

## Aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores

### Subjective Aspects of Quality of Life in Older Adults

Yamili Rodríguez Aguilar<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0003-4639-2639>

Rolando Rodríguez Puga<sup>2\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas Dr. Carlos J. Finlay. Camagüey, Cuba.

<sup>2</sup>Hospital Pediátrico Docente Provincial Dr. Eduardo Agramonte Piña. Camagüey, Cuba.

\* Autor para la correspondencia: [rolandote1986@gmail.com](mailto:rolandote1986@gmail.com)

#### RESUMEN

**Introducción:** Los aspectos subjetivos de la calidad de vida se construyen a partir de la apreciación y valoración que realiza la persona sobre sí misma, su sentido de vida y su lugar en el mundo.

**Objetivo:** Describir aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores.

**Métodos:** Se realizó una búsqueda bibliográfica en la Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, en el período comprendido de marzo a abril de 2023. La revisión se realizó en las bases de datos *Scopus*, *SciELO*, *DOAJ* y *LILACS*. Se emplearon los descriptores de adulto mayor, calidad de vida y autoestima. Fueron analizados artículos originales y revisiones publicadas en los últimos 5 años de estos cumplieron con los criterios de selección 30 artículos.

**Resultados:** El deseo de la intimidad no se considera inapropiado ni disminuye con la edad, mientras en la esfera emocional los adultos mayores experimentan angustia, tristeza, miedo, impotencia, desesperanza y aislamiento. Por otro lado, la inseguridad sentida puede constituir un temor al ser víctima de actos de violencia. Asimismo, la productividad personal se ve afectada por el propio proceso de envejecimiento, lo cual limita mantenerse independiente. Por último, la salud percibida como indicador del estado de salud puede constituir un factor predictor de la mortalidad.

**Conclusiones:** Dentro de los aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores se encuentran la intimidad, expresión emocional, seguridad sentida, productividad personal y salud percibida. Estos elementos deben ser atendidos de manera oportuna y reforzados positivamente para mantener una calidad de vida aceptable.

**Palabras clave:** adulto mayor; calidad de vida; autoestima.

#### ABSTRACT

**Introduction:** The subjective aspects of quality of life are built from the appreciation and assessment that the person makes of themselves, their meaning of life and their place in the world.

**Objective:** To describe subjective aspects of quality of life in older adults.

**Methods:** A bibliographic search was carried out at the University of Medical Sciences in Camagüey, the period from March to April 2023 was taken into account. The review was carried out in Scopus, SciELO, DOAJ and LILACS databases. The descriptors of older adult, quality of life and self-esteem were used. Original articles and reviews published in the last 5 years were analyzed; thirty articles met the selection criteria.

**Results:** The desire for intimacy is not considered inappropriate nor does it decrease with age, while in the emotional sphere, older adults experience anguish, sadness, fear, helplessness, hopelessness and isolation. On the other hand, the insecurity felt can constitute a fear of being a victim of acts of violence. Likewise, personal productivity is affected by the aging process itself, which limits remaining independent. Finally, perceived health as an indicator of health status may constitute a predictor of mortality.

**Conclusions:** Among the subjective aspects of quality of life in older adults are intimacy, emotional expression, felt security, personal productivity and perceived health. These elements must be attended to in a timely manner and positively reinforced to maintain an acceptable quality of life.

**Keywords:** older adult; quality of life; self-esteem.

Recibido: 18/05/2023

Aceptado: 16/01/2024

## Introducción

El ser humano durante su desarrollo biológico recorre por varias etapas que van desde la vida intraútero hasta la vejez. Esta última finaliza con la muerte, y se caracteriza por diversos cambios que trascienden en la estética e implican aspectos psicológicos, en ocasiones desapercibidos.<sup>(1)</sup>

A mediados del pasado siglo se ha puesto en alerta sobre el fenómeno que representa el envejecimiento poblacional. Este resulta un tema de mucho interés, sobre todo en la agenda de políticas públicas y de las ciencias sociales.<sup>(2)</sup>

En año 2018, por primera vez en la historia de la humanidad las personas de 65 años o más superaron en número a los niños menores de cinco años. Se estima que la cifra de personas de 80 años o más se triplicará, de 143 millones en el año 2019 a 426 millones en el 2050. En América Latina la esperanza de vida se ha incrementado en 17 años, al mismo tiempo que, se registra una pérdida de 2,9 años entre 2019 y 2021. La disminución no solo se debe a la mortalidad por coronavirus sino también a causas económicas y sociales derivadas de la pandemia.<sup>(3)</sup>

Cuba, por su parte, tiene 2 millones (20,4 % de la población) de adultos mayores y se estima que entre los años 2025 y 2030 este grupo etario sobrepasará los 3 millones (más del 30 % de la población). Al cierre de 2021 el municipio Plaza de la Revolución, en La Habana, continuaba como el más envejecido del país, entretanto Camagüey ocupa la sexta posición entre las provincias más longevas con un 20,75 % de la población que supera las seis décadas de vida.<sup>(4)</sup>

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aboga por el envejecimiento saludable como un proceso continuo de optimización de oportunidades. Se procura para este mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida.<sup>(5)</sup>

Este último alude al grado en que una persona está sana, cómoda y es capaz de participar o disfrutar de los elementos de la vida.

Estos elementos se conforman por una serie de aspectos que se definen como: sociales, objetivos y subjetivos. Los primeros son aquellos integrados por las políticas públicas, programas sociales, servicios institucionales, pensiones no contributivas, igualmente como cualquier otro servicio procurado por el gobierno a través de las instituciones para satisfacer de manera integral las diversas necesidades de este grupo etario.<sup>(6)</sup>

En segundo lugar, se encuentran los relacionados con las condiciones materiales de las personas adultas mayores; como es el caso del nivel de ingresos, la vivienda, la alimentación, el vestido, la seguridad social y la educación.<sup>(3)</sup>

Por último, y como motivo de la presente investigación, se encuentran los elementos subjetivos que se construyen a partir de la apreciación y valoración que realiza la persona sobre sí misma, su sentido de vida y su lugar en el mundo. Estos tienen que ver con elementos psíquicos como: intimidad, expresión emocional, seguridad sentida, productividad personal y salud percibida.<sup>(7)</sup>

La familia tiene una función importante que determina la calidad de vida en los adultos mayores como: el buen trato, la integración social y familiar estos determinantes contribuyen a que se incremente la vitalidad, tanto, el bienestar subjetivo, la salud física y mental, el optimismo, que ayudan a asistir un el envejecimiento saludable. Es importante que un equilibrio entre estos tres aspectos es vital para garantizar una adecuada calidad de vida en la vejez y durante todo el proceso de senescencia.<sup>(8)</sup>

La tendencia mundial de envejecimiento ha estado acompañada de crecientes estudios enfocados en temáticas como el envejecimiento satisfactorio y saludable. Esto implica que el bienestar subjetivo sería un criterio de evaluación de una buena vida, bastante importante en años avanzados, motivo por el que cuenta con especial atención en las investigaciones.<sup>(9)</sup>

Aunque Camagüey no está entre las provincias más longevas de Cuba, para el año 2025 se prevé un crecimiento de un 5 % de la población comprendida en ese grupo etario, motivo suficiente para conocer y trazar estrategias de enfrentamiento a esta problemática.<sup>(10)</sup>

A estos efectos la investigación tiene el objetivo de describir los aspectos subjetivos de la calidad de vida en los adultos mayores.

## Métodos

Se realizó una revisión bibliográfica en el período de marzo a abril de 2023, en las bases de datos *Scopus*, *SciELO*, *DOAJ* y *LILACS*. La revisión quedó conformada por cuatro fases: planeación, diseño-gestión, análisis, y elaboración-formalización. Por consiguiente, se utilizaron los descriptores adulto mayor, calidad de vida, autoestima y el operador booleano lógico OR. Se consultaron artículos originales y de revisión en su mayoría de los últimos 5 años.

Una vez filtrados los documentos y aplicados los criterios de selección se escogieron un total de 30 artículos. Este número definió el contenido a consultar, mediante el cual se elaboró el presente artículo. Se tuvo en cuenta las investigaciones referentes a los aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores, publicados en idioma español o inglés. Los artículos que no tuvieron un acceso completo y los trabajos duplicados se determinó no incluirlos en el estudio.

Las temáticas a tratar estuvieron relacionadas con los aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores, que incluyeron: la intimidad, la expresión emocional, la seguridad sentida, la productividad personal y la salud percibida. Para la elaboración de esta revisión se siguieron los principios contenidos en la declaración PRISMA.<sup>(11)</sup>

## Resultados

### Intimidad en los adultos mayores

El envejecimiento poblacional es un hecho mundial y actualmente está en crecimiento, lo que significa uno de los principales retos para la salud. En este aspecto se habla de envejecer de manera saludable, con calidad de vida en todas las esferas, incluida la afectiva, aunque a esta edad pueden existir cambios en la forma de expresar la intimidad.<sup>(5,6)</sup>

En particular la intimidad física puede perderse debido a la ausencia de la pareja, los trastornos o enfermedades crónicas, el uso de fármacos, los cambios relacionados con la edad, la reticencia a discutir los efectos del envejecimiento, las discrepancias con las expectativas del compañero, la falta de privacidad o cambio a otras formas de intimidad.<sup>(5)</sup>

Aunque la atención del adulto mayor ha alcanzado logros notables, en cuanto al tratamiento de su sexualidad, persisten actitudes retrógradas que son similares a las existentes desde siglos anteriores. En este sentido, tienden a rechazar o burlarse, y en el mejor de los casos ignorar, la existencia de necesidades sexuales en el adulto mayor. A muchas personas se les hace difícil pensar que los adultos mayores tengan sentimientos, necesidades y relaciones de tipo sexual. Esto viene dado por los estereotipos sexuales existentes.<sup>(8,12)</sup>

La relación de pareja ha sido identificada como uno de los vínculos centrales dentro de la red de apoyo social de las personas mayores y entre estos proporciona los principales niveles de satisfacción. La necesidad básica fundamental en la sexualidad es el intercambio recíproco de afecto que, independientemente de la etapa vital, siempre permanece presente.<sup>(13)</sup>

El afecto y el deseo sexual son claves para una adecuada sexualidad en la vejez. La forma de vivir en esta etapa vital es distinta respecto a la que pudiera vivirse en la adolescencia o la edad adulta, pero es igualmente lícita y placentera. Las personas mayores han vivido su sexualidad de distinta manera a lo largo de su vida y, aunque en esta etapa vital no puedan vivir las relaciones sexuales del mismo modo que hacían en etapas anteriores, pueden satisfacer sus necesidades sexuales adaptándose a sus circunstancias actuales.<sup>(10,12)</sup>

El sexo en muchas ocasiones se asocia a la juventud y a la belleza, y quizás es por eso que existe la falsa creencia de que los mayores sufren una pérdida de interés hacia la sexualidad. No obstante, existen estudios que avalan la necesidad del contacto físico, el placer y la intimidad en los adultos mayores. También respaldan que la calidad de las relaciones sexuales

mejora con el pasar de los años y centran su práctica en besos, caricias, seguido de coito y masturbación.<sup>(14)</sup>

Varios estudios han analizado la visión de los profesionales de la salud en cuanto al tema de la intimidad en las personas mayores o el punto de vista familiar. En relación con esto, el aumento de la formación del personal sanitario en este tema repercute de forma directa en la mejora de la sexualidad y la calidad de vida de este segmento poblacional.<sup>(4,15)</sup>

Si bien la sexualidad es percibida como un aspecto importante de la relación emocional cercana en la vejez, se ha comprobado su relación con la salud, el nivel de estrés y la calidad de vida. Entre las cuestiones que dificultan su práctica se destacan el no poseer compañero/a, la edad, la falta de interés y los problemas de salud propios o de la pareja. En los hombres los más frecuentes son las dificultades de erección, mientras en las mujeres el poco deseo sexual, los problemas de lubricación vaginal y el no lograr el orgasmo.<sup>(6,9)</sup>

A partir del incremento poblacional de las personas adultas mayores en la sociedad es importante profundizar las problemáticas que atraviesan durante el envejecimiento, con el propósito de que los resultados de estos estudios permitan generar planes, programas y proyectos e inclusive políticas sociales en su beneficio. Por este motivo, investigar las relaciones de pareja en adultos mayores es de suma utilidad, dado que, la intimidad, en particular la física, puede ayudar a prevenir la depresión y a mejorar la autoestima y la salud.<sup>(16)</sup>

### **Expresión emocional**

El bienestar emocional es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a la comunidad. En este sentido, tener bienestar emocional puede parecer algo sencillo, pero no lo es, está determinado por una serie de factores relacionados con el equilibrio espiritual, mental, emocional y físico. Es necesario sentirse en armonía interna y con el contexto circundante.<sup>(13)</sup>

La etapa adulta tardía es uno de los momentos más sensibles que vive el ser humano, y está determinado por una serie de características evolutivas que muestran el declive natural de la biología humana. Por tanto, las emociones son una manera en la cual el individuo se adapta a un medio social, tienen un fin en el desarrollo personal de este y se catalogan como agradables o desagradables, basándose en el sentido que generan estados de satisfacción o se relacionan con el descontento, pero todas con una función para el organismo.<sup>(17)</sup>

Las emociones se han clasificado por diversos autores como básicas y complejas. Las emociones básicas se entienden como patrones organizados de comportamiento y activación fisiológica que son de carácter universal. Estas se pueden observar en todos los seres humanos por medio de expresiones faciales, que se complementan con reacciones y sentimientos que son experimentados sin importar la cultura perteneciente y la historia de aprendizaje de la persona.<sup>(14,16)</sup>

Los adultos mayores experimentan una serie de sentimientos y emociones como la angustia, la tristeza, el miedo, el estrés, la impotencia, la desesperanza y el aislamiento. Estos dan cuenta de una nueva perspectiva que lleva a entender aún más cómo la experiencia del dolor crónico impacta en todas las dimensiones. Como también, las emociones positivas ayudan a combatir diferentes enfermedades que se pueden experimentar a cierta edad.<sup>(18)</sup>

El bienestar emocional es de especial particularidad y características cuando de adultos mayores se trata, pues, la tercera edad es una etapa en la que la emocionalidad cambia a partir de una serie de factores que determinan la sensación de bienestar. Los factores a los que se hace referencia son tanto internos como: valores, temperamento, cultura, crianza, experiencia de vida, y otros. En cuanto a los factores externos se presenta la interacción con el contexto que influye en la sensación de estar en armonía o no.<sup>(16,19)</sup>

La vida afectiva y emocional de los adultos mayores se determina por el aumento de las pérdidas relacionadas a las vivencias. Por esta razón, llegan a sentir falta por algo que ha significado mucho en la vida, lo cual genera sentimientos de soledad. En este contexto, cuando se habla de pérdidas se abarca la autonomía, economía o jubilación, muerte de la pareja o seres queridos o de personas del círculo social cercano a los adultos mayores.<sup>(15)</sup>

La motivación se refiere a la activación, dirección y persistencia del comportamiento. Es aquello que energiza o activa el comportamiento. Es importante que los adultos mayores tengan metas, objetivos, actividades que sean de su interés y mediante las que pueda expresar su particular forma de ser.<sup>(20)</sup>

Aunque la mayoría de las actividades para trabajar las emociones están dirigidas a la infancia y la adolescencia, también es esencial disponer de actividades para trabajar las emociones en adultos. Existen herramientas sencillas de emplear y mediante las cuales se obtienen buenos resultados. Ellas son la arteterapia, escribir un diario, escribir un cuento, crear una lista de fortalezas y debilidades, diccionario de las emociones, entre otras.<sup>(12,14)</sup>

El desarrollo de la inteligencia emocional requiere tiempo y entrenamiento. La regulación de las emociones o las habilidades sociales favorece de forma notable el propio proceso de envejecimiento. Es necesario hacer conciencia e interiorizar y gestionar las emociones de la manera más óptima, y con ello conseguir no solo un envejecimiento sano, sino un autoconocimiento más positivo y una mejor calidad de vida.<sup>(19,20)</sup>

### **Seguridad sentida**

La seguridad sentida es una construcción mutua donde las partes trabajan en poner límites, no ser invasivos y se responsabilizan del cuidado del afecto. Es la base del desarrollo sano desde la infancia y de la proyección de vínculos durante toda la vida adulta.<sup>(21)</sup>

En un universo inestable e inquietante en un mundo cada vez más despersonalizado, todos tenemos necesidad de sentir a nuestro alrededor un clima de seguridad para poder desarrollarnos, incluso en las personas más fuertes y equilibradas sufren momentos de inseguridad.<sup>(12,21)</sup>

Cada quien tiene necesidades afectivas propias, su personalidad, su pasado y su ritmo de vida. El adulto mayor puede disfrutar su vida a plenitud si se siente en confianza, en seguridad afectiva. La seguridad en el adulto mayor también está relacionada con la esfera emocional, económica, social, política y judicial.<sup>(18,20)</sup>

Se trata de entender la inseguridad como un sentimiento o preocupación individual pero también colectiva que experimentan las personas respecto a las circunstancias internas o del entorno que los rodea y que son vistas como una amenaza. Es una expresión de malestar, un descontento denominado de una manera genérica.<sup>(22)</sup>

La inseguridad emocional es una sensación de nerviosismo o temeridad asociado a multitud de contextos. Puede ser desencadenada por la percepción de vulnerabilidad e inestabilidad que amenaza la propia autoimagen o el yo.<sup>(9,16)</sup>

Se vive en constante preocupación por lo que otras personas piensan. Existe agobio por la apariencia física, por no haber tenido suficiente éxito económico, por el tren de la vida que nos está dejando atrás. En fin, la lista de inseguridades es casi infinita.<sup>(20,23)</sup>

La inseguridad económica en el adulto mayor se manifiesta al no disponer de una pensión o de apoyo de alguien más, ya que sus recursos no alcanzan para cubrir las necesidades básicas, mientras desde el punto de vista social se deben crear proyectos y actividades comunitarias dirigidas a proporcionar actitudes y normas que protejan a los adultos mayores. En el aspecto político cada vez se hace más necesario discutir y aprobar leyes que protejan los derechos de los adultos mayores, teniendo en cuenta que los responsables hagan cumplir estas leyes.<sup>(24)</sup>

### **Productividad personal**

A lo largo del ciclo vital, las habilidades físicas, numéricas, de comprensión lectora y de manejo de nuevas tecnologías suelen deteriorarse por el propio envejecimiento, lo que conlleva una merma en términos de productividad y genera dificultades para desempeñar ciertos empleos; esto deriva en un menor bienestar de la persona.

Desde la década de los años 80 se habla de vejez productiva. Esta se define como la capacidad de un individuo o una población para servir como fuerza de trabajo remunerada, en actividades de voluntariado, ayudar en la familia y mantenerse independiente como sea posible.

El enfoque de calidad de vida no se reduce al mero hecho de sobrevivir, implica la transformación de la persona y su entorno. Aquí, el envejecimiento abarca componentes de dos tipos: objetivos como: la satisfacción de las necesidades básicas y el mantenerse activo laboralmente; y subjetivos como: el estar satisfecho con la vida y el actuar de acuerdo con los valores propios. Ambos componentes deben guardar un sentido de coherencia y permitir una visión comprensible y significativa sobre la propia vida.<sup>(19,22)</sup>

En cualquier caso, parece razonable que, para llegar de la mejor manera posible a la edad madura es necesario ampliar la oferta de cursos de formación continua en edades tempranas de la carrera laboral para retrasar en la medida de lo posible el deterioro de las habilidades. Respecto a la formación en una edad avanzada, hay que tener presente que el diseño de esta formación es importante.<sup>(17,24)</sup>

Los adultos mayores participan de manera activa en una diversidad de ocupaciones de la vida cotidiana con colaboración notoria en las dinámicas diarias de la familia y la comunidad que los rodea. Se pueden encontrar variados ejemplos de personas mayores que desempeñan alguna tarea remunerada como la costura, el cuidado de enfermos, la docencia, la producción artesanal, el comercio o la profesión que han realizado a lo largo de toda su vida.<sup>(25)</sup>

Así pues, las dimensiones del envejecimiento productivo son numerosas entre las personas mayores. Se pueden especificar cuatro grandes grupos de aportes: el trabajo familiar-doméstico, el trabajo voluntario en la comunidad, el trabajo remunerado y las actividades educativas y culturales.<sup>(21,24)</sup>

Durante los últimos años se han desarrollado diversos eventos y a su vez han aparecido documentos internacionales en materia de envejecimiento y la especial protección de todos

los derechos de las personas mayores. Brevemente pueden recordarse las dos Asambleas Mundiales sobre el envejecimiento organizadas por las Naciones Unidas, realizadas la primera en 1982 en Viena, y la segunda en 2002 en Madrid en la que se exhortó a los gobiernos a que incorporasen en sus programas nacionales los principios de independencia, participación, cuidados, autorrealización y dignidad.<sup>(26)</sup>

En la sociedad moderna el adulto mayor ha sido construido desde un paradigma asistencial y excluyente y se ha generalizado la realidad de los adultos mayores dependientes, en muchos casos institucionalizados, al sector de la población de personas mayores de 60 años y más de edad que llevan una vida activa y productiva. De allí que, la visión de la vejez profundamente arraigada en el imaginario social sea la de una etapa de la vida dependiente, inactiva y vulnerable.<sup>(24,27)</sup>

Este conjunto de viejismos configura el estereotipo de la persona mayor en la cultura moderna es muchas veces incorporado por los propios adultos mayores quienes restringen sus aspiraciones de llegar a una vejez productiva, a una etapa no de limitaciones sino de progreso y expansión del potencial humano. No obstante, deben reconocerse la variabilidad y la diversidad de experiencias, intereses y condiciones que influyen en la forma en que se envejece. Estas consideraciones son fundamentales para alcanzar una vejez plena.<sup>(27)</sup>

### **Salud percibida**

Con el gradual envejecimiento de la población y la mayor supervivencia de personas con enfermedades crónicas y discapacidades, aumenta el número de casos que necesitan cuidados. Este incremento de la demanda se acompaña de mayor exigencia en su prestación.<sup>(15)</sup>

La percepción positiva de la salud decrece con el aumento de la edad, por lo que son múltiples los factores asociados al buen o mal estado de salud percibido, concepto que refleja una valoración y una evaluación individual de la propia salud, en general, se refiere a la idea que tiene la persona sobre cómo está al momento de la entrevista de su salud; cuanto mejor es la percepción del sujeto sobre su salud, menos son las enfermedades que posee.<sup>(19)</sup>

La prioridad de la salud pública y los compromisos sociales con los adultos mayores debe comprender acciones orientadas a evitar la discapacidad prematura en la vejez. De igual manera se deben prevenir y tratar adecuadamente las enfermedades crónicas en este grupo de edad.<sup>(20)</sup>

La salud autopercebida puede ser una variable de importancia en el anciano, por su predisposición a padecer múltiples problemas de salud que incluyen componentes físicos, psíquicos y algunos sociales. La salud percibida y la calidad de vida de personas mayores está supeditada por la funcionalidad familiar, identificando que la autovalencia y el bienestar psicosocial de estas personas se presenta de mayor y mejor forma en familias funcionales.<sup>(23)</sup>

La salud percibida no solo es un indicador del estado de salud, sino que mediante estudios de seguimiento se ha establecido que la salud autopercebida es un predictor de mortalidad. Aún, después de ser controlada por el estado de salud y otros factores de riesgo importantes se intenta probar en diferentes contextos.<sup>(28)</sup>

El concepto calidad de vida es utilizado fundamentalmente en el contexto médico, y es aquí donde alcanza su mayor magnitud. La calidad de vida es un concepto eminentemente evaluador, multidimensional y multidisciplinario. En la tercera edad debe estar ajustada a la esperanza de vida, de lo contrario aumentaría la expectativa de incapacidad, por lo que,



matemáticamente, se puede expresar que el aumento de la calidad de vida es inversamente proporcional a la expectativa de incapacidad.<sup>(23,26)</sup>

Al respecto, la carencia de una definición sociocultural del conjunto de actividades que serían propias de los ancianos, los hace sentirse inútiles y sin reconocimiento social. La falta de tareas específicas conlleva entonces a la dificultad para saber en qué concentrar sus esfuerzos y en qué desarrollarse, de modo que puedan proyectar sus propias potencialidades.<sup>(29)</sup>

Las personas de edad avanzada que reportan una buena autopercepción de salud también poseen mejores relaciones sociales, emocionales y espirituales. En general una autopercepción de salud negativa puede conllevar a trastornos como depresión o ansiedad, y estos a su vez pueden dar lugar a percepciones de salud negativas.<sup>(25)</sup>

Los estudios científicos han revelado que los adultos mayores que se sienten satisfechos y apoyados por sus redes sociales tienen mejor autopercepción de salud que quienes se encuentran insatisfechos y sin apoyo social. El incremento de la dependencia, la vulnerabilidad a situaciones estresantes y la disminución de recursos sociales con el consecuente aislamiento social, pueden incrementar en el adulto mayor el riesgo de aparición de diversos desórdenes físicos y psicológicos.<sup>(30)</sup>

Son múltiples las enfermedades o problemas de salud de los que son víctima los ancianos. Entre las enfermedades más comunes en esta etapa, las que más prevalecen son las asociadas al sistema óseo, en específico las articulares, como un proceso regresivo que trae consigo la disminución de la resistencia del hueso. En las mujeres la menopausia tiene gran influencia. Aunque de forma generalizada, son las mujeres quienes muestran peor estado de salud y mayores tasas de discapacidad.<sup>(27)</sup>

El insomnio, en general, es el trastorno del sueño más frecuente en la vejez. Aunque estos problemas pueden darse a lo largo de toda la vida, con el paso de los años se acentúan, por tanto produce una disminución de la calidad de vida. En muchas ocasiones, el uso de fármacos y la hipertensión tienen también especial incidencia en las personas mayores de 60 años.<sup>(30)</sup>

Se concluye que dentro de los aspectos subjetivos de la calidad de vida en adultos mayores se encuentran la intimidad, la expresión emocional, la seguridad sentida, la productividad personal y la salud percibida. Estos elementos deben ser atendidos de manera oportuna y reforzados positivamente para mantener una calidad de vida aceptable.

En este grupo etario se debe prestar interés a los síntomas psicológicos que indiquen desórdenes relacionados con algunos de los elementos abordados, de manera que, sea identificado, conducido y tratado de manera oportuna.

Todo lo anterior expuesto garantizaría un envejecimiento saludable, donde la calidad de vida resulta el principal indicador en este sentido. Es tarea de médicos de la familia, psicólogos, geriatras y otras especialidades a fines, el bienestar físico y psicológico de las personas de la tercera edad. De igual manera se necesita del apoyo intersectorial e interinstitucional debido a lo amplio que resulta el abordaje del tema, donde existen muchos factores involucrados.

## Referencias bibliográficas

1. Arévalo Avecillas D, Game C, Padilla Lozano C, Wong N. Predictores de la Calidad de Vida Subjetiva en Adultos Mayores de Zonas Urbanas y Rurales de la Provincia del Guayas, Ecuador. *Información Tecnológica*. 2019;30(5):271-82. DOI: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07642019000500271>
2. Vila Pérez OL, Moya Padilla NE. Las políticas públicas: una nueva mirada del envejecimiento poblacional en las condiciones actuales de Cuba. *Revista Universidad y Sociedad*. 2021 [acceso 07/05/2023];13(3):512-24. Disponible en: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2128/2110>
3. Villarreal Amaris GE, Pérez Aguas CP, Usta Carrillo A. Salud y calidad de vida autopercebida de los adultos mayores en un municipio del caribe colombiano. *Revista Salud Uninorte*. 2022;38(1):35-50. DOI: <https://dx.doi.org/10.14482/sun.38.1.613.042>
4. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Perfil de país, Cuba. PAHO. 2022 [acceso 07/05/2023];1(1):2. Disponible en: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-cuba>
5. Ruidiaz Gómez KS, Cacante Caballero JV. Desarrollo histórico del concepto calidad de vida: una revisión de la literatura. *Rev Cienc Cuidad*. 2021 [acceso 07/05/2023];18(3):86-99. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/aticle/view/2539>
6. Solís Guerrero EE, Villegas Villacrés NdJ. Bienestar psicológico y percepción de calidad de vida en adultos mayores indígenas del Ecuador. *Pol Con*. 2021 [acceso 07/05/2023];6(5):1104-17. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2732>
7. Sáez Padilla J, Sierra Robles A, Tornero Quiñones I, Espina Díaz A, Carvajal Duque P. Condición física relacionada con depresión y calidad de vida en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*. 2020 [acceso 07/05/2023];29(1):113-22. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10272/17401>
8. Moreno L, Espildora E, Arriola M, Orueta JA. Calidad de vida subjetiva en personas de 65 a 74 años y la influencia del género. *Rev Clín Med Fam*. 2019 [acceso 07/05/2023];12(3):119-24. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2019000300119&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2019000300119&Ing=es).
9. Márquez Terraza A, Azzolino J, Giménez C, Rodríguez F, Otaño D, Martínez P. Calidad de vida en adultos mayores, un análisis de sus dimensiones. *Revista de Psicología*. 2020 [acceso 07/05/2023];6(1):12. Disponible en: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/148627?show=full>
10. Macías Rivera Y. En aumento envejecimiento poblacional. *Periódico Adelante*, 23 de mayo de 2019 [acceso 07/05/2023];2. Disponible en: <http://www.adelante.cu/index.php/es/noticias/de-camagueey/17196-incremento-del-envejecimiento-poblacional-en-camaguey>
11. Moher D, Shamseer L, Clarke M, Ghersi D, Liberati A, Petticrew M, *et al*. Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 Statement. *Syst Rev*. 2015;4(1). DOI: <https://doi.org/10.1186/2046-4053-4-1>
12. Alvarado Alfaro S. La sexualidad en adultos mayores. *Rev Enferm Vanguard*. 2014 [acceso 07/05/2023];2(1):81-5. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/about/privacy>

13. Bejarano Gómez MdC, Braojos Bautista R, Díez García MR, Prieto Sánchez MdC, Sánchez Díez S. El sexo en la vejez visto desde el resto de la sociedad. *Gerokomos*. 2021 [acceso 07/05/2023];32(3):149-53. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2021000400003&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000400003&Ing=es).
14. Torres Mencía S, Rodríguez Martín B. Percepciones de la sexualidad en personas mayores: una revisión sistemática de estudios cualitativos. *Rev Esp Salud Pública*. 2019 [acceso 07/05/2023];93(1):1-17. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo?script=sci\\_arttext&pid=S1135-57272019000100105&Ing=es](http://scielo.isciii.es/scielo?script=sci_arttext&pid=S1135-57272019000100105&Ing=es).
15. Lafarja de Aveiro BI, Giménez Amarilla S. Sexualidad en adultos mayores de 60 años: Percepción de personas que recurren a las consultas ambulatorias de un hospital. *Rev Cient. Cienc Salud*. 2022;4(1):4-16. DOI: <https://doi.org/10.53732/rccsalud/04.01.2022.04>
16. Hernández Vergel VK, Solano Pinto N, Ramírez Leal P. Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*. 2021 [acceso 07/05/2023];26(95):530-9. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29069613004>
17. Mendizábal de la Cruz N, González Martín E. La expresión de emociones en la narrativa de los adultos mayores con deterioro cognitivo leve o moderado: análisis e intervención metalingüística. *Rev. Investig. Logop*. 2023;13(1):e83480. DOI: <https://dx.doi.org/10.5209/rlog.83480>
18. Delhom Peris I. Inteligencia emocional durante el envejecimiento. Programa de Doctorado en Psicogerontología: Perspectiva del Ciclo Vital. Universitat de València Facultad de psicología. 2019 [acceso 07/05/2023];1(1):226. Disponible en: <https://mobirodueriv.uv.es/handle/10550/70912>
19. Varela CI. La cuestión de la “sensación de inseguridad” en adultos mayores de la ciudad de Buenos Aires: posibilidades de apropiación de los espacios públicos desde una perspectiva etaria. *Ponto Urbe*. 2023 [acceso 07/05/2023(2):12 Disponible en: <http://journals.openedition.org/pontourbe/1910>
20. Lob Hüdepohl A. La seguridad social en una tercera edad en peligro. Principios ético-sociales y perspectivas político-sociales. III Encuentro Regional del Programa Regional del Adulto Mayor de Cáritas en América Latina y Caribe. 2006 [acceso 07/05/2023];1(1):1-23. Disponible en: [https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Ponencia\\_Prof\\_Andrea\\_LobHudephol.pdf](https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Ponencia_Prof_Andrea_LobHudephol.pdf)
21. Brindusa A, Lacuesta A. Envejecimiento, productividad y situación laboral. *Boletín económico*. 2020 [acceso 07/05/2023];12(8):20. Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Envejecimiento%2C-productividad-y-situaci%C3%B3n-laboral-Anghel-Lacuesta/ba98658934f4520a670afb21a744896e4546f6f5>
22. Oddone MJ, Chernobilsky L. Envejecimiento productivo: el trabajo después de los sesenta. *Rev Arg Gerontol Geriat*. 2019 [acceso 07/05/2023];33(2):144-53. Disponible en: <http://hdl.handle.net/11336/160407>
23. Miralles I. Vejez productiva. El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Revista KAIROS*. 2020 [acceso 07/05/2023];26(1):1-14.

Disponible en: <https://www.semanticscholar.org/paper/Vejez-productiva%3A-El-reconocimiento-de-las-personas-Miralles/e71c69aff416cd564494e9e4de1a1a566e41dd89>

24. Miralles I. Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad. *Revista Trabajo y Sociedad*. 2010 [acceso 07/05/2023];16(15):137-61.

Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-68712011000100009&Ing=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712011000100009&Ing=es).

25. Flores Villavicencio ME, Decena Hernández K, Vega López MG, Cervantes Cardona G.A, Meza Flores IJ, Valle Barbosa MA. Transición del adulto mayor productivo al envejecimiento activo. *RevSalJal* [Internet]. 2017 [acceso: 07/05/2023];4(1): Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=76957>

26. Ortega Cruz MY, Villeda Cortes J, López Jiménez BE, Hernández Mariano JA, Castañeda Márquez AC, Cano Estrada A. Salud percibida del adulto mayor y su asociación con la funcionalidad familiar. *Revista Psicología de la Salud*. 2023;11(1):121-8. DOI: <https://doi.org/10.21134/pssa.v11i1.305>

27. González Hernández MD. La influencia de la salud percibida en la mortalidad de las personas mayores. *Repositorio de la Universidad Complutense de Madrid*. 2017 [acceso 07/05/2023];12(3):172 Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/44301/>

28. Dueñas González DM, Bayarre Veá HD, Triana Álvarez EA, Rodríguez Pérez V. Percepción de salud en adultos mayores de la provincia Matanzas. *Revista Cubana de Medicina Integral*. 2011 [acceso 07/05/2023];27(1):10-22. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-575582>

29. García Puello F. Autopercepción de Salud y Envejecimiento. *Revista Ciencia e Innovación en Salud*. 2013 [acceso 07/05/2023];1(1):69-77. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/innovacionsalud/article/view/87/2836>

30. Pérez Fuentes MC, Molero MM, Mercader I, Soler Flores FJ, Barragán A, Calzadilla Y, *et al*. Salud percibida y salud real: prevalencia en las personas mayores de 60 años. *Revista Enfermería Universitaria*. 2015;12(2):56-62. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2015.03.002>

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.