

Artículo original

Actividades recreativas para los Adultos Mayores alcohólicos

Recreational Activities for Alcoholic Older Adults

MS.c. Arianna Margarita Castillo Jardín. Máster en Actividad Física. Profesora Auxiliar.

Dirección Provincial de Deportes. Granma, Cuba. jardin@nauta.cu 

Arturo Ignacio Navas López, Profesor Auxiliar. Dirección Provincial de Deportes. Granma, Cuba.

anavas@nauta.cu 

Lic. Reyneris Aguilar Meriño. Profesor Instructor. Dirección Provincial de Deportes. Granma,

Cuba. roxabellaquilarojo@nauta.cu 

[Recibido: 24 de junio de 2020](#) [Aceptado: 22 de septiembre de 2020](#)

RESUMEN

La atención a los adultos mayores es uno de los objetivos principales del profesor de Cultura Física al promover el mantenimiento de la salud y el buen funcionamiento físico y mental del adulto mayor. Para la realización de esta investigación se escogió una muestra de 30 adultos mayores de la comunidad Jesús Menéndez en el Municipio de Manzanillo, Provincia de Granma específicamente con los que consumen bebidas alcohólicas. El objetivo general está encaminado a: aplicar actividades recreativas para los adultos mayores alcohólicos de la comunidad Jesús Menéndez, para lograr una disminución de su consumo. Los resultados obtenidos a través del diagnóstico y la caracterización a los adultos mayores que consumen bebidas alcohólicas demuestran la necesidad de realizar estas actividades para mejorar su calidad de vida, para lograr la disminución de su consumo y una concientización a partir de los daños que causa al organismo y en su comportamiento en la sociedad.

Palabras claves: alcoholismo; actividades; recreativas; adulto; mayor.

ABSTRACT

The attention to the biggest adults belongs one of the main objectives from the professor of Physical Culture when promoting the maintenance of the health and the biggest adult's good physical and mental operation. For the realization of this investigation a sample of 30 adults was

chosen bigger than the community Jesús Menendez, in the Municipality of Tree, County of Granma specifically with those that consume alcoholic drinks. The general objective is guided to: to apply recreational physical activities for the alcoholic bigger adults of the community Jesús Menendez, to achieve a decrease of their consumption. The results obtained through the diagnosis and the characterization to the biggest adults that consume drinks alcoholics demonstrate the necessity to carry out these activities to improve their quality of life, to achieve the decrease of their consumption and a concientización starting from the damages that it causes to the organism and in their behavior in the society.

Key words: alcoholism ; activities ; recreational ; adult ; bigger.

INTRODUCCIÓN

Desde hace mucho tiempo, el alcoholismo ha sido objeto de diferentes investigaciones comunitarias en el ámbito mundial, enfocadas desde diferentes ciencias, entre las cuales se destacan: la sociología, la antropología, la psicología, las fisiológicas y médicas entre otras, todas ellas, preocupadas por brindar una solución a uno de los flagelos que ha venido incrementándose como consecuencia del comercio indiscriminado de alcoholes y sus derivados.

El alcoholismo constituye la toxicomanía de mayor relevancia a escala mundial por su prevalencia y repercusión. Actualmente se ha propuesto el término de "síndrome de dependencia del alcohol" por el de alcoholismo. (Estévez, González, 2004).

El alcohol constituye "...una sustancia natural o sintética, médica o no médica, legal o ilegal de efecto psicoactivo y cuyo consumo excesivo y prolongado determina tolerancia y dependencia, así como diversas afectaciones biológicas, psicológicas, sociales o espirituales..." (González 2007).

Numerosas han sido las investigaciones en el ámbito internacional y nacional relacionadas con esta problemática por autores como: Amaro (2000), quien trata el alcoholismo desde una óptica médica y como una fuente de problemas sociales. La tercera edad es una etapa de la vida donde se sufre neoformaciones biopsicosociales que traen consigo un proceso de adaptación al medio, ya sea este familiar o social y a su vez se asumen trastornos de la personalidad que convierten al paciente geriátrico en un ser vulnerable o susceptible al hábito de beber hasta convertirse en alcohólico.

Por otra parte, al hablar del Adulto Mayor, otros autores como: Sebastián (1999), se refiere a que este tipo de población vinculada particularmente a la Geriátrica como la rama de la medicina que estudia los procesos patológicos que afectan al Adulto Mayor.

En este sentido Sánchez y González (2004) plantean que el Adulto Mayor, es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como de una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura.”

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea. Autores como, Prieto, Vega y Orosa (2003) plantean que el envejecimiento es un fenómeno político y social propios de las sociedades postmodernas, considerándosele como el reto más importante de la contemporaneidad.

Los elementos brindados por los diferentes autores, citados con anterioridad, hacen reflexionar sobre esta problemática y proponer actividades que promuevan el bienestar bio-psico-social de este tipo de población.

Y está demostrado que el ejercicio físico y el deporte, imprimen al que los practica un aspecto más saludable y estético; permiten conservar mayor fuerza vital y física; ayudan a mantener y recuperar el equilibrio físico y psíquico; retardan la involución propia del envejecimiento del músculo esquelético, facilitan la actividad articular, previenen la osteoporosis y las fracturas óseas, también favorecen la protección cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la función endocrina, fundamentalmente de la suprarrenal (resistencia y adaptación al estrés), el equilibrio neurovegetativo y la actividad psico intelectual. (Alonso 1979).

Esto nos hace reflexionar sobre lo siguiente Juan Antonio Samaranch, en Lausanne (1994), como Presidente del Comité Olímpico Internacional alegó: “que el ejercicio y el deporte se utilizan para fines tan importantes, como la mejoría de la salud psico- física de los seres humanos, así como el de colaborar a conservar la mejor calidad de vida posible, incluso en edades muy avanzadas. “

Mediante las observaciones sistemáticas y la aplicación de diferentes instrumentos para realizar la caracterización del grupo de adultos mayores alcohólicos estudiados de la comunidad Jesús Menéndez del Municipio Manzanillo a partir de la revisión documental y análisis a la problemática existente se determinaron las siguientes insuficiencias de carácter interna y externa:

Desde el punto de vista teórico metodológico los programas del Adulto Mayor de los combinados deportivos no contempla algunos aspectos que son necesarios precisar, como

tener en cuenta las características individuales de los adultos mayores; no se establece claramente como trabajar las manifestaciones de alcoholismo desde la actividad física comunitaria, basándose en los principales problemas de la comunidad, así como sus necesidades y preferencias en esta etapa de la vida.

Se determinó que la gran mayoría sustituyen el alimento por la bebidas alcohólicas, esto ocasiona que experimenten un progresivo deterioro de su salud, evidenciándose en la aparición de otras enfermedades asociadas al alcoholismo, tales como la diabetes, trastornos digestivos, cirrosis hepática, caída del pelo, pérdida del apetito, visión defectuosa, demencia cerebral, además del comportamiento inadecuado hacia su familia y hacia la sociedad. No participan en las actividades planificadas por los combinados deportivos, no están integrados a los círculos de abuelos por lo que es limitada la práctica de ejercicios físicos, además no asisten a las consultas médicas.

Existe un pobre conocimiento de la repercusión de las sustancias nocivas en la salud de estas personas. Los profesores de los combinados deportivos no poseen la capacitación necesaria para realizar actividades físico recreativas en función de disminuir las manifestaciones alcohólicas y de esta forma darle salida en las clases y actividades que se realizan en la comunidad. El estado constructivo de las instalaciones - deportivas es desfavorable y esto incide en que las ofertas de actividades no satisfagan las necesidades, gustos y preferencias de los adultos mayores que consumen bebidas alcohólicas.

Todas estas dificultades que presentan los adultos mayores que consumen bebidas alcohólicas conllevan a:

Que el modo de actuación en la comunidad, desde el punto de vista social sea insuficiente provocando lo siguiente.

- Alteraciones del orden público en actividades de carácter social.
- Manifestaciones violentas en el seno familiar (agresiones físicas, verbales y psicológicas).
- Las relaciones con los vecinos y otras personas sean negativas.
- Se afecta su imagen en el radio de acción.

Las insuficiencias en la aplicación de actividades recreativas para adultos mayores que consumen bebidas alcohólicas en correspondencia con sus características, intereses,

necesidades, trascienden desfavorablemente en el modo de actuación dentro y fuera de la comunidad.

Lo anteriormente expuesto conduce a plantear el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la disminución del consumo de bebidas alcohólicas en los adultos mayores, desde de las actividades recreativas?

Para materializar la actividad investigativa se precisa el siguiente objetivo:

Aplicar actividades recreativas que permitan la disminución del consumo de bebidas alcohólicas en los adultos mayores de la Comunidad “Jesús Menéndez” del Municipio Manzanillo.

La importancia en este trabajo lo constituyen las actividades recreativas para disminuir el consumo de bebidas alcohólicas en el adulto mayor de la comunidad Jesús Menéndez del Municipio Manzanillo; constituye una respuesta objetiva para elevar la calidad de vida de los abuelos, además sirve de herramienta disponible para la familia y la comunidad, en aras de combatir el alcoholismo en el adulto mayor, siendo importante la incorporación de estos a la vida social dentro de su comunidad.

Desarrollo

Esta investigación se realizó en la comunidad Jesús Menéndez del municipio manzanillo, Provincia Granma, donde viven un total de 118 adultos mayores, que representa el 7,9% de la población en general, en la cual es preocupante el aumento cada año de la adicción a las bebidas alcohólicas en el adulto mayor, por lo que de un universo de 118 adultos mayores se escogieron 30 que presentan esta adicción, lo que representó la muestra del estudio para un 25,4% de la población de adultos mayores.

De ellos 26 son hombres y 4 mujeres, con un nivel cultural promedio que no rebasa el 10mo grado de escolaridad, 28 son jubilados y 2 son pescadores no profesionales. Desde el punto de vista económico, se desarrollan en familias de escaso recursos financieros para su sustento, en lo social 8 se encuentran separados de sus familias, 15 viven con sus hijos y 7 aún conviven con sus esposas.

Referente a la salud, según los datos recopilados en el consultorio médico, se reveló lo siguiente, 12 presentan problemas cardíacos, 16 sufren de hipertensión, de ellos 5 son diabéticos y 7 presentan problemas gastrointestinales.

Métodos del nivel teórico: Análisis - Síntesis, Inducción - Deducción, Sistémico – Estructural – Funcional.

Métodos del nivel empírico: Observación, el Experimento, en su variante de preexperimento, encuesta, encuesta N° 1 (de entrada), encuesta N° 2 (de salida), entrevista y Técnica Estadística: descriptiva (cálculo porcentual).

Principales resultados

Para conocer la realidad del problema científico planteado en el presente trabajo de investigación se realizaron observaciones al proceso de atención del adulto mayor, lo que permitió saber cuáles son las vías utilizadas por la comunidad y los familiares del sector investigado para disminuir el consumo excesivo de bebidas alcohólicas en estas personas de la tercera edad.

Se percibió que no realizaban actividades para darle cumplimiento a tal fin, no establecen acciones planificadas y dirigidas para el tratamiento de esta enfermedad en los adultos mayores, ni desde el punto de vista teórico, ni práctico, por lo que en el presente trabajo se buscan vías para dar solución a dicho problema a través de actividades recreativas para poner en función en este grupo etario e incidir en el restablecimiento de su salud y lograr que ocupen el papel que le toca desempeñar en la sociedad.

1. Discusión

2. Entrevistas a los adultos mayores:

Se pudo apreciar en la primera pregunta que de los 30 adultos mayores 22 presentan problemas en las relaciones con la familia, de ellos 8 viven solos, en su totalidad están desvinculados laboralmente debido a su edad por lo que no desempeñan ninguna actividad social, lo que trae consigo que en la mayor parte del tiempo estén ociosos y busquen en la bebida un refugio, un amigo, un aliado a su soledad.

En la segunda pregunta que se refiere a los establecimientos donde se comercializan bebidas alcohólicas, se constató la existencia de 5 casas que venden bebidas de forma clandestina, lo que provoca la facilidad de adquisición de estos productos ya que lo venden a menor precio porque es alcohol inventado facilitando el consumo del mismo.

Respecto al papel de la comunidad para enfrentar esta problemática, contenido en la pregunta número tres se puede decir que el trabajo es insuficiente teniendo en cuenta que las actividades que se realizan no son productivas en cuanto a desarrollo y utilización del tiempo libre de los adultos mayores. Esto trae como consecuencia que no se satisfagan sus necesidades de atención.

Por lo analizado en el punto anterior se pudo precisar que son insuficientes las actividades que se programan por parte de la comunidad para emplear el tiempo de ocio de las personas de la tercera edad. No se trabaja la prevención y disminución del alcoholismo a través de charlas educativas, actividades recreativas, paseos, ejercicios físicos, lo que provoca que los mismos no encuentren apoyo emocional, ni espiritual como unos de los factores primordiales de esta etapa de la vida.

Entrevistas a los familiares de los adultos mayores.

Se entrevistaron 20 familiares de los adultos mayores de ellos 15 plantean que ellos ya no tienen solución, que le roban las cosas, que siempre andan en la calle, que no quieren ayudar en nada, que ellos no se dejan ayudar, que son agresivos, que tienen problemas con ellos, con los vecinos y entre ellos; que todo el dinero que tienen se lo gastan en alcohol.

También se entrevistaron a familiares de los adultos mayores que viven solos y plantean que ellos ya ni van a verlos porque los votan de sus casas y que no se dejan ayudar, que ellos ya están cansados de andar detrás de ellos y que los han dejado por imposible.

Encuestas

1. ¿Qué importancia les atribuye a las relaciones interpersonales, en especial a la familia para alejarse del consumo de bebidas alcohólicas?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
1ra	11	36,6	19	63,3	30

Tabla 1. Resultados de la Encuesta

En la primera pregunta se pudo apreciar la importancia que le atribuyen los adultos mayores a las relaciones interpersonales, en especial a la familia dentro de la comunidad como vía para alejarse del consumo de bebidas alcohólicas.

De ellos solamente 11 sujetos pudieron contestar correctamente, para una evaluación de positiva (P) lo que representa el 36,6% del total, 19 contestaron de forma negativa (N) para un 63,3 % al no conocer que la familia juega un papel importante dentro de la sociedad para enfrentar este problema demostrando el poco conocimiento acerca de la importancia que juega esta ante este padecimiento; las personas de la comunidad en unión con la familia deben prestarle mayor interés al trabajo con el adulto mayor para evitar que se refugien en el alcohol.

2. ¿Qué conocimiento tiene usted acerca del alcoholismo?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
2da	8	26,6	22	73,3	30

Tabla 2. Resultados de la Encuesta

Refiriéndose a la segunda pregunta relacionada con los conocimientos que poseen acerca del alcoholismo no fueron precisos en sus respuestas solamente 8 adultos mayores dieron respuesta satisfactoria para un nivel positivo (P) lo que representa el 26,6% y un total de 22 encuestados fueron evaluados de negativo (N) para un 73,3%, lo que demuestra que a esta problemática no se le da tratamiento desde el punto de vista práctico por parte de la familia ni de los encargados de la comunidad lo que contribuye a minimizar las posibilidades de que el adulto mayor opte por una vida sana. Resultado de la encuesta a los adultos mayores alcohólicos.

3. ¿Cuáles vías usted conoce para utilizar el tiempo libre?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
3ra	0	0	30	100	30

Tabla 3. Resultados de la Encuesta

La tercera pregunta relacionada con las vías que ponen en función para utilizar el tiempo libre y alejarse de las bebidas alcohólicas, hay que señalar que el 100% de los adultos mayores encuestados no supieron dar respuesta a la pregunta, no dieron criterios de las vías que utilizan para mejorar su calidad de vida durante su tiempo libre y gozar de buena salud. Lo que indica que la familia debe prestarle más interés a la atención del adulto mayor alcohólico en cuanto a variantes desde el punto de vista físico recreativo, de tal forma que esto contribuya a mejorar la calidad de vida de estos en la comunidad y a su vez ofrezcan mejor desempeño social.

4. ¿Qué momento es propicio para realizar actividades recreativas?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
4ta	9	30	21	70	30

Tabla 4. Resultados de la Encuesta

Al hacer el análisis de la cuarta pregunta, relacionada con el momento propicio para realizar las actividades para su esparcimiento físico y recreativo solo 9 adultos mayores contestaron de forma satisfactoria evaluados de positivos (P) para un 30 %, mientras que 21, que representa el

70% fueron evaluados de negativo(N) lo que demuestra que estos no conocen en que momento deben realizar sus actividades de esparcimiento voluntaria o planificada.

5. ¿Usted realiza actividades recreativas en la comunidad?

Pregunta	SI	%	NO	%	Total
5ta	0	0	30	100	30

Tabla 5. Resultados de la Encuesta

En esta pregunta los 30 adultos mayores respondieron que no realizan actividades recreativas en ningún lugar. Además, que a ellos no los invitan a nada porque siempre están bebiendo.

Actividades que se realizaron por 6 meses a los adultos mayores:

Actividades recreativas							
Actividades	Meses						
							Total
1.- Charlas educativas.							18
2.- Juegos de mesas.							12
3.- Juegos deportivos adaptados.							7
4.- Juegos tradicionales.							9
5.- Actividades recreativas variadas.							11
6.- Caminatas a lugares históricos y recreativos.							12
Total:	1	1	2	5	0	1	69

Tabla 6. Resultados de la Encuesta

Se aplicaron las actividades recreativas, divididos de la siguiente forma: 18 charlas educativas relacionadas con el alcoholismo, la familia y las relaciones interpersonales; 12 juegos de mesa como el dominó, la dama, el parchí; 7 juegos deportivos adaptados de voleibol, béisbol y baloncesto; 9 juegos tradicionales; 11 actividades recreativas variadas y caminatas a lugares históricos y recreativos. Lo que se logró un gran número de actividades que resultaron ser del agrado de la muestra objeto de estudio lográndose un alto nivel de satisfacción.

Queremos detallar que, si observamos el número de actividades que se realizaban antes y después de aplicadas las actividades, la diferencia es amplia ya que de 19 actividades que se realizaban inicialmente, es decir antes de aplicar el programa, se produjo un aumento de las

mismas a un 69. Donde aumento la participación de los adultos mayores a las actividades porque antes de aplicar estas ellos no participaban en las que les ofertaban en la comunidad.

Entrevistas a los adultos mayores:

Se pudo apreciar en la primera pregunta que de los 30 adultos mayores 22 que presentaban problemas en las relaciones con la familia mejoraron sus relaciones ya que los familiares se acercaron a ellos para ayudarlos, y de los 8 que viven solos sus familiares también se acercaron a ellos en conjunto con los trabajadores sociales y los médicos de la familia. Además, algunos vecinos y amigos también los ayudaron a la reincorporación a la sociedad.

En la segunda pregunta que se refiere a los establecimientos donde se comercializan bebidas alcohólicas, de las 5 casas existentes solo quedan 2 que aún de forma clandestina venden el alcohol, que a pesar de los llamados de atención del jefe del sector lo siguen haciendo.

En la pregunta número tres se puede decir que el trabajo realizado con las actividades recreativas ha sido bueno que podría ser mejor con la ayuda de más familiares y demás instituciones.

A pesar de todos los elementos negativos, desarrollaron las actividades con gran calidad y aunque no se pudo sacar totalmente a los adultos mayores del alcoholismo, se mejoró en la disminución del mismo, la inserción a la sociedad y a mejorar su calidad de vida, también se le hizo conciencia a la familia que a estas personas en vez de marginarlas hay que ayudarlas.

Entrevistas a los familiares de los adultos mayores.

Se entrevistaron nuevamente a los 20 familiares de los adultos mayores dicen que han mejorado un poco que se dejan ayudar ya, que ellos les dan tareas y las realizan de forma satisfactoria, que, aunque no han dejado de beber de forma definitiva han minorado la ingesta del mismo. Que participaron en ocasiones en las actividades recreativas con ellos para que se sintieran acompañados y de que no se han olvidado de ellos.

Los que viven solos también se han dejado ayudar un poco que aunque siguen ingiriendo alcohol han participado en las actividades recreativas ofertadas, que los ven con deseos de incorporarse a la vida diaria.

Encuestas

7.- ¿Qué importancia les atribuye a las relaciones interpersonales, en especial a la familia para alejarse del consumo de bebidas alcohólicas?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
----------	-----------	---	-----------	---	-------

1ra	30	100	-	-	30
-----	----	-----	---	---	----

Tabla 7. Resultados de la Encuesta

En la primera pregunta se pudo apreciar la importancia que le atribuyen los adultos mayores a las relaciones interpersonales, en especial a la familia dentro de la comunidad como vía para alejarse del consumo de bebidas alcohólicas. Los 30 sujetos pudieron contestar correctamente, para una evaluación de positiva (P) lo que representa el 100 % del total. Es decir que ellos se dieron cuenta que la familia es lo más importante para poder salir de todas las adicciones.

8.- ¿Qué conocimiento tiene usted acerca del alcoholismo?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
2da	30	100	-	-	30

Tabla 8. Resultados de la Encuesta

En la segunda pregunta relacionada con los conocimientos que poseen acerca del alcoholismo ellos fueron precisos en sus respuestas los 30 respondieron para un nivel positivo (P) lo que representa el 100 %, lo que demuestra que a esta problemática no es ajena para nadie porque es un problema que afecta a los adultos mayores y a sus seres queridos.

9.- ¿Cuáles vías usted conoce para utilizar el tiempo libre?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
3ra	30	100	-	-	30

Tabla 9. Resultados de la Encuesta

La tercera pregunta relacionada con las vías que ponen en función para utilizar el tiempo libre y alejarse de las bebidas alcohólicas, hay que señalar que el 100% de los adultos mayores encuestados respondieron que saben cómo utilizar su tiempo libre, lo demostraron con la participación en las actividades recreativas en las que participaron.

10.- ¿Qué momento es propicio para realizar actividades recreativas?

Pregunta	Positivas	%	Negativas	%	Total
4ta	30	100	-	-	30

Tabla 10. Resultados de la Encuesta

Al hacer el análisis de la cuarta pregunta, relacionada con el momento propicio para realizar las actividades para su esparcimiento físico y recreativo respondieron para un 100 % que saben el momento para realizar las actividades recreativas.

11.- ¿Usted realiza actividades recreativas en la comunidad?

Pregunta	SI	%	NO	%	Total
5ta	30	100	-	-	30

Tabla 11. Resultados de la Encuesta

Ya después de aplicadas las actividades recreativas en la comunidad para los adultos mayores los mismos se fueron incorporando poco a poco hasta lograr un 100 %.

CONCLUSIONES

Se determinó que los referentes teóricos que sustentan la atención de los adultos mayores que presentan elevado consumo de bebidas alcohólicas, corroboran, la necesidad de implementar actividades recreativas para incidir en su rehabilitación.

Mediante la caracterización de las condiciones que existen en la comunidad Jesús Menéndez se determinaron las principales causas que propician que los adultos mayores manifiesten un elevado consumo de bebidas alcohólicas.

Se elaboraron actividades recreativas teniendo en cuenta las características de la comunidad y la conducta de los adultos mayores alcohólicos cumpliendo con la dinámica comunidad - familia –Adulto Mayor.

Con la aplicación de actividades recreativas se logró disminuir el consumo de bebidas alcohólicas en los adultos mayores de la comunidad Jesús Menéndez mejorando su estado de salud, relaciones familiares y la inclusión de los practicantes en la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aberhoff, A. (2004). La Psicología en el campo de la salud y las enfermedades. Editorial Científico-Técnica. C. Habana.
- Alonso, F. (1979). Bases Psicosociales del alcoholismo. Trabajo de inscripción en la Real Academia de Medicina. Madrid.
- Amaro, S. (2000). Hormona y actividad física en el Adulto Mayor. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Médicas. 216 p.

- Alburg, S.A. (2008) Vejez y calidad de vida. Disponible: Latinsalud.com.
- Estévez, T.; & González, T. (2004). La investigación científica en la actividad física: Su metodología. La Habana. Editorial de deporte.
- González, Menéndez, R. (1987). Alcoholismo. Rev. Medicina General Integral. Universidad de Ciencias Médicas. La Habana.
- Prieto, A.; & Vega, E. (2003). Las particularidades psico – sociales del Adulto Mayor. : Editorial Ciencias Médicas. 45 p.
- Sánchez, A. & Matilde, J. (2004) “El denominado Adulto Mayor. La Habana, Cuba: Editorial Ciencias Médicas. 142 p.
- Sandoval. E. Juan, Hernández. E. (2004). Arístides. Alcohol mixto y realidad. La Habana Editorial Científico-técnica.
- Sebastián, O. (1999). Efectos del ambiente físico de trabajo sobre las personas: respuestas psico fisiológicas, subjetivas y de comportamiento. Madrid, España: Editorial INSHT.