

Título: "Envejecimiento con sentido: estrategias integradas para el bienestar físico, mental y social en personas de edad avanzada"

Aging with Purpose: Integrated Strategies for Physical, Mental, and Social Well-Being in Older Adults

- **Autora: MSc. Zenia Lazo González** Especialista de 1º Grado en Medicina General Integral .y Epidemiología Profesora Asistente. Dpto. Salud. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende".

Coautores :

- Dr. Hilario Francisco de Armas Mayo.

Especialista de 1º Grado en Cirugía General. Profesor Auxiliar. Jefe del Dpto. Salud. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende".

- Dra. Nayla Díaz Ramírez.

Especialista de 1º Grado en Medicina General Integral. Profesora Asistente. Dpto. Salud. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende".

- Dr. Elías Valdés Llanes

Especialista de 2º Grado en Epidemiología Profesor Auxiliar. Dpto. Salud. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende".

- MSc. Natalia Mayo Hernández

Licenciada en Psicología Clínica Profesora Auxiliar, Facultad de Psicología UH

- MSc Mercedes Sarduy Faulin Especialista de 1º Grado en Higiene Profesora Auxiliar. Dpto. Salud. Facultad de Ciencias Médicas "Dr. Salvador Allende".

Resumen

El envejecimiento de la población plantea desafíos multidimensionales que exigen un enfoque integral del bienestar en las personas mayores. Esta propuesta explora intervenciones basadas en evidencia para promover la calidad de vida en la vejez, considerando los dominios físico, mental y social. A través de un enfoque interdisciplinario, se discutirán estrategias preventivas y terapéuticas que abarcan actividad física adaptada, nutrición consciente, estimulación cognitiva, soporte emocional, redes de apoyo comunitario y tecnologías amigables con el adulto mayor. Se presentarán resultados preliminares de programas piloto implementados en contextos comunitarios, así como oportunidades de innovación y colaboración para mejorar el bienestar en esta población creciente.

Abstract

The aging population poses multidimensional challenges that demand a comprehensive approach to the well-being of older adults. This proposal explores evidence-based interventions to promote quality of life in old age, considering the physical, mental, and social domains. Through an interdisciplinary approach, preventive and therapeutic strategies will be discussed, including adapted physical activity, mindful nutrition, cognitive stimulation, emotional support, community support networks, and senior-friendly technologies. Preliminary results from pilot programs implemented in community settings will be presented, along with opportunities for innovation and collaboration to enhance well-being in this growing population.

Palabras claves: Envejecimiento poblacional, bienestar integral, calidad de vida, intervenciones basadas en evidencia, actividad física adaptada, tecnologías para envejecimiento activo, redes comunitarias.

Keywords: Population Aging, Comprehensive Well-being, Quality of Life, Evidence-Based Interventions, Adapted Physical Activity, Technologies for Active Aging, Community Networks

1. Introducción

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos demográficos más significativos del siglo XXI. Se estima que para el año 2050, el 22% de la población mundial tendrá 60 años o más, lo que plantea desafíos complejos a los sistemas de salud, protección social y convivencia intergeneracional.

Sin embargo, envejecer no debe asociarse exclusivamente con deterioro o dependencia. Diversos estudios demuestran que es posible vivir esta etapa de la vida con bienestar, funcionalidad y propósito, siempre que existan entornos, políticas e intervenciones que lo favorezcan. El envejecimiento poblacional global demanda intervenciones multidimensionales que aseguren una vejez activa, saludable y con propósito.

Tradicionalmente, las acciones dirigidas a las personas mayores se han centrado en la atención de enfermedades crónicas. No obstante, el bienestar integral va mucho más allá del ámbito biomédico. Implica un adecuado equilibrio de la salud emocional, el sentido de pertenencia social, la participación activa, la autonomía, la dignidad y la capacidad funcional.

Esta presentación propone un enfoque multidimensional e integrador del bienestar en personas de edad avanzada, considerando los pilares físicos, mentales, sociales y tecnológicos, con base en la evidencia científica y experiencias comunitarias exitosas.

2. Marco Teórico

El bienestar en la vejez es un constructo multidimensional que integra aspectos físicos, mentales, sociales y tecnológicos, en coherencia con el modelo de envejecimiento activo propuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002; actualizado en 2020). Este modelo reconoce la importancia de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad para mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen [1].

Salud física

La salud física sigue siendo un eje fundamental del bienestar en la vejez. La fragilidad, la multimorbilidad y la pérdida de funcionalidad son condiciones frecuentes, pero no inevitables. La literatura reciente enfatiza la importancia del ejercicio físico adaptado, la alimentación balanceada y la prevención secundaria para mantener la autonomía y reducir el riesgo de dependencia [2].

Salud mental

Los trastornos afectivos, especialmente la depresión y la ansiedad, están subdiagnosticados en adultos mayores. La soledad y el aislamiento social han sido identificados como predictores de deterioro cognitivo y aumento de la

mortalidad [3]. Intervenciones grupales, psicoeducativas y de mindfulness han mostrado eficacia en la promoción del bienestar emocional [4].

Inclusión social

La participación comunitaria es un determinante clave del bienestar percibido. Estudios recientes destacan que el involucramiento en actividades culturales, voluntariado o redes intergeneracionales tiene efectos positivos sobre la autoestima y la salud mental de los mayores [5].

Acceso a la tecnología

La alfabetización digital en personas mayores contribuye a su independencia y conectividad social. El uso de tecnologías amigables (como smartphones o plataformas de videollamadas) puede facilitar el acceso a servicios de salud, información y vínculos sociales [6].

3. Justificación

El aumento sostenido de la esperanza de vida ha generado un cambio profundo en la estructura demográfica global, y con ello, la necesidad de adaptar nuestros sistemas de salud, servicios sociales y políticas públicas o estrategias para atender a una población cada vez más longeva. Sin embargo, este cambio no debe centrarse únicamente en la prolongación de la vida, sino en la mejora de su calidad.

En muchos contextos, las personas mayores enfrentan barreras que limitan su bienestar: soledad, fragilidad, dependencia funcional, acceso limitado a recursos tecnológicos, y exclusión social. Estas condiciones no solo afectan su salud física y mental, sino que también disminuyen su autonomía, participación y sentido de utilidad.

A pesar de la abundante evidencia sobre intervenciones efectivas para mejorar la calidad de vida en la vejez, aún persiste una brecha significativa entre el conocimiento científico y la implementación real en entornos comunitarios. Esta propuesta se justifica en la necesidad de diseñar estrategias integradoras,

contextualizadas y sostenibles, que promuevan un envejecimiento activo, saludable y significativo.

El enfoque integral planteado no solo aborda la salud en sentido biomédico, sino también dimensiones emocionales, sociales y tecnológicas, tradicionalmente desatendidas. Asimismo, busca contribuir con evidencia científica y una propuesta aplicable en contextos locales, con potencial de escalabilidad y bajo costo.

4. Objetivos

General:

Determinar los factores clave que determinan la calidad de vida del adulto mayor como base para un modelo de intervención integral.

Específicos:

1. Identificar factores claves que inciden el bienestar de personas mayores.
2. Valorar la efectividad de estrategias comunitarias e individuales aplicadas en contextos similares.
3. Identificar barreras y facilitadores para la implementación de estrategias y/o políticas de envejecimiento saludable
4. Diseñar un modelo integral de intervención con criterios de efectividad y escalabilidad]

5. Metodología

- Revisión de literatura (PubMed, SciELO, WHO, 2018–2024).
- Entrevistas cualitativas a 20 adultos mayores y 8 profesionales de salud.
- Análisis de iniciativas comunitarias activas en 3 centros de atención primaria.

Tipo de estudio

Estudio mixto (cuantitativo-cualitativo), con diseño descriptivo y exploratorio.

Población y muestra

Personas de 60 años o más, residentes en la comunidad o centros de atención primaria. Muestreo intencional para grupos focales (cualitativo) y aleatorio estratificado para el componente cuantitativo (n = 100–150).

Consideraciones éticas

- Consentimiento informado
- Aprobación por un Comité de Ética en Investigación
- Confidencialidad y voluntariedad

Técnicas e instrumentos

Cuantitativo:

- Cuestionario estructurado (validado) sobre:
 - Estado de salud percibido
 - Funcionalidad (Índice de Barthel)
 - Salud mental (GDS-15, escala de depresión geriátrica)
 - Apoyo social (Escala de Lubben)
 - Acceso y uso de tecnologías

Cualitativo:

- Grupos focales y entrevistas semiestructuradas sobre percepción de bienestar, barreras y facilitadores para un envejecimiento saludable.

Procedimiento

1. Fase diagnóstica: aplicación de encuestas y entrevistas.
2. Análisis de resultados: estadística descriptiva y análisis temático.
3. Propuesta de intervención comunitaria basada en los hallazgos.

Análisis de datos

- Software SPSS o R para el análisis cuantitativo.
- Análisis de contenido para los datos cualitativos (con soporte de software como ATLAS.ti o NVivo).

6. Propuesta de Modelo de Intervención

Estrategia 360° para el bienestar del adulto mayor:

Áreas claves a desarrollar

1. Salud física y funcionalidad:

- Ejercicio físico adaptado a condiciones crónicas.
- Prevención de fragilidad y caídas
- Alimentación para preservar masa muscular y función inmunológica.
- Caminatas grupales y ejercicios suaves mejoran el equilibrio y la movilidad.
- Nutrición adaptada reduce la fragilidad en un 30%.

2. Bienestar emocional y salud mental: aumentan la autoestima y reducen la ansiedad.

- Detección y abordaje del aislamiento social, depresión y ansiedad.
- Actividades grupales.
- Mindfulness y terapias de reminiscencia.
- Promoción de propósito vital en la vejez.
- La soledad se relaciona con mayor riesgo de deterioro cognitivo. Estimulación cognitiva (ejercicios para la memoria, prevención del deterioro).
- Espiritualidad y propósito de vida (creencias, valores, actividades significativas).

3. Participación social y sentido de comunidad:

- Programas intergeneracionales y círculos de conversación aumentan el sentido de pertenencia.
- Redes vecinales de apoyo.
- Talleres comunitarios
- Voluntariado y envejecimiento activo.

4. Tecnología para el bienestar:

- Herramientas digitales para estimulación cognitiva y monitoreo de salud.
- Accesibilidad y capacitación digital amigable

7. Resultados esperados

- Mayor comprensión de factores que contribuyen al bienestar integral en la vejez.
- Propuestas de intervención comunitaria replicables.
- Recomendaciones de estrategias adaptadas al contexto local.

8. Conclusiones y Recomendaciones

- El bienestar de las personas mayores debe abordarse de forma integral y personalizada.
- Los modelos comunitarios tienen alto impacto con bajo costo si se adaptan al contexto local.
- Es fundamental fomentar políticas públicas que prioricen el envejecimiento activo y el soporte familiar-comunitario.

9. Revisión Bibliográfica

1. World Health Organization. Global report on ageism. Geneva: WHO; 2021.
2. Clegg A, Young J, Iliffe S, Rikkert MO, Rockwood K. Frailty in elderly people. *Lancet*. 2013 Mar 2;381(9868):752-62.
3. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspect Psychol Sci*. 2015 Mar;10(2):227-37.
4. Buffel T, Phillipson C, Scharf T. Ageing in urban environments: Developing 'age-friendly' cities. *Crit Soc Policy*. 2012 Aug;32(4):597-617.
5. Charness N, Boot WR. Technology, gaming, and social networking. In: Schaie KW, Willis SL, editors. *Handbook of the Psychology of Aging*. 7th ed. Amsterdam: Elsevier; 2011. p. 389-407.
6. Levy BR, Slade MD, Kunkel SR, Kasl SV. Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *J Pers Soc Psychol*. 2002 Aug;83(2):261-70.