



Envejecimiento poblacional y envejecimiento activo: apuntes para la comprensión de los procesos (Revisión)

Population aging and active aging: notes for understanding processes (Review)

Geisa Gisela Ortiz Travieso. Licenciada en Estudios Socioculturales. Profesor Instructor.

Universidad de Granma. Bayamo. Granma. Cuba. geisaortiztravieso@gmail.com 

José Alfredo Villarreal Valera. Doctor en Ciencias Sociológicas. Profesor Titular. Universidad de Granma. Bayamo. Granma. Cuba. jvillarrealv53@gmail.com 

Recibido: 22-05-2023/ Aceptado: 14-06-2023

Resumen

El fenómeno del envejecimiento poblacional, a la luz de los cambios demográficos actuales, constituye un logro de indudable valor para cualquier nación, pero a su vez constituye un desafío en cuanto a la implementación de mecanismos y estrategias que fomenten en sus ancianos un envejecimiento activo. El presente artículo tiene como objetivo analizar los conceptos de envejecimiento poblacional y envejecimiento activo, con énfasis en la importancia que revierten en la actualidad desde el punto de vista sociocultural, ante el inminente crecimiento de este sector de la población. Se emplearon los métodos analítico-sintético, histórico-lógico e inductivo-deductivo. El análisis realizado ofrece una visión del proceso encaminado a lograr en los ancianos un bienestar no solo desde la salud, sino también en el sentido más amplio, fomentar la independencia, la movilidad, así como facilitar trabajos que sean una continuidad de lo que ha sido su vida previa, lo cual se transforme en beneficios sociales y culturales para la sociedad.

Palabras clave: Envejecimiento poblacional; envejecimiento activo; calidad de vida; políticas sociales

Abstract

The phenomenon of population aging, in the light of current demographic changes, constitutes an achievement of undoubted value for any nation, but it is also a challenge in terms of the implementation of mechanisms and strategies that promote active aging in the elderly. This article aims to analyze the concepts of population aging and active aging, with emphasis on the importance that currently revert from the socio-cultural point of view, in view of the imminent growth of this sector of the population. Analytical-synthetic, historical-logical and inductive-deductive methods were used. The analysis provides a vision of the process aimed at achieving in the elderly a well-being not only from the health, but also in the broadest sense, to promote independence, mobility, as well as facilitating jobs that are a continuity of what has been its previous life, which is transformed into social and cultural benefits for society.

Keywords: Population aging; active aging; quality of life; social policies

Introducción

El término cultura proviene del latín cultus que a su vez deriva de la voz colere que significa cuidado del campo o del ganado. Para la mitad del siglo XVI, adquiere una connotación metafórica, como el cultivo de cualquier facultad. Por lo que, encierra un significado arraigado al vocablo cultivo, o sea, todo aquello que el hombre crea en su accionar diario, ya sea desde el punto de vista material o espiritual, es decir, el cultivo del espíritu humano.

Por tanto, es posible afirmar que la cultura incluye bienes materiales, bienes simbólicos, instituciones, costumbres, hábitos, leyes y poder. Toda sociedad tiene cultura, y toda cultura es puesta en práctica, por las personas que se interrelacionan entre sí. No es algo que se tiene, sino que es una producción colectiva y esa producción es un universo de significados, que se encuentran en constante modificación, y son transmitidos de generación en generación.

Es decir, si se analiza el concepto de cultura desde su significación antropológica se entiende que dentro de ella se incluyen, la forman y la conforman personas que habitan una sociedad determinada, para Soldevila (2003): “La cultura y la sociedad son también modificadas por los efectos del envejecimiento de la población” (p.9), y dentro de ello las personas de la tercera edad juegan un rol fundamental, al ser aquellos que acumulan en mayor medida conocimientos y tradiciones que transmiten a futuras generaciones en un proceso dialéctico.

Por ello, garantizar un envejecimiento activo que propicie la calidad de vida de dicho grupo poblacional, contribuirá de un modo u otro, con su bienestar y quienes le rodean. Para Pérez (2004, citado por Limón y Ortega, 2011) “Mientras los individuos ganan longevidad, la calidad de vida conseguida durante ese período de nuestra vida se ha convertido en el centro de atención desde el punto de vista del bienestar del individuo y de la sociedad”. (p.231)

En la actualidad la realidad del envejecimiento poblacional y con ello, la prolongación de la vida de forma activa en la vida comunitaria posee un rol de suma importancia, pocas realidades resultan de tanta trascendencia y tan frecuentes que ocupan la atención de los gobiernos, de la sociedad en general y de los grupos ciudadanos en la mayoría de los países del mundo. Por tanto, abordar este fenómeno desde las ciencias sociales resulta de gran importancia a la luz de los procesos demográficos actuales, con el fin de propiciar alternativas que contribuyan con la implementación de disposiciones legales dirigidas a las personas de la tercera edad.

En el presente artículo se propone como objetivo analizar los conceptos de envejecimiento poblacional y envejecimiento activo, con énfasis en la importancia que revierten en la actualidad desde el punto de vista sociocultural, ante el inminente crecimiento de este sector de la población.

Desarrollo

El envejecimiento poblacional es uno de los comportamientos demográficos a escala mundial que mayor alcance posee en la actualidad, y del cual Cuba no es ajena, pues establece un desafío, que incide en los procesos económicos y sociales, políticas públicas, la familia, entre otros.

El envejecimiento poblacional es un proceso continuo, el cual comienza desde el mismo momento de la concepción, es decir, todos envejecemos como un proceso biológico y natural irreversible, por tanto, representa un logro para cualquier Estado dentro de sus datos demográficos alcanzar altos niveles de envejecimiento poblacional, aunque, resulta válido destacar que, a la vez que significa un mérito, compone un desafío en lo referido a la creación de mecanismos que contribuyan a propiciar a este grupo poblacional alternativas que garanticen su calidad de vida.

“Según estimaciones de la ONU¹, el número de personas mayores de 60 años en el mundo pasará de 600 millones en el 2000 a 1.200 en el 2025 y a casi 2.000 millones en 2050” (Naciones Unidas, 2002, p. 6). En efecto, es una situación a escala mundial, que poco a poco ha ido en aumento, por lo que, se estima que dentro de unos años la cifra de adultos mayores aumentará considerablemente.

De acuerdo con Nieto y Alonso (2007, p.3):

Cuando hablamos de envejecimiento poblacional no se trata únicamente de un aumento en términos absolutos de la cantidad de personas mayores, sino también de un aumento en el peso relativo de esas personas mayores con relación al total de la población.

¹Organización de las Naciones Unidas (ONU)

Existen varios factores que inciden directamente en este cambio demográfico, son factores que afectan el volumen total de la población y su estructura por edades:

Cambios en la mortalidad general, en la fecundidad, la migración y en las tasas específicas de mortalidad de los adultos mayores de 60 años. Cada uno de estos aspectos incide en el envejecimiento poblacional de diversas maneras, de acuerdo con la realidad de cada país e incluso de cada región al interior del mismo (Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía [CELADE], 2006, p. 20).

Para Chávez (2017) la causa fundamental del envejecimiento es la reducción de la fecundidad, “pues con ello se estrecha la base de la pirámide de edades y se incrementa, en consecuencia, la significación porcentual de los adultos mayores” (p.104)

Efectivamente, el envejecimiento poblacional no es un proceso aislado, sino, que se encuentra en estrecha relación con otros cambios demográficos que suceden a nivel societal, los cuáles repercuten de manera activa en dicho fenómeno, cómo son las migraciones, natalidad, fecundidad y mortalidad, variables de gran importancia para la planificación económica y social de cualquier país.

El contexto latinoamericano no escapa del fenómeno de forma progresiva y acelerada. “En el contexto regional, de 48 millones de adultos mayores que habitaban en América Latina en el 2005 (8.8% de la población latinoamericana) pasaremos a 114.5 millones en el 2030 (16.3 % de la población)” (CELADE, 2006, p. 40).

Álvarez (2020) refiere que:

América Latina está envejeciendo de forma acelerada. En los próximos 30 años, la proporción de latinoamericanos de al menos 65 años se duplicará, para alcanzar casi un

18 %, mientras que la población de 80 años y más pasará de representar menos del 2 % al 5 % del total. (p.21)

Para Brassiolo y Toledo (2020):

Los cambios demográficos, tanto en la población en general como en la fuerza laboral, tienen implicaciones importantes para los sistemas de protección social de los países de la región (...) América Latina, en promedio, tenía cerca de 8 trabajadores activos por cada adulto mayor en 2000 (...) Para 2050, se espera que esa relación caiga a (...) una razón de 2,8 trabajadores activos por cada adulto mayor, (...) Para 2100, sin embargo, se prevé que (...) en promedio, converjan a la misma razón de 1,3 trabajadores activos por cada adulto mayor. (p.121)

“Al convertirnos en adultos mayores, aumentan los riesgos vinculados a problemas de salud y de suficiencia de recursos para satisfacer las necesidades de consumo” (Álvarez, 2020, p.22). Los adultos mayores enfrentan en esta etapa diferentes situaciones, como son: la disminución de sus capacidades físicas y mentales por la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, la pérdida de capacidad funcional y el sedentarismo. Asimismo, en algunos casos, son víctimas de la discriminación y el aislamiento, además, no gozan de una vida económicamente activa.

En el caso cubano, el envejecimiento poblacional: “se ha convertido en el principal desafío demográfico de Cuba, porque incide en la economía, la familia, los servicios, el reemplazo del capital humano, la seguridad social y eleva los costos de atención médico/epidemiológico” (Centro de Estudios de Población y Desarrollo, 2021, p.2).

Cuba se encuentra en una transición demográfica² muy avanzada que impacta al sistema de seguridad social. Después de Uruguay, Cuba tiene la población más envejecida de América Latina: la tasa de natalidad cayó de 2,5 a 1% en 1953-2008 (desde 1978 la tasa de fecundidad es la más baja del continente), la tasa de emigración aumentó de -0,06% a -0,33%, y la tasa de crecimiento de la población disminuyó de 2 al -0,01% (la población decreció en términos absolutos). A su vez, el grupo de más de 60 años aumentó de 6,9% a 17% de la población total y el Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía estima que llegará a 26% en 2025 (un anciano por cada cuatro habitantes) cuando habrá más retirados que trabajadores activos y Cuba tendrá la población más vieja de la región (Mesa-Lago, 2017, p.1).

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2017, citado por Centro de Estudios de Población y Desarrollo, 2021, p.2):

Cuba fue uno de los países de América Latina y el Caribe que más tempranamente inició su transición demográfica, debido al intenso descenso de la fecundidad, el aumento gradual en la expectativa de vida y el persistente saldo migratorio negativo. La interacción de estos componentes, junto a otras múltiples determinaciones, condujo al acelerado envejecimiento de su población. La isla se convirtió en la primera economía envejecida de la región desde 2010.

Por tanto, se observa cómo la influencia de disímiles factores sociodemográficos se encuentran repercutiendo de manera palpable y latente en el comportamiento de la sociedad cubana actual, incidiendo en el aumento progresivo de personas de la tercera edad, convirtiéndose de esta manera en el principal desafío a la hora de la implementación de

²En la bibliografía consultada se reconoce como transición demográfica a la modificación de los niveles fecundidad, mortalidad y crecimiento demográfico.

mecanismos que propicien el bienestar social. “El país hoy cuenta con un porcentaje de adultos mayores de 19,4, pero se estima que para el 2025 uno de cada cuatro cubanos tendrá más de 60 años” (Ministerio de Salud Pública, 2015, citado por Collazo y Calero, 2016, p.1).

Resulta válido tener presente cómo influyen estos procesos en el envejecimiento poblacional, pues por ejemplo, en el caso de las migraciones debe tenerse en cuenta que la gran mayoría de las personas que emigran son jóvenes en edad laboral, al disminuir la cantidad de fuerzas productivas entonces aumenta el índice de personas mayores en puestos laborales. De igual manera, ocurre con la fecundidad, pues el nivel de hijos por pareja es por lo general de uno o dos hijos, lo cual también se revierte en que sean más ancianos que niños.

O sea, son procesos estrechamente interrelacionados entre sí. Todo ello, trae consigo consecuencias que repercuten en el quehacer cotidiano de los cubanos, y se convierten en problemáticas de estudio y análisis profundo desde todas las ciencias, sobre todo de las ciencias sociales. Y a su vez, son fenómenos culturales.

Imbert (2011) señala que:

En un contexto social, el envejecimiento poblacional se puede considerar tanto como un logro como un desafío. Los cambios en la estructura de edad afectan diferencialmente las metas y las prioridades así como la asignación de recursos (...) El envejecimiento poblacional altera profundamente la estructura interna de las sociedades pues crece la proporción de personas de mayor edad dentro de la población económicamente activa y, a su vez, aumenta la proporción de viejos-viejos dentro del total de personas de la tercera edad. (p.4)

Lo cual está en concordancia con lo expresado con anterioridad referido a la preocupación que genera hoy este fenómeno, es decir, el llamado consiste en crear los

mecanismos y estrategias correspondientes para garantizar en los ancianos una vida activa, que propicie una sana incorporación dentro de la vida social, laboral y cultural del medio en que habitan.

En este quehacer posee una gran importancia el papel de la familia, como núcleo primero de convivencia humana, pero también la comunidad, y dentro de la comunidad los actores locales, así como instituciones encargadas de velar por la calidad de vida del adulto mayor, díganse instituciones de salud u organizaciones de masas.

La familia, como red social de apoyo, acrecienta su importancia con el envejecimiento de sus integrantes de más edad, condicionados en esta etapa de la vida por la reducción de su actividad social, lo que incrementa para el anciano el valor del espacio familiar, que siempre será el insustituible apoyo; pese a que con el envejecimiento la problemática familiar se complejiza porque, entre otros factores, existe superposición de varias generaciones con diferentes necesidades, demandas y diferentes sistemas normativos. De allí la necesidad de encarar la problemática de la vejez desde el espacio familiar (Imbert, 2011, p.5).

Posee gran trascendencia la labor desarrollada en nuestro país en pro de favorecer de manera activa el proceso del envejecimiento, como por ejemplo, el Programa de Atención al Adulto Mayor, que trata las acciones desde el punto de vista multisectorial, como: deporte, cultura, salud y educación. No hay que olvidar que, se trabaja arduamente para fortalecer el trabajo de los Trabajadores Sociales, en contacto directo con los problemas y necesidades de los ancianos, desde la comunidad, desde el Consejo Popular.

Es necesario incidir en que, Cuba es uno de los países con una alta tasa de personas envejecidas dentro de su población, logro indiscutible del sistema de salud cubano: “La

esperanza de vida en nuestro país es de 76 años (76,97 en las mujeres y 73,13 años en los hombres)” (Imbert, 2011, p.14).

De acuerdo con Chávez (2017):

Procurar una mayor y mejor adecuación de los sectores productivos, laborales y de servicios del país a las nuevas realidades sociodemográficas y, en particular, al acelerado proceso de envejecimiento de la población (...) obliga a repensar asuntos tan disímiles como el diseño de edificaciones, las vías de comunicación y los medios de transporte; el estímulo a la permanencia laboral más allá de la edad de jubilación; y la búsqueda de respuestas satisfactorias al rápido cambio en la demanda de servicios de educación y salud, entre otros, de acuerdo con las edades de las personas que los utilizan. (p. 107)

Es decir, debe ser una prioridad en el diseño de las Políticas Sociales en Cuba tomar en consideración el acelerado fenómeno del envejecimiento poblacional a la hora de implementar los mecanismos y estrategias que regulan la sociedad, propiciando precisamente el estímulo para esas personas más allá de la edad de jubilación, que fomenten un envejecimiento activo, dada la preocupación que revierte hoy para el país el crecimiento económico acorde a los comportamientos demográficos actuales.

El mencionado autor de igual forma señala respecto a las posibles estrategias a implementar con respecto a los adultos mayores:

Ampliar los espacios y la significación de las personas de la tercera edad, especialmente en los ámbitos económico, comunitario y familiar. Aprovechar más su experiencia profesional y humana en tareas de apoyo a la producción y los servicios, en la educación de las nuevas generaciones y en la solución de sus propios problemas materiales o de relación (...) Mejorar la calidad de vida y el bienestar de los ancianos. Hacer de la vejez

una experiencia más productiva en lo social y más agradable en lo individual (Chávez, 2017, p.108). De acuerdo con lo referenciado por el autor, se considera que este debe ser el camino a la hora de propiciar esa calidad de vida, ese envejecimiento activo que se pretende fomentar en la contemporaneidad cubana.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1999) definió el envejecimiento activo como:

El proceso de optimización de las oportunidades para el bienestar físico, social y mental en el transcurso de la vida, el cual tiene por objeto ampliar la esperanza de vida sana, la productividad y la calidad de vida en la vejez (p. 180).

Es decir, dicho concepto está ligado indisolublemente al logro por parte de los ancianos a una vida activa, que propicie no solamente su bienestar físico, sino que al hacerlo, el adulto mayor sea capaz de involucrarse en los procesos económicos, sociales y culturales.

Este término fue adoptado por la OMS a finales de 1990 con el objetivo de transmitir un mensaje más amplio que el del envejecimiento saludable y reconocer los factores y sectores, además de la mera asistencia sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones (...) Así, la palabra activo se refiere a una continua implicación social, económica, espiritual, cultural y cívica, y no simplemente a la capacidad de permanecer físicamente activo. Mantener la autonomía es el principal objetivo tanto para los individuos como para los responsables políticos. La salud, el factor clave de la autonomía, posibilita una experiencia de envejecimiento activo (Regato, 2002, p.34).

El envejecimiento activo como una estrategia de prevención interviene desde diferentes sectores y trabaja con disímiles estrategias, que influyen de manera positiva en la vida de las personas, por tanto, resulta de gran importancia en un mundo en el que la población mayor tiende a aumentar y la niñez y la juventud a disminuir.

Según señala Ramos et al. (2016, p.331):

El enfoque del envejecimiento activo se ha convertido en un paradigma al estudiar los componentes positivos del envejecer. Se basa en el reconocimiento de los derechos humanos de las personas mayores y en los principios de las Naciones Unidas de: independencia, participación, dignidad, cuidado y autorrealización.

Así mismo entre las determinantes que ayudan al diseño de políticas, programas y proyectos, que constituyen una herramienta necesaria y efectiva para contrarrestar el envejecimiento de la población y propiciar el envejecimiento activo, se encuentran: el género y la cultura, la salud y el sistema de servicios sociales, factores económicos, el ambiente físico, factores personales, factores comportamentales y factores del ambiente social.

En este sentido resulta válido destacar lo expresado por Regato (2002), dónde la mencionada autora señala:

Con la edad, la mayoría de las personas se adapta al cambio y se convierte en recursos potenciales para la comunidad. Contribuyen a través de actividades voluntarias (...) La integración en la familia y la comunidad, la independencia y la participación son beneficiosas para la salud y ayudan a reforzar la dignidad de las personas en todas las edades. Hay que cambiar la idea tradicional de que aprender es tarea de los niños, trabajar es responsabilidad de los adultos y el retiro el destino de los mayores. El nuevo paradigma propone el desarrollo de programas que permitan el aprendizaje a cualquier edad. (p.33)

Teniendo en cuenta los datos referidos al comportamiento creciente que posee a nivel mundial el envejecimiento poblacional, abordados con anterioridad, el concepto de envejecimiento activo cobra una gran importancia, el cual se deriva en acciones necesarias para

lograr esa sociedad que, en el caso de Cuba, se construye día a día con la participación de sus actores sociales, involucrando de esta forma al adulto mayor, de acuerdo a sus capacidades, el medio donde habitan, y donde la familia y la comunidad juegan un rol fundamental.

Para fomentar el envejecimiento activo (...) es necesario que los sistemas sanitarios adopten una perspectiva del ciclo vital, orientada a la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, el acceso equitativo a la atención primaria y un enfoque equilibrado de cuidados de larga duración (Regato, 2002, p.34).

Se considera, que en la búsqueda de ese activismo en el adulto mayor no debe dejarse de tener en cuenta la importancia de la atención que debe tener ese anciano en esta etapa de su vida, desde las instituciones económicas, políticas, sociales, educativas y de salud, de manera tal que se propicie su bienestar, el cual se traduzca en su incorporación en la producción y los servicios, así como en la realización de actividades físicas.

Obviamente, el envejecimiento activo no es más que “una forma de describir y promover estilos de vida que contribuyan a un buen envejecer” (Villar et al., 2018, p.55) y sus tres pilares básicos son: “Participación, Salud y Seguridad” (Limón y Ortega, 2011, p.229). Por tanto, a mayor grado de salud y seguridad, mayor será la participación activa de los adultos mayores.

De igual manera, Limón y Ortega (2011) engloban a grandes rasgos la actitud que se debe mantener para lograr patrones de salud y de bienestar personal, que se traduzcan a su vez, en un bienestar social:

Algunos de los consejos para vivir más y mejor están precisamente en el cambio de estilo de vida como seguir una dieta equilibrada, hacer ejercicio, dormir bien y evitar el alcohol y el tabaco (...) debemos adoptar estilos de vida físicos saludables: hacer ejercicio físico con moderación, llevar una dieta saludable, evitar el abuso de medicamentos y la

automedicación, el tabaco y el alcohol, vacunarse (...) realizar actividades intelectuales, descansar, tener aficiones, buscar nuevos intereses, detección precoz de la ansiedad y de la depresión, insomnio, aprender a controlar las emociones negativas y potenciar las emociones positivas (...) aceptar el nuevo rol familiar-social, mantener los contactos, no aislarse, ser útil a los demás. (p.231)

Todo ello contribuye a la prevención de enfermedades degenerativas, las cuales aparecen con mayor frecuencia en la tercera edad, propiciar hábitos saludables, así como para prolongar la independencia de las personas en edades avanzadas.

La promoción del envejecimiento activo es ciertamente la respuesta más inteligente a la revolución demográfica que supone un mundo envejecido es también una manera óptima de prevenir la discapacidad en la vejez. Las instancias internacionales, los gobiernos (a nivel local, regional y estatal), las organizaciones no gubernamentales y los individuos, todos están comprometidos en promover el envejecimiento activo a lo largo de la vida y, particularmente, durante la vejez (Fernández, 2009, citado por Ramos et al., 2016, p.335).

Es posible afirmar entonces que, el envejecimiento poblacional constituye en la actualidad un logro de incalculable valor para cualquier sociedad, por lo que no debe convertirse en una problemática en la medida que cada Estado sea capaz a través de la creación y aplicación de políticas que propicien un envejecimiento activo, que permita la calidad de vida de dicho grupo etario, así como el bienestar del resto de sus habitantes.

Conclusiones

1. El envejecimiento poblacional constituye un fenómeno a escala mundial que posee una extraordinaria importancia a la luz de los procesos demográficos actuales, debido al

considerable aumento de personas de la tercera edad en los últimos años, específicamente para Cuba, se ha convertido en el principal desafío en materia demográfica.

2. El envejecimiento activo revierte una gran importancia, pues propone precisamente el logro de una vida activa en las personas de la tercera edad, que propicie un óptimo estado de salud y de bienestar, el cual se traduzca en un bienestar colectivo para el resto de la sociedad.
3. La creación por parte del Estado de políticas sociales encaminadas a la protección del adulto mayor, es vital en el logro de ese envejecimiento activo que se pretende lograr, en aras de favorecer el comportamiento societal y contribuir a una mejoría en el aspecto económico, político y social de la Nación, desde la transformación de la comunidad y con la participación de sus actores locales.

Referencias bibliográficas

Álvarez, F. (2020). La protección social para el adulto mayor y el desafío demográfico. En CAF (Ed.), *Los sistemas de pensiones y salud en América Latina. Los desafíos del envejecimiento, el cambio tecnológico y la informalidad*. CAF.

<https://scioteca.caf.com/handle/123456789/1652>

Brassiolo, P & Toledo, M. (2020). La informalidad laboral y el Cambio tecnológico. En CAF (Ed.), *Los sistemas de pensiones y salud en América Latina. Los desafíos del envejecimiento, el cambio tecnológico y la informalidad*. CAF.

<https://scioteca.caf.com/handle/123456789/1652>

Centro de Estudios de Población y Desarrollo. (2021). *El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios 2020*. Oficina Nacional de Estadística e Información.

http://www.onei.gob.cu/sites/default/files/000_envejecimiento_de_la_poblacion.2020.pdf

- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. (CELADE)(2006). *Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez*. División de población de la CEPAL.
<https://repositorio.cepal.org/handle/11362/3539>
- Chávez, E. (2017). *El envejecimiento demográfico en Cuba. Su significación estratégica*.
<http://temas.cult.cu/wp-content/uploads/2021/12/104-110-Chavez.pdf>
- Collazo, M. & Calero, J. (2016). Algunas características del envejecimiento poblacional en Cuba. *Revista Medicentro Electrónica* 20(4).
<https://www.researchgate.net/publication/317519520>
- Imbert, L. (2011). El entorno familiar del adulto mayor. *Revista Derecho y Cambio Social*, (25), 1-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5497997>
- Limón, M. & Ortega, M. (2011). Envejecimiento activo y mejora de la calidad de vida en adultos mayores. *Revista de Psicología y Educación*, 6, 225-238.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es>
- Mesa-Lago, C. (2017). *Estructura demográfica y envejecimiento poblacional: implicaciones sociales y económicas para el Sistema de Seguridad Social en Cuba*.
https://arquidiocesisdelahabana.org/contens/descargas/semana_social/0016_demografia_segur-social.pdf
- Nieto, M. & Alonso, L. (2007). ¿Está preparado nuestro país para asumir los retos que plantea el envejecimiento poblacional? *Revista Salud Uninorte*, 23(2), 292-301.
<https://www.redalyc.org/pdf/817/81723214.pdf>
- Ramos, A., Yordi, M. & Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: Importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Rev. Arch Med Camagüey*, 20(3), 330-337.
<http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v20n3/amc140306.pdf>

- Regato, P. (2002). A propósito del «envejecimiento activo» y de la II Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento: Qué estamos haciendo y qué nos queda por hacer. *Revista Aten Primaria*, 30(2), 77-79. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-a-proposito-del-envejecimiento-activo-13033734>
- Soldevila, A. (2003). *Los centros de día para personas mayores*. Ediciones Universidad de Lleida.
- Villar, F., Celdrán, M., Serrat, R. & Canella, V. (2018). Abordando la diversidad en el envejecimiento activo: Una propuesta de clasificación. *Revista Aula Abierta*, 47(1), 55-62. <https://doi.org/10.17811/rifie>