



El envejecimiento poblacional: un reto para las sociedades del siglo XXI.

Martín del Río Sánchez¹ , <https://orcid.org/0009-0003-5500-4914>

Omarys Loyola Cabrera², <https://orcid.org/0000-0002-9228-7816in>

Omar Borges Acosta³, <https://orcid.org/0009-0001-9632-5285>

Mayara Burgos Cabrera⁴, <https://orcid.org/0009-0002-7802-3627>

¹Médico General. Residente de Segundo Año de la Especialidad de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología Ciego de Ávila. Cuba. Gmail: delriosanchezmartin@gmail.com. Móvil:52033979.

²Máster en Enfermedades Infecciosas. Especialista en primer grado en Medicina General Integral e Higiene y Epidemiología. Profesor Auxiliar. Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología Ciego de Ávila. Cuba. Gmail: omarysloyolacabrera@gmail.com. Móvil:55882619.

³Máster en Epidemiología. Especialista en primer grado en Higiene. Profesor Instructor. Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología Ciego de Ávila. Cuba. Gmail: Obaborgesacosta@gmail.com. Móvil: 53423535.

⁴Especialista en primer grado en Medicina General Integral. Residente de Segundo Año de la Especialidad de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Centro Provincial de Higiene, Epidemiología y Microbiología Ciego de Ávila. Cuba. Gmail: mayara1994@nauta.cu. Móvil:52451800

Resumen:

Introducción: El envejecimiento poblacional es un fenómeno global que impacta diversas facetas de la sociedad, incluyendo la economía, la salud y la cohesión social. Este proceso demográfico plantea importantes desafíos que requieren atención inmediata y estrategias efectivas.

Objetivos: Analizar el impacto del envejecimiento poblacional en las sociedades contemporáneas, identificando los principales desafíos económicos, sociales y de salud que surgen a medida que aumenta la proporción de personas mayores en la población.

Método: Con base en el enfoque empírico-analítico se diseñó un estudio de tipo descriptivo retrospectivo que permita proyectar el envejecimiento poblacional desde 1950 a 2050, con el fin de analizar sus retos e implicaciones, desde una mirada demográfica, por la velocidad en



el aumento de la población adulta mayor en el mundo, en América Latina y el Caribe, y en Cuba en particular.

Desarrollo: Los hallazgos indican que el envejecimiento poblacional conlleva un aumento en la demanda de servicios de salud, una presión sobre los sistemas de pensiones y cambios en la fuerza laboral. Además, se destaca la necesidad de políticas inclusivas que promuevan la participación activa de las personas mayores en la sociedad.

Conclusiones: El envejecimiento poblacional representa un reto significativo para las sociedades actuales, pero también ofrece oportunidades para la innovación y la mejora de la calidad de vida. Las políticas públicas deben enfocarse en la integración social, la adaptación de servicios y la creación de entornos amigables con las personas mayores, asegurando así un envejecimiento activo y saludable.

Palabras claves: envejecimiento, población, adulto mayor.

Summary:

Introduction: Population aging is a global phenomenon that impacts various facets of society, including the economy, health, and social cohesion. This demographic process presents significant challenges that require immediate attention and effective strategies.

Objectives: To analyze the impact of population aging on contemporary societies by identifying the main economic, social, and health challenges that arise as the proportion of older adults in the population increases.

Method: Based on an empirical-analytical approach, a retrospective descriptive study was designed to project population aging from 1950 to 2050, in order to analyze its challenges and implications from a demographic perspective, given the rapid increase in the older adult population worldwide, in Latin America and the Caribbean, and in Cuba in particular.

Results: Findings indicate that population aging leads to an increased demand for health services, pressure on pension systems, and changes in the labor force. Furthermore, the necessity for inclusive policies that promote the active participation of older adults in society is highlighted.

Conclusions: Population aging represents a significant challenge for current societies, but it also offers opportunities for innovation and improving quality of life. Public policies should focus on social integration, adapting services, and creating age-friendly environments to ensure active and healthy aging.



Keywords: aging, population, older adult.

INTRODUCCIÓN

El creciente envejecimiento de la población que se observa en los países representa un desafío para los gobiernos e instituciones, quienes deben implementar medidas adecuadas para abordar los efectos del aumento poblacional y prepararse para satisfacer las demandas futuras. Esto requiere soluciones institucionales, sociales, económicas, políticas y culturales que respondan a la complejidad de este fenómeno.

A la ya urgente lista de problemas no resueltos en los países de América Latina, como la pobreza, la exclusión social y la vulnerabilidad, se añaden ahora los costos sociales y económicos asociados al envejecimiento. Este contexto se desarrolla en un marco donde se prioriza, con ciertas excepciones, la estabilidad macroeconómica por encima del bienestar social de las personas. Estas reflexiones hacen pertinente analizar cómo viven las poblaciones que enfrentan un envejecimiento gradual, con una disminución de la población joven y un aumento de los adultos mayores.¹

Las desigualdades sociales, económicas y políticas forman una red de desventajas alrededor de la población anciana, haciéndola más vulnerable en comparación con otros grupos demográficos. Esto plantea preguntas relevantes e importantes: ¿existirá la capacidad económica, organizativa e institucional para sostener a una población adulta mayor que sigue en aumento? Aparte de una vida más larga, ¿qué políticas públicas es necesario implementar hoy para asegurar una calidad de vida en el futuro? ¿Qué implicaciones y desafíos representa el envejecimiento de las poblaciones para el desarrollo de los pueblos? ¿Está la sociedad del mañana preparada para enfrentar el reto que supone el envejecimiento demográfico?

El fenómeno del envejecimiento poblacional a nivel global se desarrolla de manera gradual y en él intervienen la fecundidad, la mortalidad y los movimientos migratorios, factores que, al interactuar a lo largo del tiempo, determinan tanto el crecimiento como la distribución por edades de la población, lo cual es de vital importancia para la planificación económica y social de cualquier nación.²

Con la fecundidad por debajo del nivel de reemplazo, es decir, menos de una hija por mujer durante los últimos treinta años, la proporción de la población de 0 a 14 años ha ido disminuyendo en relación con el total. Simultáneamente, la reducción de los índices de mortalidad ha incrementado la proporción de personas de 60 años o más en los últimos años,



lo que, desde un enfoque cuantitativo, ha tenido un impacto significativo en el proceso de envejecimiento. ²

Este es un fenómeno global del que Cuba no es ajeno. Entre 1950 y 2000, la tasa de natalidad cayó de 37,6 a 22,7 nacimientos por cada mil habitantes, mientras que la mortalidad disminuyó de 19,6 defunciones por cada mil habitantes a 9,2 en el mismo intervalo. Esta transformación es conocida como transición demográfica, la cual ha resultado en un aumento progresivo del tamaño de la población mundial y, al mismo tiempo, su envejecimiento. ²

En América Latina y el Caribe, según investigaciones realizadas, los cambios demográficos impactarán de manera intensa a la mayoría de los países en las próximas décadas, aunque de formas muy diversas. Durante el siglo XX, se observó un incremento en la esperanza de vida de la población en estas regiones, resultado de mejoras en diversos ámbitos como la nutrición, la salud, el saneamiento y los avances tecnológicos. En la actualidad, casi 900 millones de personas de 70 años o más habitan en la región, y se espera que esta cifra alcance los 1.400 millones en 2030.³

Según proyecciones de la División de Población de las Naciones Unidas, Barbados y Cuba se perfilan como las naciones más envejecidas de América Latina y el Caribe en un futuro cercano. ⁴

En el caso de Cuba, se estima que para el año 2025 se convertirá en el país más envejecido de la región latinoamericana, y para el 2050 será uno de los más envejecidos del planeta, con más de 11 millones de habitantes y un 19 % de la población que alcanzará los 60 años o más. Se anticipa que para esa fecha esta cifra superará el 34 %, lo que incrementará el riesgo de discapacidades y los costos sociales asociados a esta realidad.⁴

Al finalizar el 2022, de los 11,101,363 habitantes en Cuba, el 22.3 % tiene 60 años o más. Las provincias con mayor envejecimiento son Villa Clara, donde el 23.67 % de la población total tiene esa edad, seguida por La Habana con un 21.6 %, Sancti Spíritus con un 21.44 %, y Pinar del Río con un 21.17 %. Además, se concluyó este año con una esperanza de vida al nacer de 79 años para ambos sexos.⁵

En las próximas cinco décadas, Cuba se convertirá en el país más envejecido del Tercer Mundo, y actualmente ocupa el tercer lugar en América Latina. Este fenómeno está íntimamente ligado al aumento en la expectativa de vida, la disminución de la fecundidad por debajo del nivel de reposición, un saldo migratorio negativo y la reducción de la mortalidad infantil. Todos estos



factores han afectado no solo el tamaño y la tasa de crecimiento de la población, sino también su estructura por grupos de edad. ⁴

En medio de este contexto, la provincia de Ciego de Ávila no es ajena al proceso de envejecimiento; cuenta con una población de 430,316 habitantes, de los cuales 88,144 superan los 60 años, representando el 20.47 % del total de la población.⁵

La sociedad cubana, al igual que ocurre a nivel global, presenta un bajo número de niños y una gran cantidad de ancianos. Este hecho constituye una forma sencilla de identificar el proceso de envejecimiento poblacional, un fenómeno reciente y complejo.

Todo lo antes expuesto motivó a realizar la investigación con el objetivo de: Analizar el impacto del envejecimiento poblacional en las sociedades contemporáneas, identificando los principales desafíos económicos, sociales y de salud que surgen a medida que aumenta la proporción de personas mayores en la población, desde un enfoque demográfico, evidenciar los retos, consecuencias, transformaciones y preocupaciones que supone el envejecimiento de las poblaciones, lo cual obliga a una visión integral del fenómeno desde diferentes ámbitos.

DESARROLLO

MATERIALES Y MÉTODOS

Con un enfoque empírico-analítico, se elaboró un estudio de tipo descriptivo y retrospectivo que permita proyectar el envejecimiento de la población desde 1950 hasta 2050. El propósito de este análisis es analizar los desafíos y consecuencias derivados de este fenómeno, a través de una perspectiva demográfica, especialmente considerando la rapidez con la que está aumentando la población de adultos mayores en el mundo, en América Latina y el Caribe, así como en Cuba de manera particular. Este fenómeno demográfico suscita una serie de implicaciones sociales, económicas y políticas que demandan atención y planificación adecuada para enfrentar los retos que se avecinan en el futuro.

La información sobre las poblaciones fue tomada de United Nations: Population Division of the Department of Economic and Social Affairs. *World Population Prospects: The 2010 Revisión.*

Se tuvieron en cuenta los aspectos éticos. Se respetaron las bases de los enunciados citados. No se declaran conflictos éticos.

Oportunidades, desafíos y preocupaciones



Las oportunidades, desafíos y preocupaciones que surgen del envejecimiento poblacional en el siglo XXI constituirán un elemento crucial en el progreso de las comunidades, ya que tendrán que enfrentar una disminución de los componentes demográficos (natalidad y mortalidad), provocando un cambio en la estructura poblacional por grupos de edad, lo que generará exigencias en los servicios de salud, así como en los sistemas económicos y de seguridad social para atender a un mayor número de personas mayores, nuevas configuraciones familiares y transformaciones en las redes sociales que brindan apoyo emocional a colectivos homogéneos de individuos.

1. Reducción de la natalidad y la mortalidad: La abrupta disminución en las tasas de natalidad y el mejoramiento en la salud de los adultos que se han observado en América Latina en los últimos 50 años han dado como resultado que la población de personas mayores constituya en la actualidad un mayor porcentaje del total. Este proceso de envejecimiento está ocurriendo de forma más acelerada en aquellos países que han experimentado las reducciones más significativas en las tasas de natalidad; entre 2000 y 2050, por ejemplo, la proporción de personas de 65 años o más aumentará en Cuba del 10% a casi el 27% y en Brasil del 5% al 18%.⁶

De acuerdo con Naciones Unidas, se evidencia una transición hacia la reducción de los niveles de natalidad a nivel global, cuya tasa global de fecundidad (TGF) pasó de 4.95 a 2.17 hijos por mujer entre 1950-1955 y 2005-2010, y el nivel de reemplazo generacional, de continuar con estas tendencias, se alcanzará entre 2065 y 2070 (TGF = 2.09).⁴

El descenso en la mortalidad en los países desarrollados ha estado ligado a los programas de salud pública, los avances tecnológicos, el desarrollo de la tecnología médica, así como el acceso a los servicios de salud, entre otros factores. En América Latina se adoptaron medidas de salud pública (programas de nutrición, mejora de condiciones de vida, tecnologías médicas, medicamentos innovadores, equipos médicos, etc.), principalmente en los países más desarrollados, sin importar el sistema económico que prevalezca, lo que permitió una disminución más acelerada de la mortalidad, y, por consiguiente, un aumento en la esperanza de vida de la población.⁶

La esperanza de vida (EV) al nacer y en todas las edades ha incrementado de manera notable, y se prevé que se seguirán registrando avances en el futuro. En los primeros años del siglo XXI, se logrará una disminución en la tasa bruta de mortalidad, aunque se espera que esta vuelva a crecer debido al envejecimiento de la población, ya que se registrará un mayor



número de fallecimientos en personas de edad avanzada y, en las próximas décadas, la mayor proporción de defunciones ocurrirá después de los 75 años.⁷

2. Cambio en la Estructura Poblacional: La distribución por edades de una población está fundamentalmente influenciada por la fecundidad; los cambios moderados en la mortalidad no afectan considerablemente esta estructura. Históricamente, se ha observado que las poblaciones se ven más impactadas por una disminución en la tasa de fecundidad que por una reducción gradual de la mortalidad. Sin embargo, si la mortalidad disminuye de manera repentina y sostenida, esto puede alterar la estructura por edades, con un aumento en los grupos etarios extremos.⁸

A medida que la población mundial crece en número, también se va produciendo un envejecimiento en su estructura etaria. Esto se traduce en una reducción de la proporción de jóvenes y un aumento de la población de adultos mayores. En 1950, había aproximadamente 2.529.345.000 personas en el mundo, de las cuales el 5,2% (130.543.000) tenía 65 años o más; se prevé que en 2050 la cifra global alcance los 9.149.983.000 habitantes, y la proporción de adultos mayores se triplicará, constituyendo el 16,3% (1.486.861.000) de la población. Además, se observa que las mujeres tienen una esperanza de vida mayor, tanto en números absolutos como en el porcentaje que representan en este grupo etario.⁴

La población de América Latina y el Caribe también experimentará un cambio significativo en su estructura de edad, con un aumento en el número de personas mayores y una disminución en la cantidad de jóvenes. En 1950, la región contaba con 167.307.000 habitantes, de los cuales los adultos mayores representaban el 3,5% (5.873.000), y para 2050 se proyecta que habrá 729.184.000 personas, con los adultos mayores aumentando al 19,5% (142.078.000).⁴

La edad mediana de la población mundial pasó de 24 años en 1950 a 27 años en 2000, y se estima que alcanzará los 38 años en 2050. En América Latina y el Caribe, la edad mediana subió de 20 años en 1950 a 25 años en 2000, y se proyecta que será de 42 años para 2050. En el caso de Cuba, la edad mediana cambiará de 19 años en 1950 a 39 años a mediados del siglo XXI. Esto indica un cambio de una población predominantemente joven a una población más adulta.⁴

3. Nuevas relaciones intergeneracionales: El envejecimiento poblacional del siglo XXI trae profundas modificaciones en las estructuras sociales, económicas y culturales de los países, situación ya experimentada en los países desarrollados.¹ Tal fenómeno muestra repercusiones considerables en el funcionamiento de las estructuras sociales, en este caso las redes de apoyo social, principalmente las redes informales (conformada por familiares y convivientes) que



han demostrado ser un formidable recurso para que las personas optimicen sus estados de salud y bienestar.⁹

La familia es el principal proveedor de cuidados a los adultos mayores, generalmente con capacidad funcional y cognitiva reducida que los lleva a la dependencia. En muchas ocasiones, la familia del adulto mayor brinda apoyo social, funcional, económico o material, afectivo y asistencia en diversas formas, aun cuando la gran mayoría de las personas adultas mayores son relativamente independientes y físicamente aptas y funcionales, el grupo de los mayores de 80 son más dependientes, más aun si su nivel socioeconómico y estado de salud son limitados¹⁰; además, existen dudas sobre la capacidad de la familia para absorber una mayor cantidad de adultos mayores.¹¹

En la familia, el envejecimiento de sus miembros repercute en la economía familiar, la atención y cuidados que se deben prodigar a los niños y ancianos y el tejido social en general, que ve cómo sus recursos deben distribuirse en diferentes direcciones. La longevidad posibilita la convivencia entre miembros de tres o cuatro generaciones, obliga a modificaciones en el ciclo del trabajo y la jubilación, y a las instituciones a invertir lo necesario para dotar de conocimientos y aptitudes a los proveedores de servicios sociales y de atención sanitaria, que les permitan prestar asistencia a lo largo de un ciclo vital cada vez más largo.¹¹

Igualmente, la relación de apoyo a los padres, considerando la población de 50 a 64 años que pudiera hacerse cargo de sus padres mayores de 80 años, baja a nivel mundial de 18,7 personas por cada adulto mayor registrado en 1950 a 4,1 en 2050; en América Latina pasa de 19,5 a 3,5 y en Cuba de 19,5 personas adultas por adulto mayor a 3,6.⁴

4.Cambios de las necesidades en salud: La demanda de servicios de salud surge de necesidades percibidas que no pueden abordarse únicamente desde la perspectiva médica. Es fundamental considerar los factores personales y socioculturales de quienes buscan atención. A menudo, las necesidades superan a la demanda real; en muchos casos, los individuos no son plenamente conscientes de su necesidad de atención médica o se sienten desmotivados a buscarla debido a los costos asociados.¹²

Curiosamente, uno de los objetivos de los sistemas de salud, y en particular de las instituciones relacionadas, es alinear las demandas y las necesidades de los usuarios. Sin embargo, pocas acciones se han llevado a cabo para eliminar las barreras de acceso que enfrentan las personas, especialmente aquellas en situaciones desaventajadas, donde los problemas de salud suelen ser más severos. Esta discrepancia entre la demanda de servicios



y las necesidades de la población también sugiere la existencia de cuestiones culturales o falta de información sobre las problemáticas epidemiológicas.¹³

Se ha identificado una conexión significativa entre la salud de las personas mayores, sus condiciones de vida y el uso de servicios de salud, así como con su estilo de vida. No existe una adecuada coherencia entre la atención sanitaria dirigida a los mayores de 60 años y su clasificación como un grupo vulnerable, lo que se traduce en una baja cobertura de servicios, calidad deficiente, gestión inadecuada, escasez de personal capacitado y una falta de conciencia sobre el autocuidado. Además, faltan programas específicos enfocados en promoción, prevención, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación, lo que no se ha priorizado para esta población.¹³

Con el envejecimiento de la población, se entra en nuevas fases de la transición epidemiológica, donde hay un cambio de enfermedades infecciosas y parasitarias a un predominio de enfermedades crónicas y degenerativas. Esto requiere una intervención amplia que involucre varios sectores, ya que la salud está influenciada por factores fuera del ámbito sanitario, como la educación, el transporte, entre otros.

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) señala que el envejecimiento de la población plantea a la sociedad varios retos en materia de salud, tales como la carga dual de enfermedades, un mayor riesgo de discapacidad, el cuidado de poblaciones que envejecen, la feminización del envejecimiento, así como cuestiones éticas, desigualdades y económicas de la población.¹⁴

En cuanto a la atención a personas mayores, se requerían 35,3 cuidadores por cada 100 individuos de 65 años o más en 1950 a nivel mundial, cifras que eran casi idénticas en América Latina y el Caribe (35,5 cuidadores) y en Cuba (36,1 cuidadores). Se estima que para el año 2050, esta demanda aumentará a 46,9 cuidadores (un incremento de 11,6 puntos porcentuales). En América Latina y el Caribe se prevé que los cuidadores requeridos lleguen al 48,1% (un aumento de 12,6 puntos), y en Cuba se calcula que alcanzarán el 47,6% (11,5 puntos de incremento).⁴

5. Mayores demandas en el Sistema de Seguridad Social: El crecimiento de la población adulta, en especial entre los jubilados, junto con el cambio en la carga de enfermedades hacia condiciones crónicas, plantea que los sistemas de seguridad social de los países deben asegurar una atención sanitaria coordinada y eficaz. Esto implica una nueva dirección para los sistemas de salud, que actualmente se diseñan para tratar enfermedades graves y episódicas, pero que deben adaptarse a las necesidades de las poblaciones de mayor edad.¹⁵



Las circunstancias económicas y sociales de los adultos mayores no dependen únicamente de los mecanismos que ofrecen los sistemas de seguridad social, ya sean públicos o privados, sino también del papel que desempeñan las familias y de las relaciones entre sus integrantes. En el pasado, las familias numerosas eran vistas como una fuente de apoyo y seguridad para los mayores, en términos de sustento económico, alojamiento y su integración social. No obstante, el cambio demográfico está provocando una transformación significativa en la estructura familiar, que se está volviendo más pequeña, con menos hijos y caracterizada por la convivencia de diversas generaciones al mismo tiempo.¹¹

Los sistemas de seguridad social y de salud se han convertido en las redes de apoyo fundamentales para los adultos mayores, garantizando acceso, calidad y cobertura en los servicios de salud. Esto permite un "subsidio" intergeneracional, donde las personas en edad laboral apoyan financieramente las pensiones de los ancianos; esta situación es crucial, ya que los sistemas de pensiones se convierten en la principal fuente de ingresos para este grupo demográfico.

Las pensiones son un componente esencial para mejorar la calidad de vida en la vejez, lo que hace indispensable contar con un sistema de previsión social efectivo que no solo proporcione ingresos, sino también acceso completo a servicios de salud universales y apoyo social que los mayores requieren. La mayor longevidad de la población implica que es necesario incrementar los niveles de prevención para asegurar una vida digna, tranquila y respetable. La dimensión pensional juega un papel vital en la mejora de la calidad de vida, ya que garantiza ingresos económicos que reducen la dependencia de los adultos mayores respecto a sus familias o a la sociedad en general.¹⁶

El aumento en la proporción de personas mayores se da en un contexto económico caracterizado por: inestabilidad financiera, dificultades en la reinserción laboral a mayor edad, un incremento en las poblaciones vulnerables con necesidades insatisfechas, transformaciones en la estructura familiar, creciente urbanización, feminización de ciertos fenómenos y participación económica sin ahorros o pensiones, entre otros factores.

CONCLUSIONES

Las implicaciones económicas y sociales del envejecimiento se producen más por el creciente número de personas mayores que por el envejecimiento poblacional en sí mismo, pero este es de baja prioridad en la mayoría de las agendas de los gobiernos de la región. Actualmente se está envejeciendo en la pobreza, puesto que el crecimiento en la esperanza de vida ofrece nuevas oportunidades; en un mundo en desarrollo, las poblaciones se envejecen a una



velocidad sin precedentes, mientras que la mayoría sigue en la pobreza, pero los adultos mayores siguen siendo una población invisible para quienes promueven el desarrollo económico, la atención en salud y la educación, al ser considerados económicamente dependientes y pasivos, por consiguiente, irrelevantes para el desarrollo, y en algunos casos, una barrera para la prosperidad, según el informe sobre el envejecimiento y el desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez Sintés R, Báster Moro JC, Hernández Cabrera G, García Núñez RD, Martínez Gómez C, Clavijo Portieles A, et al. Temas de Medicina General Integral, 2014. Vol II, cap 55; p 488.
2. Echeverría A, Astorga C, Fernández C, Salgado M, Villalobos Dintrans P. Funcionalidad y personas mayores: ¿dónde estamos y hacia dónde ir? Rev Panam Salud Pública. [Internet] 2022 [Citado 14 de Junio 2024]; 46:e34. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9004688/>
3. Brea J. El envejecimiento de América Latina. Washington: Population ReferenceBureau; 2003. Revisión bibliográfica. SpanishContent [Internet]. 2003 [Citado 14 de Junio 2024] Disponible: <http://www.prb.org/SpanishContent/Articles/2003/ElEnvejecimientoDeAmericaLatina.aspx>.
4. Leguizamón MA, Kochmann S. World Population Prospects: The 2010 Revision [Internet]. 2011 [Citado 14 de Junio 2024] Disponible en: <https://www.un.org/en/development/desa/publications/world-population-prospects-the-2010-revision.html>
5. Infomed. Anuario Estadístico de Salud. 2023. La Habana: Infomed; 2023 [Citado 14 de Junio 2024]. Disponible en: <https://temas.sld.cu/estadisticassalud/2020/05/13/publicado-el-anuarioestadistico-de-salud-2023>
6. Roig Hechavarría C, Vega Bonet V, Ávila Fernández E, Ávila Fernández B, Gil Gellenis Y. Aplicación de terapia cognitivo conductual para elevar la autoestima del adulto mayor en Casas de abuelos. Correo CientMéd



[Internet]. 2017 [Citado 14 de Junio 2024]; 15(2): [aprox. 5 p.]. Disponible en:
<http://www.cocmed.sld.cu/no152/no152ori01.htm>

7. Ganga Contreras F, Pinones Santana MA, González Vásquez D. Rol del Estado frente al envejecimiento de la población: el caso de Chile. Convergencia [Internet]. 2018 [Citado 14 de Junio 2024]; 23(71):175-200. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-4352016000200175&lng=es&nrm=iso

8. Montes de Oca V. Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Enfoques en investigación y docencia de la Red Latinoamericana de Investigación en Envejecimiento (LARNA). Frontera norte [Internet]. 2017 [Citado 14 de Junio 2024]; 27(54):207-10. Disponible en:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-73722015000200010&lng

9. Aja Diaz A, Molina Cintra MC, Trinquete Díaz DE, Barros Díaz OZ, Rdríguez García A, Orbea López M, et al. Demografía y COVID-19: Diferencias sociales y epidemiológicas de una pandemia. Centro de estudios demográficos. (CEDEM) [Internet]. 2020 [Citado 14 de Junio 2024]. Disponible en:
<http://scielo.sld.cu/pdf/aacc/v12n3/2304-0106-aacc-12-03-e1115.pdf>

10. Castro Jiménez LE, Gálvez Pardo AY, Guzmán Quintero GA, García Muñoz AI. Fuerza explosiva en adultas mayores, efectos del entrenamiento en fuerza máxima. Retos [Internet]. 2019 [Citado 14 de Junio 2024]; 36:64-8. Disponible en:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/66715>

11. Mesa Trujillo D, Valdés Abreu BM, Espinosa Ferro Y, Verona Izquierdo AI, García Mesa I. Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Rev Cubana Med Gen Integr. [Internet] 2020 [Citado 14 de Junio 2024]; 36(4):1-10. Disponible en:
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2020/cmi204j.pdf>

12. Gajardo Jauregui J. Aging and loneliness: implications from building the notion of risk. Acta bioeth [Internet]. 2015 [Citado 14 de Junio 2024]; 2 1(2):199-205. Disponible en:
<https://actabioethica.uchile.cl/index.php/AB/article/view/37561>



13. Villarreal Ángeles MA, Moncada Jiménez J, Ruiz Juan F. Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante. Retos [Internet]. 2021 [Citado 14 de Junio 2024] 40:47-52. Disponible en:

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74307>

14. Villa M, Rivadeneira L. El proceso de envejecimiento de la población de América Latina y el Caribe: una expresión de la transición demográfica. Revisión bibliográfica. CELADE[Internet]. 2003 [Citado 14 de Junio 2024]; 39:829-34. Disponible en:

<http://www.eclac.cl/celade/pobydes/>

15. Gaceta Oficial de la República de Cuba. Constitución de la República de Cuba [Internet]. La Habana: Ministerio de Justicia; 2019 [Citado 14 de Junio 2024].

Disponible en:

<http://www.granma.cu/file/pdf/gaceta/Nueva%20Constituci%C3%B3n%20240%20KB-1.pdf>

16. Piña Morán M, Olivo Viana MG, Martínez Matamala C, Poblete Troncoso M, Guerra Guerrero V. Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. Rumbos TS [Internet] 2022 [Citado 14 de Junio 2024]; 17(28):7-27.

Disponible en:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-7212022000200007