

Revisión

El entorno jurídico en la gestión de estilos de vida saludables

The legal environment in the management of healthy lifestyles

Lic. Yoandrys Machado Torres. Licenciado en Cultura Física. Profesor Asistente.

Recibido: 3/12/2018 Aceptado: 03/01/2019

RESUMEN

La humanidad siempre se ha interesado por elevar la calidad de vida y mantener un buen estado de salud física y mental. Para lograr ese adecuado estado de salud es necesario la adopción de conductas y estilos de vida saludables. Sin embargo, mantener y gestionar esas conductas resulta sumamente difícil debido a la existencia de varios factores que influyen en ellos. Uno de los factores que determina los estilos de vida es el establecimiento de la legalidad, pues no existen comportamientos humanos que no estén contemplados, de una forma u otra, dentro del marco legal establecido por el Estado para conducir adecuadamente la sociedad. Este factor no siempre ha sido analizado y en ocasiones ha sido obviado o transgredido por intervenciones de desarrollo local que persiguen elevar la calidad de vida, lo que ha provocando efectos contrarios a los planificados. Resulta necesario analizar desde la ontología jurídica el entorno en que se mueve el proceso de gestión de los estilos de vida saludables. Partiendo de la distribución del tiempo y de las actividades que realizan las personas durante el día, el análisis del entorno jurídico se basa en las principales leyes que influyen, regulan y viabilizan el proceso de gestión de estilos de vida saludables. Entre los cuerpos legales que se analizan están la Construcción y el proyecto de Construcción de la República de Cuba (1976), el Código de Trabajo, la Ley Seguridad Social, la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, entre otras.

Palabras claves: gestión; calidad de vida; estilos de vida; legalidad; ontología jurídica; entorno jurídico.

ABSTRACT

Humanity has always been interested in raising the quality of life and maintaining a good state of physical and mental health. The adoption of healthy behaviors and lifestyles is necessary to

achieve that adequate state of health. However, maintaining and managing these behaviors is extremely difficult due to the existence of several factors that influence them. One of the factors that determine lifestyles is the establishment of legality, because there are no human behaviors that are not contemplated, in one way or another, within the legal framework established by the State to conduct society properly. This factor has not always been analyzed and has sometimes been ignored or transgressed by local development interventions that seek to raise the quality of life, which has caused effects contrary to those planned. It is necessary to analyze, from the legal ontology, the environment in which the process of managing healthy lifestyles moves. Based on the distribution of time and activities carried out by people during the day, the analysis of the legal environment is based on the main laws that influence, regulate and make viable the process of managing healthy lifestyles. Among the legal bodies that are analyzed are the Construction and Construction project of the Republic of Cuba (1976), the Labor Code, the Social Security Law, the International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport, among others.

Key words: management; quality of life; lifestyles; legality; legal ontology; legal environment.

INTRODUCCIÓN

Desarrollo, concepto que ha cambiado con el paso de los años y ha sido interpretado de diferentes maneras según las necesidades, expectativas y posibilidades de cada época, sociedad o territorio. Una de las interpretaciones que ha tomado fuerza en el siglo XXI es el concepto de desarrollo endógeno, entendido como una alternativa para los territorios en la necesidad de lograr el bienestar de la comunidad utilizando adecuadamente los recursos propios. Al final con el desarrollo se persigue lograr el bienestar, la felicidad y la satisfacción de un grupo determinado de personas, términos estrechamente vinculados con la calidad de vida.

Rubio Olivares, Rivera Martínez, Borges Oquendo, González Crespo, F. (2015) definen como calidad de vida al estado de bienestar físico, social, emocional, espiritual, intelectual y ocupacional que le permite al individuo satisfacer apropiadamente sus necesidades individuales y colectivas. De este concepto se infiere que la calidad de vida como un proceso dimensional en el que influyen varios factores como la salud, la educación, la economía, la política, la vida social.

Existen varias formas de mejorar la calidad de vida a través del desarrollo local o endógeno. Una de ellas, y pocas veces abordada desde esta panorámica, es la relacionada con la gestión de los patrones de comportamiento de las personas en la vida social, en otras palabras, de los estilos de vida. Sintés (2008), explica que en el estilo de vida, se resumen los patrones de comportamiento estable del individuo, en los que influyen de forma dialéctica e interrelacionada las características personales individuales, las influencias de las relaciones sociales y las condiciones de vida socioeconómica y ambiental. De forma que los estilos de vida son flexibles, modificables y gestionables.

La gestión de estilos de vida saludables es una labor difícil debido a la existencia varios factores que influyen en este proceso. Uno de los factores que determinan las formas de vivir, las actitudes de las personas en sociedad es el establecimiento de la legalidad por parte del Estado. Con el objetivo de conducir adecuadamente la sociedad, el Estado establece regulaciones normativas; leyes, disposiciones legales que son de obligatorio cumplimiento por parte de los ciudadanos. Sin lugar a dudas, el cumplimiento de lo establecido por la ley es un factor que condiciona los estilos de vida de las personas en todo momento y lugar.

Lo planteado anteriormente valida que en el proceso de gestión de estilos de vida saludables resulta imprescindible tener en cuenta a la ontología jurídica, principalmente en los aspectos del cumplimiento de la legalidad y la realización del Derecho, pues es justamente dentro de los estilos de vida donde se manifiesta la disposición síquica y moral a cumplir la ley por parte de las personas. A pesar de ello, a nivel macro, todavía existen muchos organismos e instituciones que planifican intervenciones de desarrollo local que no tienen en cuenta lo establecido por la ley para su ejecución, lo que demuestra deficiencias en la materialización de la legalidad y la realización del Derecho. Por otro lado, a nivel micro se observan actitudes poco saludables en personas y grupos sociales, que por lo general van en contra del cumplimiento de la legalidad. Se plantea entonces como objetivo, analizar desde la ontología jurídica el entorno en que se mueve el proceso de gestión de los estilos de vida, permitiendo visibilizar estrategias e intervenciones de desarrollo local que persiguen cambios de actitudes poco saludables en modos de vida saludables.

Desarrollo.

Mantener una calidad de vida que permita el estado de salud óptimo es un sueño para toda sociedad, país o región. Para lograrlo muchos territorios han apostado por la adecuada

organización y aprovechamiento de sus propios recursos. Sin embargo, la aspiración de una adecuada calidad de vida es muchas veces afectada por varios factores. Inclusive cuando se cuenta con un nivel económico o cultural alto, el propio comportamiento de las personas en sociedad, las formas particulares en que se manifiestan el modo y las condiciones de vida, pueden provocar la decadencia de la calidad de vida y la salud.

Al referirse a los estilos de vida Perera, C. D., Perera, G. D., Galleste, J. B., Ramírez, H. R., & Pérez, E. A. (2017) plantean que estos son los modos en que las personas integran el mundo que les rodea y que incluye hábitos de alimentación, higiene personal, ocio, modos de relaciones sociales, la sexualidad, vida relacional y de familia, y mecanismos de afrontamiento social. Por ello, se debe observar a los estilos de vida saludables como un elemento importante en el mantenimiento de un buen estado de salud física y mental. Al analizar los elementos anteriores, relacionados con los estilos de vida saludables, se llega a la conclusión de que estas actitudes están estrechamente relacionadas con las que establecen las sociedades como correctas para una adecuada conducción de la misma.

La conducción de las sociedades se lleva a través las funciones del Estado. Según Godoy A.O. (2002) el Estado, como órgano de autoprotección y autorregulación, por medio de instituciones, leyes, normas y prácticas comunes, organiza e integra individuos dispersos; configura y da unidad e identidad a un pueblo establecido en un territorio, de forma autónoma. Además, refleja que para mantener la soberanía frente a eventuales agresores externos y trasgresores internos, el Estado necesita del imperio de la ley o Estado de Derecho que entre sus características están la normatividad, obligatoriedad, imperatividad. Coincide con lo planteado por Marcilla Córdoba, G. (2017) quien plantea que en el Estado el gobierno de las leyes está por encima del gobierno de los hombres. De modo que prácticamente todas las actitudes, modos de actuación, acciones de las personas en sociedad están contempladas, de una forma u otra, dentro del marco legal establecidos por el Estado para poder conducir adecuadamente la sociedad.

Lo planteado anteriormente permite aseverar que un factor que condiciona los estilos de vida en todo momento y lugar es el establecimiento de la legalidad. Teniendo en cuenta que en Cuba impera la legalidad socialista como principio de funcionamiento del Estado, donde las leyes no engendran contradicciones entre quienes las dictan y los destinatarios y en su conjunto son el medio para la implantación de las relaciones sociales socialistas (Justafré García, Y. y León Rodríguez, A., 2014). Se llega a la conclusión que el cumplimiento de la legalidad es

proporcional a llevar un estilo de vida saludable y a la inversa, el establecimiento de estilos de vida saludables infiere, hasta cierto punto, el cumplimiento de la legalidad.

Por otro lado, Bulte en Mendoza Vázquez, M (2016), refiere que el Derecho no solo se realiza cuando es aplicado compulsivamente por parte de los órganos estatales competentes, sino cuando sus objetivos ordenadores de la conducta social quedan satisfechos porque los depositarios de esas normas, con su conducta natural, se ajustan a ellas, acomodan sus actos a las prescripciones del Derecho. Es justamente en los estilos de vida donde se manifiesta la disposición psíquica y moral de los individuos a cumplir la legalidad. En los estilos de vida es donde se materializa la realización del Derecho.

Todos estos planteamientos permiten develar la necesidad de tener en cuenta el marco jurídico para cualquier intervención de desarrollo local, aún más en el proceso de gestión de estilos de vida saludables. Relacionado con esto, Mendoza Vázquez, M. (2016) explica que para encausar las potencialidades de los actores sociales en el desarrollo local sostenible a todos los niveles, debe concebirse la realización del Derecho desde su dimensión axiológica, que permita incorporar el cumplimiento de las normas jurídicas al sistema ético de los ciudadanos. Por ello, resulta imprescindible analizar el entorno jurídico en la gestión de estilos de vida saludables.

Entorno jurídico en la gestión de estilos de vida saludables.

Se parte del criterio de que no existen comportamientos humanos que no estén contemplados dentro de la legalidad. Por ello, se debe tratar el tema desde los distintos momentos, lugares y tareas que realizan las personas durante el día, teniendo en cuenta que una correcta distribución de las actividades en las horas del día y el tipo de actividades que realizan es un elemento clave para la gestión de estilos de vida saludables. Por generalidad las personas distribuyen el tiempo en horario laboral y extralaboral. A su vez el tiempo extralaboral es redistribuido en las labores del hogar, sueño, quedando la menor cantidad de tiempo para las necesidades de ocio (tiempo libre).

Relacionado con lo expuesto anteriormente Pérez, A. (2003) expone que el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana, las cuales pueden agruparse en 5 tipos principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas que son susceptibles de clasificarse, en primera instancia en 2 grupos: Laborables y Extralaborables, a las que corresponde el tiempo laboral y extralaboral respectivamente. (Tabla No.1)

Tabla No.1: Clasificación de las Actividades Principales del Presupuesto de Tiempo

Tipo de Actividad Principal o Global.	Clasificación
1. Trabajo.	Actividad laboral (Tiempo laboral)
2. Necesidades biofisiológicas.	Actividad extralaboral (Tiempo extralaboral)
3. Transportación.	
4. Tareas domésticas.	
5. Actividades de tiempo libre.	

Fuente: Pérez, A. (2003). Recreación. Fundamentos Teórico Metodológicos

Trabajo o actividad laboral.

Poseer empleo y seguridad económica es uno de los factores protectores de la calidad de vida o de estilos de vida saludables que Sintés (2008) lista. Este factor a su vez posibilita la aparición y el mantenimiento de otros como tener sentido, objetivos de vida y plan de acción. En Cuba la actividad laboral está legislada en la Ley No. 116/2013, Código de Trabajo, que en el Capítulo IX, Artículo No.84 se reconoce como tiempo de trabajo, aquel durante el cual el trabajador cumple sus obligaciones.

Un aspecto significativo del que gozan los cubanos con esta ley es que en el Capítulo I sobre Fundamentos y principios del derecho de trabajo, Artículo No.2, inciso a, se expone que el trabajo es un derecho y un deber social de cada ciudadano y los ingresos que por él se obtienen son la vía fundamental para contribuir al desarrollo de la sociedad y a la satisfacción de sus necesidades personales y familiares. A través de esta ley el Estado debe garantizar el empleo de los ciudadanos en correspondencia con sus posibilidades y capacidades, permitiendo la seguridad económica para la satisfacción de las necesidades y el establecimiento de planes futuros.

Otro de los factores protectores de la calidad de vida que Sintés (2008) plantea, es poseer seguridad social y accesibilidad a programas de bienestar, salud, educación, culturales y recreativos, entre otros. En el mismo artículo citado, en los incisos e), g) y h) se plantea el derecho que poseen los trabajadores a la superación y a la seguridad social y de salud.

Para gestionar adecuadamente los estilos de vida se debe contar con el factor tiempo y de cómo se emplea durante el día. De las 24 horas del día se establece una jornada laboral de ocho horas (Artículo No. 87, Código de Trabajo), pero lo más significativo está dado por lo que establece el Artículo 91, donde se les concede dentro de la jornada de trabajo una o dos

pausas con una duración máxima de treinta minutos para el descanso y las necesidades personales, de forma tal que no se afecten las labores, ni se modifique la duración de la jornada y el cumplimiento del horario de trabajo establecido. Quedaría por parte de las instituciones, apoyados en este artículo, planificar dentro de sus reglamentos internos actividades que permita a los trabajadores acceder a un descanso activo.

En la gestión de modos de vida saludables se debe tener en cuenta, también relacionado con el trabajo, las distintas actividades y responsabilidades que el trabajador debe cumplir. En el Artículo No.9 de la ley anteriormente citada se expresa que además de disfrutar de los derechos de trabajo y de seguridad social, el trabajador debe cumplir con los deberes y obligaciones que por la legislación le corresponden. Existen responsabilidades y deberes que exigen del trabajador un mayor esfuerzo, que por lo general desencadenan estilos de vida sedentarios, ya que en muchas ocasiones se utiliza parte del tiempo extralaboral para terminar de cumplir con los deberes. Estas actitudes provocan el deterioro de la calidad de vida y la salud de las personas que las practican. No obstante, la Ley 105/2009 de Seguridad Social, donde el Estado garantiza la protección adecuada al trabajador, a su familia y a la población, en su Artículo No.8 y 9 se emite que el trabajador y su familia a través del Sistema de Seguridad Social, tienen derecho a las prestaciones en servicios la asistencia médica y estomatológica, preventiva y curativa, hospitalaria general y especializada; a la rehabilitación física, psíquica y laboral.

Actividad extralaboral (Tiempo extralaboral).

A pesar de que en el tiempo laboral se pueden implementar disímiles actividades que permitan gestionar estilos de vida saludables, es en el tiempo extralaboral donde este proceso adquiere una mayor fuerza, ya que es aquí donde las personas se recuperan las energías gastadas durante la jornada laboral. Como anteriormente se planteó, en la actividad extralaboral se incluyen las necesidades biofisiológicas, la transportación, las tareas domésticas y las actividades de tiempo libre; todas ellas con gran incidencia en los estilos de vida, destacándose las actividades de tiempo libre.

El cambio ocasional de las actividades de la rutina diaria y la planificación adecuada del tiempo libre es un aspecto importante para la gestión de estilos de vida saludables. Las actividades del tiempo libre deben proporcionar, además de descanso y recuperación; diversión, recreo, formación, participación social, desarrollo de la capacidad creadora. Una forma de combinar

todos estos elementos y de mantener un estado físico y síquico favorable es a través de la práctica de actividad física.

Tal es la importancia que se le concede a la práctica de actividad física que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 1972) en los artículos No.1 y 2 de la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte emite que la práctica de la educación física, la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos, por la amplia gama de beneficios a las personas, las comunidades y la sociedad en general. En Cuba se reconoce a la práctica de actividad física como un derecho de todas las personas. En el Artículo No.52 de la vigente Constitución de la República de Cuba (1976) y en No.74 del proyecto de Constitución (2018), se reconoce el derecho a la Educación Física, al deporte y a la recreación como elementos esenciales de la calidad de vida.

El Estado cubano garantiza el derecho a la práctica de actividad física a través del Instituto Nacional de Educación Física y Recreación (INDER), que fue creado en 1961 por la Ley No.936. En el Artículo No.2 de dicha ley, además de encargarle a este organismo la responsabilidad de planificar, dirigir, racionalizar, orientar y ejecutar las actividades deportivas, también tiene la función de incrementar la afición y práctica del deporte hasta en los más alejados lugares del territorio nacional. Una de las formas que el INDER tiene para cumplir con este encargo social es a través de la recreación física. Esta esfera se basa en práctica de actividades de contenido recreativo que satisfacen un interés motriz, jugando un papel fundamental el ejercicio físico en forma de juegos menores, deportivos, pre-deportivos, excursiones y otras, que se realizan en el tiempo libre de las personas y enmarcan otras formas de utilizar el entorno geográfico, para lograr un descanso activo y diverso.

La recreación física ofrece una oportunidad de explotar de una forma distinta el entorno geográfico de las comunidades. Las condiciones ambientales y de los recursos naturales del territorio también influyen en los estilos de vida de las personas y por supuesto en su calidad de vida. Todas estas actividades deben de realizarse bajo el principio de un adecuado uso y protección de esos recursos naturales. Tanto en el proyecto de Constitución como en la Ley 81 del 1997 de Medio Ambiente, se legisla la protección de los recursos naturales, la flora y la fauna y la conservación de un medio ambiente sano.

La forma de usar el tiempo libre estará en dependencia de los intereses, posibilidades y necesidades de las personas. Se debe tener en cuenta la situación de la sociedad cubana

actual, caracterizada por problemas económicos y sociales surgidos en el período de aguda crisis de la década de los 90 del siglo XX. Esta crisis provocó dificultades en las condiciones familiares de vida para una gran cantidad de hogares cubanos y para salir de ella, se tuvo que adoptar una serie de medidas de ajuste socio-estructural que provocaron efectos sociales indeseados, como la acumulación de necesidades no satisfechas en el momento de la aguda crisis (Zabala, M.,2010). Esta situación ha provocado cambios en la cultura, la vida familiar y social de los cubanos. La búsqueda del sustento familiar se ha convertido en una de las máximas prioridades, relegando a un segundo o tercer plano algunos factores protectores de la salud como la práctica regular de ejercicios físicos en el tiempo libre, propiciando a la vez el surgimiento de estilos de vida sedentarios.

Esta situación ha afectado también, dentro del tiempo extralaboral, a las tareas domésticas en la familia. La familia es considerada en el proyecto de Construcción de la República de Cuba, (2018) Artículo No.81, como la célula básica de la sociedad y en el Código de Familia, Artículo No.33 se le encarga a su unión en el matrimonio, no solo el sostenimiento económico de los hijos, sino también de la educación y la formación. Son las relaciones familiares puntos importantes a tener en cuenta en las distintas intervenciones dirigidas a gestionar estilos de vida saludables.

Dentro del ámbito familiar, la generación que más problemas muestra con la calidad de vida es la del adulto mayor. Las propias características de este grupo poblacional, con la disminución de las capacidades físicas, la aparición de enfermedades provocadas en muchas ocasiones por el propio estilo de vida llevado en años anteriores; el tratamiento que tienen dentro del núcleo familiar, desencadenan el deterioro de la calidad de vida de los más ancianos dentro de casa. Apoyados en el Artículo No.88 del proyecto de Construcción de la República de Cuba (2018), las intervenciones planificadas deben estar dirigidas a mejorar las relaciones familiares con este grupo etario y de esta forma, lograr la gestión de estilos de vida saludables que permitan el mejoramiento de la salud y la calidad de vida.

Todas las formas y actividades para la gestión de estilos de vida saludables que anteriormente se han expuesto, no podrían llevarse a cabo sin el adecuado funcionamiento y coordinación de los distintos actores y líderes sociales. En este aspecto se destaca el papel que deben de jugar los Consejos Populares como aglutinadores y coordinadores de las instituciones, población y recursos que se encuentran en su demarcación. En la Ley No.91 del 2000 sobre los Consejos

Populares, artículo 21, se expone que entre sus atribuciones y funciones están la de promover la participación de la población, las instituciones y entidades de la demarcación en iniciativas que contribuyan a lograr un mayor avance de las tareas que se propongan. Se destaca el papel que deben desempeñar el Presidente de Consejo y el Delegado de Circunscripción, figuras que deben ser consultadas para cualquier intervención comunitaria.

CONCLUSIONES

1. La gestión de estilos de vida saludables es un proceso complejo, en el que tiene gran influencia el marco jurídico establecido por el Estado, pues es justamente en los estilos de vida donde se manifiesta la realización del Derecho. En Cuba, a pesar de la situación económica y social difícil surgida en la década del 90 del pasado siglo, existe un marco jurídico basado en la legalidad socialista, que favorece el proceso de gestión de estilos de vida saludables.
2. El establecimiento de la legalidad es un factor protector de la calidad de vida, ya que el cumplimiento de la legalidad es proporcional a llevar un estilo de vida saludable y a la inversa, el establecimiento de estilos de vida saludables infiere, el cumplimiento de la legalidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte.
2. Constitución de la República de Cuba. Artículo No.52.
3. Godoy A.O. (2002). Funciones de integración del Estado. Revista de Ciencia Política. Volumen XXII. Nº 2. Pp.105-119. Instituto de Ciencia Política Pontificia. Universidad Católica de Chile. Consultado el 20-1-2019 en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/revcipol/v22n2/art08.pdf>.
4. Justafre García, Y. y León Rodríguez, A. (2014). La legalidad socialista. Su fundamento constitucional. Revista Caribeña de Ciencias Sociales. Consultado el 16-1-2019 en <http://caribeña.eumed.net/legalidad-socialista/>

5. Ley No. 116/2013, Código de Trabajo: Capítulo IX, Artículo No.84; Artículo No. 87.
6. Ley 105 de 2009, Seguridad Social: Artículos 8, 9.
7. Ley No. 936 de 1961 sobre la creación del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación.
8. Ley 1289. Código de Familia, Artículo No.33.
9. Ley 81 del 1997 de Medio Ambiente.
- 10.Ley 91 del 2000 sobre los Consejos Populares
- 11.Marcilla Córdoba, G. (2017). La noción de imperio de la ley en Francisco Laporta y Liborio Hierro. Universidad de Castilla. La Mancha. Consultado el 20-1-2019 en: https://www.researchgate.net/publication/318289197_La_nocion_de_imperio_de_la_ley_en_Francisco_Laporta_y_Liborio_Hierro.
12. Mendoza Vázquez, Milaidys (2016). La Ontología Jurídica como base de un procedimiento para la conformación de una estrategia de desarrollo local en el municipio Yara. Tesis en opción al título académico de máster en Desarrollo Socioeconómico Local. Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales. Universidad de Granma. Cuba.
- 13.Pérez, A. (2003). Recreación. Fundamentos Teórico Metodológicos. Departamento de Recreación. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.
- 14.Proyecto de Construcción de la República de Cuba (2018). Artículo No.74.
- 15.Rubio Olivares, D.,Rivera Martínez, L., Borges Oquendo, L.,González Crespo, F. (2015) Calidad de vida en el adulto mayor. VARONA, 61, 1-7. Consultado el 25-8-2018 en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360643422019>
- 16.Sintes, R. Á. (2008). Medicina General Integral (Vol. 1 Salud y Medicina): Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas.
- 17.UNESCO. (1972). Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte. Preambulo a la 20ª Conferencia General de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Paris. Francia.

18. Vidal, D., Chamblas, I., Zavala, M., Müller, R., Rodríguez, C., & CHávez, A. (2014). Determinantes sociales en salud y estilos de vida en población adulta de Concepción, Chile. *Ciencia y enfermería*, 20(1).
19. Zabala, M. (2010). Familia y pobreza en Cuba. Estudio de casos. Publicaciones Acuario. Consultado el 16-8-2018 en: <http://www.cfv.org.cu/publicaciones/lib65zabala.html>.