

CALIDAD DE VIDA EN LA ADULTEZ MEDIANTE ACCIONES DETERMINANTES EN LA CÁTEDRA UNIVERSITARIA DEL ADULTO MAYOR.

MSc. Lázaro Pousada Lorenzo¹, MSc. Yamilé Rodríguez Delgado², Lic. Lázaro Horta Chávez³

1. *Filial Universitaria Municipal “Rafael Trejo González”, carretera central número 13, Los Arabos, Matanzas, Cuba. lazaro.pousada@umcc.cu*
2. *Filial Universitaria Municipal “Rafael Trejo González”, carretera central número 13, Los Arabos, Matanzas, Cuba. yamile.delgado@umcc.cu*
3. *Filial Universitaria Municipal “Rafael Trejo González”, carretera central número 13, Los Arabos, Matanzas, Cuba. lazaro.horta@umcc.cu*

Monografías



RESUMEN

El envejecimiento poblacional se agudiza en la actualidad según estudios demográficos. Ejecutar acciones para lograr una óptima calidad de vida en las personas de la tercera edad se incluyen dentro de las funciones que hoy se le atañe a las filiales universitarias. Este trabajo ejemplifica algunas acciones que se desarrollan en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor, en el Consejo Popular Macagua del municipio Los Arabos. Se abordan y analizan aspectos teóricos y prácticos sobre un conjunto de actitudes, hábitos y costumbres de vida, tales como: el propósito, el optimismo, el ejercicio como prevención a la atrofia orgánica y los hábitos extremos y nocivos, que se consideran medulares para arribar con éxito a la ansiada meta de los 120 años con la calidad requerida. Se demuestra cómo la acción educativa de la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor contribuye a modificar la imagen social negativa de la vejez.

Palabras claves: *adulto mayor; adultez; calidad de vida; tercera edad.*

Cuba se encuentra inmersa en un fenómeno social inevitable e imparable como es el envejecimiento. Estudios demográficos recientes han demostrado que la población cubana ha venido envejeciendo, de manera continua, por el decrecimiento de la tasa de natalidad y el incremento de la esperanza de vida de sus habitantes (actualmente de 77 años), el pronóstico es que alcance los 80 años para el 2015. Alrededor del 14% de la población del país tiene más de 60 años y estudios plantean que para el año 2025, uno de cada cuatro cubanos estará en la tercera edad, lo cual nos colocará entre los países más envejecidos del mundo. Este es un acontecimiento característico de los países desarrollados, relativamente nuevo para Cuba, donde se ha distinguido por su rapidez.

De acuerdo con proyecciones realizadas de la población cubana, para el período 2001-2020, las personas con 60 años de edad y más, aumentarán su proporción desde el 14,5% hasta el 21,4%. Se ha corroborado que las personas se preocupan por la salud después de arribar a una edad ya avanzada, generalmente después de los 50 años. Por ello pretendemos analizar aspectos sobre un conjunto de actitudes, hábitos y costumbres de vida, así como acciones a desarrollar para el logro de la satisfacción en el adulto mayor. Garantizar a la Tercera Edad una vejez segura y feliz por el ejercicio pleno de sus derechos humanos debe movilizar las acciones de los organismos e instituciones sociales, así como amplios sectores de la población sin obviar el papel del Estado.

La Universalización de la Educación Superior en todos los municipios del país pone al alcance, de todos, las posibilidades del estudio de nivel superior logrando una mayor equidad y justicia social. Responde a la provincia como centro principal de gestión del conocimiento, del desarrollo científico y de la superación. Desarrolla además el proceso de Universalización, extendiendo su campo de acción a cada municipio y a sus comunidades,



formando redes de profesionales en cada territorio según necesidades y asociándose a las estructuras del municipio, convirtiéndose en un componente dinámico del territorio. A partir del diagnóstico de las necesidades reales de la localidad encontramos la posibilidad de integración con mayor pertinencia.

El sistema universitario enfrenta el reto central de integrarse plenamente en los sistemas nacionales de innovación, por lo que la universidad es considerada un componente activo del desarrollo global, regional, nacional y local. Cada municipio juega un papel significativo en el logro del desarrollo local al cual se aspira. La localidad es una importante fuente de retroalimentación para la universidad y el campo de acción natural donde se pueden aplicar los resultados de la labor académica.

Dentro del accionar de la universalización está el trabajo con las Cátedras Universitarias del Adulto Mayor (CUAM). Alcanzar una óptima calidad de vida en las personas de la tercera edad entra dentro de las funciones que hoy se le atañe a las filiales universitarias. Con este trabajo analizaremos como se lleva a cabo en la localidad de Macagua por lo interesante que resulta tratar aspectos fundamentales a tener cuenta por el individuo que aspira a una vida prolongada y con calidad.

El envejecimiento, a criterio de los autores, es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas. Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida. Los cambios físicos y biológicos normales durante la vejez se dan a distintos ritmos, según la persona, el lugar en donde vive, su economía, su cultura, su nutrición, su actividad y sus emociones. Un aspecto importante en esta etapa de la vida es el logro de la funcionalidad y la autonomía, a pesar de la edad o de los padecimientos que se tengan. Se recomienda mantener un cuidado del cuerpo acudiendo a revisión médica de manera preventiva y permanecer activos durante el mayor tiempo posible.

La designación de Tercera Edad fue planteada por el francés doctor J. A. Huet, pionero de la Gerontología en su país, para designar con ello a las personas pensionadas y jubiladas con baja productividad y sin otra actividad laboral. A pesar de que este término tuvo críticas, algunas tan fuertes como la de la española licenciada M. de S. Alonso Ligeró que en 1987 planteó que "... los que integraban esa categoría era un grupo heterogéneo con personas de diferentes generaciones, que han tenido distintas condiciones de vida y de trabajo, que tienen distinto nivel cultural"., no fue hasta el año 1994 que la Organización Panamericana de la Salud decidió emplear el término de "Adulto Mayor" para designar a las personas de 65 años o más de edad.

Por lo general, se consideran adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos. Sin embargo, consideramos



que la edad es única, se inicia cuando nace la persona y culmina cuando muere pasando por diferentes etapas de la vida. Cada una de estas etapas es diferente en duración, en características, en ventajas, en desventajas, en necesidades y lo más importante, cada etapa influye en el desarrollo de las etapas siguientes. Si no se atienden adecuadamente las necesidades, en cada una, se producirán problemas en el desarrollo normal del individuo, dificultándose una longevidad activa.

Esta etapa de la vida es considerada como la última, donde los proyectos propuestos ya se han cumplido, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien se jubilan, por lo que su nivel de ingresos disminuye en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la propia edad pueden provocar consecuencias en todas las esferas de su vida. Dada tal situación la autoestima en el adulto mayor se ve afectada puesto que la etapa en que vive requiere de una reestructuración de la personalidad debido a una serie de cambios tanto a nivel fisiológico, psicológico, social y familiar que lo hacen vulnerable ante su nueva vida.

Todas estas situaciones hacen que las personas de la tercera edad muchas veces sean consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que un problema gradual en la sociedad actual es el abandono. Otra opción, a la que se acude en disímiles ocasiones, consiste en los asilos que se especializan en sus cuidados. En la actualidad los asilos o casas de reposo para el adulto mayor se han sofisticado crecientemente debido a la demanda del mercado, y los más sofisticados de entre estos establecimientos cuentan con comodidades y cuidados envidiables.

Como vemos, se trata de un grupo de personas que son fuertemente discriminados, ya que se comete el error de considerarlos como incapaces, enfermos o simplemente viejos que no pueden cumplir con las tareas más básicas. Por lo anterior los gobiernos municipales se han ocupado de crear políticas y centros especializados que se preocupen en forma especial de los adultos mayores, otorgándoles beneficios especiales en relación a los servicios sociales y de salud. Contando además con actividades especiales creadas para mantener a esta población activa y participe de la sociedad.

La anterior concepción de la tercera edad, en la mayoría de los casos, se encuentra bastante alejada de la realidad que estas personas viven. Muchas veces siguen siendo personas perfectamente sanas, activas y llenas de vitalidad que disfrutan de la tranquilidad de haber cumplido con todos sus proyectos de vida, pudiendo disfrutar de la familia, los nietos y los triunfos acumulados. Personas que estipulan aprovechar el tiempo de formas diferentes según se lo permita la existencia.

En la vida, se puede recuperar la amistad, el amor, el trabajo, el dinero, la salud, la libertad, sin embargo lo único que no se recupera es el tiempo. Este generalmente todos lo derrochamos sin valorar lo imprescindible que resulta ahorrarlo y aprovecharlo. Muchas personas dicen: “yo no tengo tiempo para hacer ejercicios”, y aquí tendremos que analizar



lo bueno de la civilización que ha hecho que las personas que tenían una expectativa de vida de 40 años a principios del siglo XX, ya está alcanzando los 80 años en estos momentos y desean llegar a los 120.

Precisamente la universalización tiene dentro de sus funciones el encargo social del desarrollo de la calidad de vida de estas personas. Se propone modificar la imagen social negativa de la vejez y favorecer el desarrollo personal de los integrantes de dicho grupo etario. La Filial Universitaria Municipal (FUM) "Rafael Trejo González" ha incidido en la calidad de vida de la población de cada Consejo Popular (C/P) a través de los propios profesores. En el C/P Macagua el trabajo educativo prevé que los integrantes transiten por un curso con sesiones de una a dos horas semanales, con el que quedarán capacitados como promotores naturales de la cultura del envejecimiento en su familia, su comunidad y la sociedad en general.

La actividad educativa está organizada principalmente en talleres por ser considerada una forma de trabajo colectivo, que valoriza los saberes basados en experiencias que los participantes han acumulado en su actividad cotidiana. Sistematiza las experiencias y las vivencias verbalizadas por los propios adultos mayores participantes. En estas actividades se corroboró que la labor educativa en esta etapa difiere grandemente de momentos anteriores. Para el desarrollo de las mismas se tuvo en cuenta:

- La voluntariedad de tomar el conocimiento en la medida que es guiado por su profesor, en adoptar posiciones críticas respecto al conocimiento tradicional que poseía y descubrir cómo aparece otro conocimiento distinto que le permite transformar sus formas habituales de pensar y actuar. La reflexión personal de su práctica (experiencia del adulto) y la necesidad de adquirir nuevas valoraciones para su vida. Es él quien determina el contenido que desea aprender a partir de un conjunto de necesidades, motivos e intereses bien consolidados a lo largo de la vida. La atención a la diversidad del grupo con diferentes niveles de escolaridad y conocimientos, ofreciendo igual posibilidad de participación dada la condicionante tercera edad que los homogeniza. La utilización de los medios de enseñanza en el proceso de aprendizaje. Los conocimientos y experiencias que los adultos mayores poseen pues ello puede funcionar como barrera o incidir en la solución a problemas. La atención a la diversidad de los contextos en los que viven y se educan a partir de las posibilidades y oportunidades que brinda el sistema social vigente.
- La necesidad de transmisión de experiencia, ser parte y tomar parte en las decisiones colectivas. El ajuste del tiempo de la actividad cognitiva a desarrollar para evitar el agotamiento, la reducción de la capacidad de atención y de concentración. El lugar donde se desarrolla la actividad para favorecer a la confianza y seguridad, lejos de intimidaciones o temor ante la posible frente a los que equivocación. Los déficits de los analizadores visuales o auditivos. Ante la afectación de la audición, el educador adecuará su tono de voz acorde al auditorio, sin gritar, es necesario que visualicen



las expresiones.

En el desarrollo de cada actividad efectuada a fin de la satisfacción del adulto mayor se tuvo en cuenta también el análisis y valoración de aspectos como: la motivación, alimentación, salud, actividad física, cultura y medio ambiente. Cada ser debe tener como primera estimulación la vida y el logro de una supervivencia activa satisfactoria. La forma en que maneje el cuerpo y espíritu condiciona cómo te sientes mientras envejeces. Otras motivaciones pueden ser el amor al prójimo en su acepción más amplia. Para realizar bien una actividad hay que estar motivado por ella, sentir deseos y la necesidad de su desarrollo. La solidaridad nos humaniza y hace mucho bien. Una manifestación de ello es extender la mano para sostener al que se desploma o ayuda a levantarlo si ya cayó.

La alimentación es otro elemento indispensable en la longevidad. Comer con moderación, más en estas edades, es elemental. Cambiar hábitos alimenticios es difícil, pero una dieta balanceada que tenga carbohidratos, proteínas y grasa es suficiente además de las carnes blancas. Es necesario, según indicaciones médicas, evitar ingerir grasas saturadas y preferir la grasa de los vegetales, los aceites. Entre los carbohidratos no deben exagerar en el consumo de azúcar, y preferir el arroz integral al pulido (el blanco), ya que en su procesamiento se pierden elementos nutritivos. También hay que ser cuidadosos con el consumo exagerado de la sal pues puede llevar a la hipertensión arterial. Educar en este sentido se hace imprescindible.

El consumo de frutas y vegetales es muy importante porque estas aportan vitaminas que son muy necesarias y elementos antioxidantes que eliminan el exceso de los radicales libres de oxígeno que son nocivos para la salud. Lo ideal es comer verduras y frutas frescas, o solas cocinadas al vapor para que no se destruyan los elementos que contienen. Ellas también aportan fibras dietéticas que son importantes para el buen funcionamiento digestivo.

Ingerir agua natural, un mínimo de dos litros al día para eliminar los efectos nocivos que se producen mediante el metabolismo de las sustancias que se ingieren, ya sean sólidas o líquidas, es necesario. Si no se la aportamos al organismo, este, la extrae de las células del cuerpo por lo que algunos plantean que el hombre envejece porque se seca. La piel más resplandeciente y con menos arruga puede presenciarse por lo general en el consume abundante agua.

En Cuba se prioriza la salud desde que triunfó la Revolución y está extendida a todos los municipios, a cada rincón del país. Se tiene en cuenta las afecciones más frecuentes en los adultos mayores: la hipertensión arterial, problemas en el miocardio y la diabetes mellitus, entre otras. Males que además de tratamientos médicos pueden ser controlados mediante pequeñas limitaciones en cuanto a la dieta y realizar ejercicios físicos.

La actividad física juega un papel insoslayable, lo mejora todo. Esta activa la circulación de la sangre y el corazón la impulsa al cerebro, los pulmones y al resto de los órganos del cuerpo que recibe junto al oxígeno todos los otros elementos imprescindibles para su



funcionamiento. Es mucho mayor el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular en aquellas personas que no tienen actividad física. Se ha demostrado por las investigaciones epidemiológicas, que en cualquier momento cuando la persona abandona el sedentarismo para comenzar a realizar actividades físicas se reduce el riesgo de padecer enfermedades como las mencionadas con anterioridad.

La cultura se puede definir como el conjunto de forma de vida y expresiones de una determinada sociedad incluyendo varias características entre las que se encuentran: las costumbres, música, códigos, normas y reglas, manera de ser, de vestirse, religión e incluso las festividades ligadas a las tradiciones más sentidas. La importancia de la cultura radica en el hecho de que cada ser se siente representado por un grupo de tradiciones, elementos, formas de pensamiento, formas de actuar que son parte de la sociedad o del grupo social en el cual desarrollamos la vida cotidiana y que nos dan una idea de pertenencia. De este modo, es muy difícil que alguien de una nacionalidad determinada se sienta parte de la cultura de otra porque las representaciones culturales de cada sociedad son muy distintas y tienen que ver con las especificidades del lugar, del ambiente, del momento, del grupo social, etc.

En fin, consideramos que la cultura es toda la información y habilidades que posee el ser humano dentro de un contexto social e histórico. Cada una de las naciones que componen nuestro continente tienen una cultura marcada que la hace diferente ante los demás siendo apreciada en el tipo de comida, forma de pensar, hablar y hasta peinarse ofreciéndole a cada individuo un estilo peculiar de vida la cual es adoptada desde el momento en que nace. Debemos tener nuestro sello y a la vez nuestra propia esencia debido a que por el simple hecho de nacer en una determinada nación existen elementos que forman parte de nuestra vida, por lo tanto exige lo que se llama fidelidad y no adquirir otras culturas existiendo "La transculturización".

La calidad del medio ambiente en que vivimos tiene un efecto directo en nuestra salud y bienestar. Un medio ambiente limpio es fuente de satisfacción, mejora el bienestar mental, permite a las personas recuperarse del estrés de la vida cotidiana y llevar a cabo actividades físicas. Por ejemplo, tener acceso a espacios verdes es esencial para la calidad de vida. Asimismo, nuestras economías dependen no sólo de trabajadores sanos y productivos, sino también de recursos naturales como el agua, la madera, la pesca, las plantas y los cultivos. Por consiguiente, proteger nuestro medio ambiente y recursos naturales sigue siendo una prioridad a largo plazo, tanto para nuestra generación como para las siguientes. El aprovechamiento eficiente constituye la garantía de tener los recursos del medio ambiente. Puede ser favorable o desfavorable para llegar a una vida satisfactoria. Es fácil entender que sin un medio ambiente sano es imposible tener una vida satisfactoria. Todos debemos contribuir en la medida de nuestro saber y capacidad para tener este medio ambiente saludable.

Tomando en consideración todo lo anteriormente mencionado, el programa confeccionado de conjunto con los integrantes de la CUAM abarcó temas referidos a: la Historia de Cuba



CD de Monografías 2015

(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"

ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

y local, Geografía, medio ambiente, cultura y tradición local, tiempo libre y salud, alimentación en la tercera edad, la familia y sus conflictos, violencia familiar, envejecimiento humano, manualidades, la seguridad social en Cuba y sus servicios para el adulto mayor, el vestuario en la tercera edad, la comunicación dentro del hogar entre las distintas generaciones que conviven, el sexo en la tercera edad, comportamiento de las ITS sus causas, consecuencias y prevención, la droga y sus consecuencias, entre otros temas de Cultura General solicitados.

Durante el desarrollo de cada actividad desarrollada según programa se constató, en cada integrante, el aprendizaje de acuerdo con sus necesidades, la unidad entre lo cognitivo y lo afectivo influyó favorablemente en la seguridad emocional de los mismos. Se constató el intercambio de conocimientos y herramientas esenciales para lograr un estado emocional más estable, desarrollar la autoestima, desarrollar habilidades intelectuales y prácticas, sentirse útil, entendida utilidad como ser humano, mejorar la comunicación interpersonal e intergeneracional, asumir un sentido diferente de la vida, el logro de la transferencia de la experiencia, la apropiación de nuevos aportes de la ciencia, aprender a aceptar las pérdidas y a valorar las ganancias, hacer un proyecto para esta etapa de la vida.

Teniendo en cuenta las opiniones de los integrantes de la CUAM recogidas a través del empleo de técnicas participativas, en el diálogo durante la presentación de cada actividad se pudo constatar cómo la Universidad del Adulto Mayor ha incidido en la calidad de vida de la población macaguera.

Dentro de los criterios obtenidos señalan: en los encuentros pudimos expresar no sólo lo que pensamos, sino también lo que sentimos, felicitamos a nuestra profesora, enfermera y otros colaboradores por su dedicación, gracias por toda la solidaridad mostrada. La CUAM nos ayudó a ver la vida en muchas dimensiones. Aprendimos a enfrentar la etapa por la cual atravesamos con optimismo. Se puede y debe lograr armonía en la convivencia con los hijos y nietos, a partir del intercambio, sin imposiciones de criterios, respetar para que nos respeten, cada edad posee encantos, vale la pena vivir, es un error pensar que a nuestra edad ya se ha aprendido todo. Sentimos alegría, agradecimiento por poder escucharnos mutuamente, orgullo de vivir, percatarnos que nunca es tarde para aprender y poder ser útiles.

Pudimos planificar la práctica de ejercicios diariamente en coordinación con el INDER para mejorar la salud. Disfrutamos del intercambio entre grupos de abuelitos e instituciones (museo, escuela primaria), colaboramos con la comunidad en tareas que proporcionan nuevas satisfacciones. Nos preocupamos por la salud viendo periódicamente al médico de familia, confeccionamos y declamamos versos y décimas, mantuvimos una actitud positiva ante nosotros mismos. Apreciamos la importancia de ser más tolerantes, llevar una dieta más saludable y balanceada siempre que sea posible.

No obstante muestran insatisfacciones por no contar con respaldo para al menos tener merienda, por mantener inestabilidad en la asistencia de cada uno de los encuentros,



escasez de materiales y bibliografías para la profundización de los temas impartidos, presencia de actitudes pasivas a la hora de expresar e intercambiar criterios (aunque es un aspecto que muestra avances). No contar con medios audiovisuales.

Una vez culminado el estudio de diferentes referentes bibliográficos, analizado todo lo anteriormente expuesto en el trabajo, corroboramos la necesidad del despliegue de acciones a desarrollar en pro al logro de la calidad de vida. Es necesario ejercer una mayor integridad de todos los factores en tal sentido.

De forma notable las Cátedras Universitarias de Adultos Mayores pueden y deben guiar a la sociedad en el tránsito hacia una cultura del envejecimiento, que esté basada en un modelo de desarrollo, participación y auto-realización del ser humano en la última etapa de la vida. A ello también pueden y deben contribuir de conjunto otras instituciones y organizaciones sociales.

Se constató que aún existen dificultades en la calidad de vida para que esta sea duradera y con salud. La independencia, participación, cuidado, dignidad, y desarrollo personal se oponen a estereotipos de la vejez (periodo de retiro, reposo), en ellos se basan precisamente las actividades educativas que se diseñan en la Cátedra Universidad del Adulto Mayor de la localidad de Macagua. La vejez no se establece cuando el individuo deja su vida laboral activa, sino que tiene que ver más con la historia personal, el estado físico, con las metas y planes, con el equilibrio familiar y social.

Las actividades realizadas en la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor en el Consejo Popular de Macagua han favorecido a los integrantes de la misma. Logran valorar positivamente la etapa por la que transitan considerándola como una trayectoria evolutiva con potencialidades propias a las que se tienen que adecuar para poder alcanzar un buen desarrollo personal y por ende mejor calidad de vida.



BIBLIOGRAFÍA

Ayudante del abuelo: evolución de la población española de la tercera edad, 2011.
Disponible en: <http://www.ayudantedelabuelo.com>.

COLECTIVO DE AUTORES: Manual de funcionamiento de las Cátedras del Adulto Mayor. Edición MES. La Habana, 2005

FLEITAS BARROSO YUSI. La atención al adulto mayor, una prioridad de la Revolución Cubana, 2008. Disponible en: <http://envejecimiento.gov.co/promover.pdf>.

GOMEZ VELA, MARÍA; SABEH, ELIANA N. Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Disponible en: http://www3.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm&sa=U&ved=0CAQQFjAAahUKEwjhwPvxxk_LIAhUC5iYKHR5hB4c&usg=AFQjCNFYQhmv_bg8I-XNS2b6RGfrG4h5Sw

GONZALEZ PICOS JOSEFA. Congreso Longevidad 2010. Centenarios en Cuba. ¿Cómo son nuestros centenarios? V Encuentro de centenarios. Mayo 2010

GONZALEZ RODRIGUEZ OLGA LIDIA. Percepción de la calidad de vida en el adulto mayor. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos93/percepcion-calidad-vida-del-adulto-mayor/percepcion-calidad-vida-del-adulto-mayor.shtml&sa=U&ved=0CAUQFjAAahUKEwiBnr6gsuPIAhXHdh4KHfC3Bag&usg=AFQjCNG50dnQ60nkO91EflUQz61ked4rOA>

LOPEZ, F. Sexualidad y afectos en la vejez. Madrid: Pirámide, D.L, 2012.

LOTTI ALINA M. Ancianos en Cuba. Disponible en: <http://www.lafogata.org.cn2.toservers.com/02latino/2latinoamerica/ancianos.htm&sa=U&ved=0CA8QFjAEahUKEwiBnr6gsuPIAhXHdh4KHfC3Bag&usg=AFQjCNGAjw mP4o4l2qjq7uuM-pNJqj7utg>.

MES: Dosificación del programa del Curso Básico del Adulto Mayor. La Habana, 2010.

MES: Programa del curso básico para la Cátedra del Adulto Mayor en Cuba. La Habana, 2011.

SELMAN, EUGENIO Y HOUSEIN ABDO. ¿Cómo vivir 120? Editorial Científico Técnica. La Habana, 2008.



ZARDIVAR PEREZ DIONISIO F. Promover un estilo de vida para las personas adultas mayores, 2008 Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Estilo_de_vida.



CD de Monografías 2015
(c) 2015, Universidad de Matanzas "Camilo Cienfuegos"
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X