ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO EN CUBA Y TRATAMIENTOS COMPLEMENTARIOS

SATISFACTORY AGING IN CUBA AND COMPLEMENTARY TREATMENTS

Yornaika Llano González^{1*}, mediosd1973@gmail.com. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Ciencias Médicas Salvador Allende. Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-2630-0322>

Raydel Martínez Pérez², raidelp@infomed.sld.cu. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Ciencias Médicas Salvador Allende. Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-6982-584X>

Ariel Boschen Baldrich³, arielboschen@infomed.sld.cu. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana, Facultad de Ciencias Médicas Salvador Allende. Cuba. <https://orcid.org/0000-0002-8905-0623>

*Autor para la correspondencia: mediosd1973@gmail.com

RESUMEN

Introducción: el siglo XXI se considera el siglo del envejecimiento mundial. El envejecimiento en Cuba ha impuesto acciones inmediatas para el sistema de salud, para mejorar cualitativamente la salud del adulto mayor, con una adecuada calidad de vida. La terapia complementaria en la salud de la vejez es un enfoque creciente y respaldado por la ciencia para mejorar la calidad de vida en las personas mayores.

Objetivo: valorar el uso de los tratamientos complementarios para lograr una vejez satisfactoria en Cuba.

Métodos: se realizó un estudio cualitativo mediante una revisión bibliográfica. Se accedió a las bases de datos de LILACS, Scopus, SciELO y PubMed; por los motores de búsqueda de Google y Google Académico, mediante los descriptores: envejecimiento; calidad de vida; medicina complementaria.

Conclusiones: el envejecimiento en Cuba sigue siendo una preocupación por la magnitud alcanzada y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional, por lo que se debe trabajar en mejorar la calidad de vida de los ancianos; siendo necesario apoyarse en los beneficios y bondades que ofrece la Medicina Natural y Tradicional o complementaria.

Palabras clave: envejecimiento; calidad de vida; medicina complementaria.

ABSTRACT

Introduction: The 21st century is considered the century of global aging. Aging in Cuba has imposed immediate actions for the health system to qualitatively improve the health of older adults, with an adequate quality of life. Complementary therapy in elderly health is a growing approach backed by science to enhance the quality of life for older individuals.

Objective: to assess the use of complementary treatments to achieve a satisfactory old age in Cuba.

Methods: A qualitative study was conducted through a literature review. Access was gained to the databases of LILACS, Scopus, SciELO, and PubMed; through the search engines of Google and Google Scholar, using the descriptors: aging; quality of life; complementary medicine.

Conclusions: aging in Cuba remains a concern due to the magnitude reached and the speed with which our population pyramid has transformed, so efforts must be made to improve the quality of life of the elderly; it is necessary to rely on the benefits and advantages offered by Natural and Traditional or complementary Medicine.

Keywords: aging; quality of life; complementary medicine.

Introducción

El siglo XXI se considera el siglo del envejecimiento mundial. Las personas de más de 60 años constituyen el grupo de población de más rápido crecimiento en el planeta. Este fenómeno que comenzó desde los años 50 de la pasada centuria, es hoy uno de los logros más importantes de la humanidad. Pero al mismo tiempo es fuente de preocupación para gobiernos y naciones debido a la readaptación social, económica, familiar e individual que exige.¹

Uno de los cambios demográficos más significativos de las últimas décadas es el incremento en la proporción de adultos mayores respecto a la población general, relacionado con el aumento en la expectativa de vida y el descenso en la tasa de natalidad.²

Para la OMS, el envejecimiento desde una perspectiva biológica consiste en una combinación de procesos de deterioro molecular y celular que llevan a un descenso gradual de las funciones físicas y cognitivas, lo que puede aumentar la probabilidad de adquirir enfermedades, seguidas de la muerte.³

La acelerada transición demográfica y epidemiológica que han experimentado los países latinoamericanos ha dado origen a un envejecimiento progresivo de la población que se ha convertido en un indicador, tanto en los países desarrollados como en los países en vías de desarrollo, de mejora de la salud mundial.⁴

Como consecuencia de los altos índices de población adulta mayor, hay un incremento en los padecimientos de enfermedades crónico-degenerativas.⁵

A través de los años, el hombre ha estado preocupado por el envejecimiento y los miembros más viejos de todas las sociedades han recibido siempre algún grado de atención, ya sea en sentido positivo o negativo. Una característica esencial del ser humano es la de ser un ser social. Los aspectos sociales determinantes de la salud de las personas adultas mayores son parte integral de la valoración geriátrica y muy importante si de longevidad satisfactoria se trata.⁶

El envejecimiento en Cuba ha impuesto acciones inmediatas para el sistema de salud, ya que hoy en día, lo más importante no es continuar aumentando la longevidad de las poblaciones, sino, además, mejorar cualitativamente la salud de éstas, con una adecuada calidad de vida.⁶

La terapia complementaria en la salud de la vejez es un enfoque creciente y respaldado por la ciencia para mejorar la calidad de vida en las personas mayores, que a menudo enfrentan condiciones crónicas y múltiples comorbilidades.⁷

Este tipo de terapias, que incluyen prácticas como la acupuntura, el yoga, la meditación y el uso de suplementos naturales, no reemplazan los tratamientos convencionales, sino que los complementan para abordar la salud de manera integral.⁷

En todo el mundo y por supuesto en nuestro país existen amplios programas de desarrollo del adulto mayor, que conservan su desarrollo intelectual y físico como: la Universidad del Adulto Mayor, la práctica de los ejercicios como el Tai Chi Chuan, la aplicación de los tratamientos con Medicina Natural como la Apiterapia. Todos estos programas tienen como objetivo mejorar el estilo de vida de ellos.⁸

Después de las consideraciones anteriores, el objetivo del presente trabajo tuvo como propósito valorar el uso de los tratamientos complementarios para lograr una vejez satisfactoria en Cuba.

Métodos

Se realizó un estudio cualitativo mediante una revisión bibliográfica y documental sobre el uso de la Medicina Natural y Tradicional o tratamientos complementarios en el mejoramiento de la salud, de los adultos mayores para lograr una mayor calidad de vida, teniendo en cuenta la literatura científica publicada en los últimos años a la fecha, tanto en idioma español como en inglés. Se accedió a las bases de datos de LILACS, Scopus, SciELO y PubMed; por los motores de búsqueda de Google y Google Académico, mediante los descriptores: envejecimiento, calidad de vida, medicina complementaria. Se identificaron como fuentes de información los artículos originales, trabajos de grado y artículos de revisión; del total de artículos recuperados se seleccionaron 29 que cumplieran con el objetivo de esta investigación.

Desarrollo

El origen de la Medicina Natural y Tradicional (MNT) está íntimamente unido al de la humanidad y a la historia del hombre en su lucha por la supervivencia. Está considerada como la especialidad que incluye un conjunto de métodos y técnicas terapéuticas que consisten en restablecer el equilibrio en el individuo y entre él y el universo. La MNT, conocida internacionalmente como alternativa, energética y naturalista, o complementaria, forma parte del acervo de la cultura universal, es decir, de conceptos y prácticas que se han heredado de generación en generación.⁹

La Organización Mundial de la Salud define a la medicina alternativa y complementaria (MAC) como el conjunto de prácticas de atención sanitaria, estas terapias suelen ofrecer un enfoque holístico y centrado en la persona, lo que hace que la atención en salud integre las esferas biopsicosocial y espiritual de los usuarios.¹⁰

Desde la más remota antigüedad el hombre ha tenido la necesidad natural e imperiosa, debido a su instinto de preservación, de desarrollar el arte de curar; en su lucha por subsistir ante la agresión del medio.¹

La medicina complementaria (MC) ha emergido como un componente esencial en el abordaje de la salud, particularmente en el tratamiento de enfermedades crónicas en poblaciones vulnerables como los adultos mayores. El Tai-chi es la terapia alternativa más empleada por los adultos mayores con un 83,8%, seguido de la acupuntura con un 63,2%. En cuanto a las razones para usar la medicina complementaria, un 86,8% lo hace por considerarla más natural y un 50% por su efectividad. La auriculoterapia y la trofoterapia tienen porcentajes de uso del 36,8% y 17,6% respectivamente.¹¹

La investigación sobre terapia alternativa y complementaria en el ámbito de la salud es relevante, porque su uso juega un papel importante en el tratamiento profiláctico, sintomático, curativo y rehabilitador, de varias afecciones de salud como el dolor, el cual se considera un grave problema, ya que en su estado crónico constituye una enfermedad per se más que un síntoma, además porque es el principal motivo de

consulta médica, de ausentismo laboral y discapacidad, dado que su padecimiento afecta por completo la calidad de vida de quien lo padece.¹²

Cuba para definir la oficialidad y autenticidad de la Medicina Bioenergética y Natural llamada inicialmente de esta forma como método terapéutico y sus modalidades terapéuticas, aceptadas por el MINSAP, emite la Resolución No 261 del 24 de agosto del 2009. En el año 2011, se ponen en vigor el lineamiento 158 del Partido Comunista de Cuba: "...prestar la máxima atención al desarrollo de la MNT que promueve el impulso y desarrollo de esta práctica, como parte integrante y fundamental del Sistema Nacional de Salud (SNS)", actualmente es el lineamiento 128 y 70. En el año 2015 se oficializa la MNT a través de la resolución 381 para, en la cual se definen las modalidades terapéuticas aprobadas para su aplicación por los profesionales de la salud.¹³

En Cuba, el envejecimiento se produce de manera rápida y profunda, por lo que el personal de salud que labora en casas de abuelos desempeñan un rol protagónico en el desarrollo y difusión de la terapéutica basada en la medicina natural y tradicional (MNT); teniendo en cuenta su actuación consecuente en este contexto y por los importantes aportes que realizan a la salud de la población.¹⁴

La población cubana se caracteriza por su alta cultura en cuestiones de salud. En este contexto, los gerontes representan el conocimiento empírico y la sabiduría adquirida por generaciones previas, donde la medicina tradicional, empleada primordialmente ante la carencia de recursos, ha logrado mantenerse por su incuestionable garantía ante los más disímiles males y dolencias.¹⁵

Según datos estadísticos, en Cuba más de 50 % de los adultos mayores de 60 años han sufrido alguna vez ataques de algún grado de artrosis y con la aplicación de la MNT han mejorado su calidad de vida.¹⁶

Las enfermedades más frecuentes que padecen los hombres de edad mediana y los ancianos son, entre otras, la neurastenia, la hipertensión y las dolencias cardiocoronarias. Por otro lado, los ancianos suelen sufrir de estreñimiento, pérdida de apetito, dificultades para orinar, dolencias del aparato respiratorio y tumores. En estos casos la acupuntura y la moxibustión rinden buenos resultados.¹⁷

La acupuntura es una técnica que tiene como objetivo restaurar y mantener la salud estimulando varios puntos vinculados a diferentes funciones corporales. Uno de los principales beneficios de la acupuntura para las personas mayores es el alivio del dolor, especialmente de enfermedades crónicas como la artritis: se ha demostrado que la acupuntura reduce la inflamación y estimula la liberación de endorfinas, lo que puede generar mejoras significativas en la movilidad de las articulaciones y el bienestar general.¹⁸

Además de aliviar el dolor, la acupuntura en hogares geriátricos también puede ayudar a mejorar la movilidad y la función física de los residentes. Los estudios han demostrado que la acupuntura puede aumentar la circulación sanguínea, reducir la inflamación y mejorar la función de las articulaciones. Esto puede ser especialmente beneficioso para los adultos mayores que sufren de artritis u otras enfermedades degenerativas que afectan su movilidad.¹⁹

Un estudio mostró que el uso de la acupuntura podría reducir los comportamientos agitados exhibidos por pacientes con demencia, lo que resulta en una mejor calidad del sueño.²⁰

Según plantean Brizuela Mora, et al, la acupuntura es eficaz para disminuir la ansiedad del adulto mayor ante el tratamiento estomatológico, desapareciendo la mayoría de los

síntomas y las reacciones adversas; además, que es una excelente medida terapéutica, porque el tratamiento tiene lugar no solo a nivel físico sino también a nivel mental, emocional y espiritual.²¹

El Reino Vegetal es, en la historia del hombre, el corazón mismo de su vida y el centro de la humanidad. En el espíritu del ecologista, el bosque es el pulmón del planeta que se debe preservar y administrar en forma inteligente. Para la medicina naturista, las plantas representan un medio importante que ayuda a restablecer el proceso de normalización de las funciones del organismo.²²

La implementación del uso de Fitoterapia en el sector público de salud está en línea con el preconizado por la OMS de realizar acciones encaminadas a la legitimación de las medicinas tradicionales y de las prácticas integradoras y complementarias, demostrando que el uso de plantas medicinales es una alternativa terapéutica valiosa, dada su eficacia, bajo costo, facilidad de obtención y compatibilidad cultural con las personas.²³ Según se ha citado por parte de Escalona Cruz y colaboradores, las mujeres conocen más que los hombres de las propiedades y usos de las plantas medicinales, así como de sus formas de preparación.²⁴

Las enfermedades digestivas se informan como afecciones frecuentes en los ancianos y su tratamiento supone el uso de diversos medicamentos, algunos de ellos poco convenientes para estas edades por sus efectos indeseables, reacciones colaterales y contraindicaciones. Para los ancianos el empleo de la manzanilla (*Matricaria recutita* L.) tiene múltiples ventajas, como su empleo en la sustitución de antiespasmódicos de efecto vagolítico y como analgésico ligero, que contribuye al alivio de las molestias asociadas a las enfermedades del sistema osteomioarticular, que generalmente requieren antiinflamatorios no esteroideos, cuyo uso condiciona malestares digestivos diversos.²⁵

La experiencia del uso de Apiasmín, fórmula desarrollada por científicos del Instituto de Investigaciones Apícolas, en la cura de las anemias ligera y moderada en el adulto, fue confirmado su efecto beneficioso después de aplicarlo a adultos mayores del hogar de ancianos Alfredo Gómez y del círculo de abuelos Empezando a vivir, de Centro Habana, los cuales evolucionaron positivamente a poco más de dos meses después de consumir el producto. El Apiasmín está compuesto por miel, pan de abejas y propóleos para elevar el nivel inmunológico.²⁶

El tratamiento con esencias florales abarca la totalidad de manifestaciones de desequilibrio del ser humano, en diferentes niveles de expresión (Personal, Circunstancial, Transpersonal y Espiritual). En la tercera edad los resultados de su aplicación han sido alentadores, tanto en el abordaje problemáticas específicas de salud como en el desarrollo de una senectud satisfactoria; además de ser útiles en la recuperación del estado anímico favorable al afrontamiento de situaciones adversas, la disminución de la angustia, tristeza o pesimismo, así como el aumento de la autoestima.²⁷

Los trastornos de ansiedad en el adulto mayor constituyen uno de los problemas más prevalentes e importantes, puesto que suponen un deterioro significativo de la calidad de vida. La aplicación de terapias complementarias y alternativas, en esta población como es el caso de la terapia floral de Bach, mostraron según citaron Contero Bedoya, et al (2024), ser efectivas dentro del plan de apoyo emocional aplicado a pacientes adultos mayores.²⁸

Si las esencias florales armonizan nuestras energías y equilibran nuestras emociones, es obvio que influyen en nuestra manera de envejecer y en la salud, se conoce que la gente feliz vive más tiempo y que la gente infeliz refiere más problemas de Salud.²⁹

Los autores consideran que este es un tema de gran importancia, ya que el envejecimiento poblacional es un fenómeno a nivel mundial y se necesita que se investigue para alcanzar mejor calidad de vida.

Conclusiones

De todo esto se desprende que el envejecimiento en Cuba sigue siendo una preocupación por la magnitud alcanzada y la rapidez con que se ha transformado nuestra pirámide poblacional con gran descenso de la tasa de natalidad, por lo que se debe trabajar en mejorar la calidad de vida de los ancianos manteniendo su desarrollo intelectual y físico; siendo necesario apoyarse en los beneficios y bondades que ofrece la Medicina Natural y Tradicional o complementaria ampliando así, la terapéutica convencional en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de los adultos mayores.

Referencias bibliográficas

1. González Canal A. Estrategia educativa para promover la medicina natural tradicional en el tratamiento de enfermedades crónicas del adulto mayor [Internet]. [citado 20 may 2025] En: Educación y pedagogía. XVII. Parte III. P.89-109.pdf1.7
2. Loredó Figueroa MT, Gallegos Torres RM, Xequé Morales AS, Palomé-Vega G, Juárez Lira A. Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. Revista Enfermería Universitaria [Internet]. 2016 [citado 2025 Abr 19]; 13(3):159-165 Disponible en: [www.elsevier.es/reu](http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002). <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002>
3. Pinilla Cárdenas MA, Ortiz Álvarez MA, Suárez Escudero JC. Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revista Salud Uninorte [Internet]. 2021 [citado 2025 May 20]; 37(2):488-505 Disponible en: <http://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971> ISSN 0120-5552
4. Bustinzuriaga Marto I, Santaya Labrador JM, LLanes Lorenzo SL, Díaz Pita G, Valdés del Pino AM. Eficacia de la fitoterapia en adultos mayores hipertensos pertenecientes al Policlínico Raúl Sánchez. Universidad Médica Pinareña [Internet]. 2022 [citado 20 mayo 2025]; 18(S1):e945. Disponible en: <https://revgaleno.sld.cu/index.php/ump/article/view/945>
5. Parrales Sansores C. La medicina tradicional en el envejecimiento: autoatención de enfermedades crónico-degenerativas [Título de Licenciada en Antropología Social]. Toluca, México: Universidad Autónoma del Estado de México. Facultad de antropología; 2022 [acceso 22/05/2025]
6. Gómez Martínez N, Gómez Martínez N. La auriculoterapia en adultos mayores con glaucoma, una estrategia terapéutica para disminuir la polifarmacia. GERONFO [Internet]. 2012 [citado 22 mayo 2025]; 7(1) . RNPS 2110 ISSN 1816-8450.
7. Consultorioaliviate. Un Enfoque Integral para Condiciones Comunes del envejecimiento. [Internet]. [publicado 31 oct. 2024; citado 22 may 2025].

Disponible en: <https://mdalternativas.com/terapia-complementaria-en-salud-de-la-vejez/>

8. Durán Montero F, Gell Labañino RD. Apiterapia aplicada en el adulto mayor para mejorar la salud e incorporarlo a los Círculos de Abuelos. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires [Internet]. 2012 [citado 22 mayo 2025]; 17(173) Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd173/apiterapia-aplicada-en-el-adulto-mayor.htm>
9. Plain Pazos C, Pérez de Alejo Plain A, Rivero Viera Y. La Medicina Natural y Tradicional como tratamiento alternativo de múltiples enfermedades. *Revista Cubana de Medicina General Integral* [Internet]. 2019 [citado 22 mayo 2025]; 35(2):e754
10. Santiváñez Acosta R, Valenzuela Oré F, Angulo Bazán Y. Uso de terapias de medicina alternativa y complementaria en la provincia de Coronel Portillo, Ucayali, Perú. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2020 [citado 22 mayo 2025]; 37(3):510-5 Disponible en: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.373.4939>
11. Polo López LA, Carhuapoma Acosta ME. Conocimientos, actitudes y usos de la medicina complementaria en usuarios adultos mayores con enfermedad crónica. *Rev Peru Med Integrativa* [Internet]. 2024 [citado 5 marzo 2025]; 9(1) Disponible en: <https://rpmi.pe/index.php/rpmi/article/view/766> ISSN: 2415-2692
12. Ruíz Aucatoma DV, Rodríguez Gamboa MS. Uso de terapia alternativa y complementaria para el alivio del dolor en adultos y adultos mayores. *Sal. Cienc. Tec.* [Internet]. 2022 [citado 22 mayo 2025]; 2:76. Disponible en: <https://doi.org/10.56294/saludcyt202276>
13. Licea Morales Y, Blanco Balbeito N, Castro Pérez G, Abril Trujillo A, Veliz Escobar D. Intervención Educativa sobre MTN en adultos mayores del Reparto 26 de julio de Sagua la Grande. Artículo presentado en: Convención Internacional de Salud Cuba Salud; 2022. Disponible en: <https://convencionsalud.sld.cu> 411-3360-1-PB.pdf
14. Licea Morales Y, Enríquez González C, Blanco Barbeito N, Crespo Borges T, Martínez Castellanos YB, Rosabal Armenteros I. Medicina natural tradicional y autotranscendencia en los adultos mayores que asisten a casas de abuelos. *Revista Medicentro Electrónica* [Internet]. 2024 [citado 22 mayo 2025]; 28. ISSN 1029-3043
15. Díaz Rodríguez YL, Torrecilla Venegas R, Peña Crespo M, Molina López JA, Quintana López LA. Nivel de conocimiento y aplicación de la Medicina Natural y Tradicional en adultos mayores. *Rev Ciencias Médicas de Pinar del Río* [Internet]. 2021 [citado 22 May 2025]; 25(6):e5129. Disponible en: <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5129> ISSN: 1561-3194
16. Atiñol Torres E, Sencio Zaldivar V, León Garbey JL, Cedeño Suárez L, Cabrera Mariño T. Acciones de enfermería para la aplicación de la medicina natural y tradicional en adultos mayores. *MEDISAN* [Internet]. 2014 [citado 20 mayo 2025]; 18(2):235 pp.235-240. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368445002013> ISSN: 1029-3019
17. Acupuntura para ancianos y personas de mediana edad. He Shuhuai, Cheng Yuan. [Internet]. [publicado mayo 2002; citado 05 marzo 2025]. Disponible en: <http://www.chinatoday.com.cn/hoy/2k205/11.htm>

18. Blog. Cómo la acupuntura puede beneficiar a las personas mayores. Croutear Kim. [Internet]. [publicado 27 febrero 2024; citado 05 marzo 2025]. Disponible en: <https://www-usaycompare-co-uk.translate.goog/blog/how-acupuncture-can-benefitseniors? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=tc>
19. La ciencia detrás de los tratamientos de acupuntura en hogares geriátricos de Medellín. Gómez V A. [Internet]. [publicado 16 noviembre 2024; citado 30 abril 2025]. Disponible en: <https://hogargeriatrico.plandedesarrollo.com/2024/11/laciencia-detras-de-los-tratamientos-de-acupuntura-en-hogares-geriatricos-de-medellin.html>
20. Kwok T , Chung Leung P, Kwok Wing Y , Isaac Ip , Wong B , Wai Hung Ho D, Ming Wong W , Ho F. La eficacia de la acupuntura en la calidad del sueño de personas mayores con demencia: un ensayo intraindividual. Revista intervención clínica del envejecimiento [Internet]. 2013 [citado 22 May 2025]; 8: 923–929. doi: [10.2147/CIA.S45611](https://doi.org/10.2147/CIA.S45611)
21. Brizuela Mora M, Sánchez Hernández AJ, Fuentes Guerrero E, Morales Miguel H, Manso Armas JR. Acupuntura en el adulto mayor ansioso ante el tratamiento estomatológico versus tratamiento convencional. Rev. Arch Med Camagüey [Internet]. 2015 [citado 28 feb 2025]; 19(6):577-589. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102502552015000600004&lng=es.
22. Marco Montes G. Fitoterapia y gerontoprolaxis. Natura Medicatrix [Internet]. 1991 [citado 28 feb 2025]; 19(.27): 27-33
23. Bridi R, Ebensperger R, Trittini P, Maturana F, Plaza Plaza JC. Uso de plantas medicinales por adultos mayores en Centros de Atención Primaria de una Comuna de la Región Metropolitana de Chile. Rev Med Chile [Internet]. 2023 [citado 28 feb 2025]; 151: 289-295
24. Escalona Cruz LJ, Tase Aguilar A, Estrada Martínez A, Almaguer Mojena ML. Uso tradicional de plantas medicinales por el adulto mayor en la comunidad serrana de Corralillo Arriba. Guisa, Granma. Revista Cubana de Plantas Medicinales [Internet]. 2015 [citado 22 may 2025]; 20(4)429-439
25. Couso Seoane C, Miranda Vázquez M, Lemus Rodríguez Z, López Fernández JM, Lage Canedo L, Jarrosay Speck C, Palomares Pickering L. Empleo de comprimidos de manzanilla en ancianos con afecciones digestivas. Dialnet. Unirioja [Internet]. [citado 22 May 2025] Disponible en: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6160044.pdf&ved=2ahUKEwih6efWzfOLAxVgd2wGHYQzLgA4ChAWegQIIXAB&usq=AOvVaw16FD4pISKLbgR_931QLFAO
26. Periódico Trabajadores de Cuba. Mieles que curan en la tercera edad. González AM. [Internet]. [publicado 18 julio 2014; citado 22 mayo 2025]. Disponible en: <https://www.trabajadores.cu/20140718/mieles-que-curan-en-la-tercera-edad/>
27. Solaya Hernández LY, Díaz Arcaño K, Rodríguez Abrahantes TN, Álvarez Contino JE. Esencias florales y adaptación de un adulto mayor a la Casa del Abuelo. Revista Cubana de Medicina Natural y Tradicional [Internet]. 2022 [citado 22 may 2025]; 5:e_223.
28. Contero Bedoya FF, Barrera Ramos JO, Benítez Carpio MA. Terapia floral en el tratamiento de trastornos de ansiedad en adultos mayores. Pol. Con. [Internet]. 2024 [citado 22 may 2025]; (Edición núm. 85) 9(1):1460-1474. Disponible en:

<http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es> doi: 10.23857/pc.v9i1 ISSN: 2550
- 682X

29. Sedibac. Abordaje geronto-floral del dilema de la experiencia en la vejez. Investigaciones y experiencias en Cuba. Pedroza Jorge E, Rodríguez Cuéllar D. [Internet]. [citado 22 mayo 2025]. Disponible en: www.sedibac.org

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.