreativa en saludo al 19 de noviembre, Día de la Cultura Física y el Deporte. (Lic. en Cultura Física, Vilma)	14 de noviembre
23	Tema: Cultura alimentaría. (Doctora de la Comunidad)	21 de noviembre
24	Tema: La actividad física y la recreación. (Lic. en Cultura Física, Vilma)	12 de diciembre
25	Cumpleaños colectivo y Actividad por el Fin de Año	15 al 30 diciembre

### Resultados de la aplicación del Plan de Actividades en los 3 primeros meses

- ✓ Se logró muy buena comunicación con el delegado, el cual nos ofreció todo el apoyo necesario para llegar casa a casa a todos los Adultos Mayores que por sus condiciones podrían ser parte de este plan de actividades.
- ✓ Se dialogó con los adultos mayores logrando despertar el interés en la participación de todas las actividades diseñadas.
- ✓ Se vinculó a la doctora y enfermera del consultorio para formar parte importante de la realización de dicho plan.
- ✓ Se creó un Círculo de Abuelos atendido por la Licenciada en Cultura Física, Vilma Silva González con un total de 42 abuelos, de ellos 2 masculinos siendo este un punto crítico en el cual se proyectaran acciones para poder incorporar más a dicha actividad.
- ✓ Se comenzó la realización de ejercicios, actividades deportivas y recreativas 2 días a la semana.
- ✓ Se inauguró la Catedra Universitaria del Adulto Mayor con una matrícula de 19 participantes y se continúa haciendo un trabajo tanto por la profesora como por los propios Adultos mayores para incrementar esta matrícula.
- ✓ Se han realizado dos caminatas, una en saludo 28 de enero y la otra en saludo al 8 de marzo con la participación de la Secretaria General municipal de la FMC y la Coordinadora de los CDR, además del delegado y otros pobladores de la comunidad.
- ✓ Se montó una tabla gimnástica la cual fue presentada en el Acto Municipal en saludo al 23 de febrero, Aniversario de la creación del INDER.
- ✓ Participó una representación de 4 adultos Mayores en la visita al Convento de Belén, actividad organizada por el Proyecto “Sala de Gestión del Conocimiento” del CUM Jaruco, las cuales transmitieron sus experiencias vividas a los demás integrantes de la Cátedra.
- ✓ Se organizan visitas a los adultos mayores enfermos para conocer su estado de salud y para apoyar a la familia en lo que se necesite, logrando así un ambiente de solidaridad, humanismo y hermandad con sus compañeros.

### **Conclusiones**

Con el siguiente trabajo llegamos a la conclusión que con una participación activa de los Adultos Mayores de la comunidad “El Rio” en las distintas actividades físicas, lúdicas, recreativas e intelectuales puede lograr:

- ✓ Preparar a los Adultos Mayores en la cultura de la salud física y mental para la conservación de su paso social y activo.
- ✓ Ralentizar el proceso de envejecimiento y mejorar su salud.
- ✓ Garantizar un mejor nivel de funcionalidad en actividades cotidianas.

- ✓ Ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y social

## **Bibliografía**

- Alonso, P., Sansó, F. J., Díaz-Canel, A. M., Carrasco, M., y Oliva, T. (2007). Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(1), 1-17
- Berciano, I. (2012). *Como envejecer con dignidad y aprovechamiento*. Editorial Serendipity.
- Echavarría, O. (2020). Gerontología educativa: una experiencia cubana desde la Cátedra del Adulto Mayor. *Mendive. Revista de Educación*, 18(2), 172-178.  
<http://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1958/1434>
- Guillard, M. O. (2009). Factores que inciden en la calidad de vida del adulto mayor, en una muestra de la población del municipio Marianao. *BIOÉTICA*, 9(2), 18-22.  
<http://www.cbioetica.org/revista/92/921822.pdf>
- Henriquez, P. C., Sánchez, L., y Cruz, M. (2015). Una aproximación a la práctica educativa de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en la Habana. *Revista Cubana de Educación Superior*, 34(3), 102-113. <http://www.rces.uh.cu/index.php/RCES/article/view/89/124>
- Limón Rosario y Ortega Carmen. *Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores*. Universidad Complutense
- Oficina Nacional de estadística e Información. *Envejecimiento Poblacional: Primer Informe*. Edición 2013
- Olave-Sepúlveda, C., y Ubilla-Bustamante, P. (2011). Programa de activación psicomotriz en adultos mayores institucionalizados con deterioro cognitivo y depresión. *Psicogeriatría*, 3(4), 173-176.
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2000). *Envejecimiento y ciclo de vida: Datos interesantes acerca del envejecimiento*. <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud – OMS (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ediciones de la OMS. <https://www.who.int/ageing/publications/world-report-2015/es/>
- Orosa, T. (2006). Cátedra universitaria del adulto mayor: La experiencia cubana. *Decisio*, (15), 24-28.  
[https://www.crefal.org/decisio/images/pdf/decisio\\_15/decisio15\\_saber4.pdf](https://www.crefal.org/decisio/images/pdf/decisio_15/decisio15_saber4.pdf)
- Ruceguines Mederos y otros.: *Gerontología y Geriatría*. Editorial Ciencias Médicas. La Habana, 1999.