

Influencia del estilo de vida en la percepción del bienestar de salud de adultos mayores

Influence of Lifestyle on the Perception of Health Well-being in Older Adults

Onrris Ortiz Matos^{1*} <https://orcid.org/0009-0005-9080-9843>

Haymeé Rodríguez Lara¹ <http://orcid.org/0000-0001-6040-7046>

Neysa Margarita Pérez Rodríguez¹ <https://orcid.org/0000-0001-9690-2049>

¹Centro de Investigaciones Médico Quirúrgicas. La Habana, Cuba.

*Autor para la correspondencia: onrrisortizmatos@gmail.com

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento es un proceso dinámico, en el cual los seres humanos sufren cambios fisiológicos irreversibles. Ante esto, su entorno familiar y social juega un importante papel en su equilibrio psicosocial para lograr un bienestar saludable.

Objetivo: Identificar la influencia del estilo de vida en la percepción del bienestar de salud en adultos mayores.

Métodos: Se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico en una muestra conformada por muestreo no probabilístico homogéneo de 15 adultos mayores asistentes a la casa de abuelos Jorge Ruiz Ramírez, (2024-2025), a los que se entrevistó para identificar la influencia del estilo de vida en su percepción del bienestar de salud.

Resultados: Se realizaron 15 entrevistas, a ocho hombres y siete mujeres con una edad media de 77,47 años. Tras el análisis de su discurso se identificaron tres categorías principales conformadas por aspectos del cuidado, aspectos psicológicos y aspectos sociales que evidenciaron los problemas que los rodean, así como sus anhelos y esperanzas. Cada uno de los participantes expuso su

punto de vista según sus conocimientos y experiencias, los que en general demostraron que tienen conocimiento adecuado sobre lo que constituye un estilo de vida saludable al ser capaces de identificar las prácticas que benefician su salud como aquellas que la perjudican. Todos los entrevistados participaron y colaboraron de manera muy entusiasta.

Conclusiones: El estilo de vida de los adultos mayores asistentes a la casa de abuelos sede del estudio es saludable e influye de manera positiva en su bienestar de salud.

Palabras clave: Adultos mayores, estilo de vida, bienestar de salud.

ABSTRACT

Introduction: Aging is a dynamic process in which human beings undergo irreversible physiological changes. Given this, their family and social environment play an important role in their psychosocial balance and in achieving healthy well-being.

Objective: To identify the influence of lifestyle on the perception of health well-being in older adults.

Methods: A qualitative study with a phenomenological approach was conducted with a homogeneous, non-probabilistic sample of 15 older adults attending the Jorge Ruiz Ramírez senior center (2024-2025). These participants were interviewed to identify the influence of lifestyle on their perception of health well-being.

Results: Fifteen interviews were conducted with eight men and seven women, with a mean age of 77.47 years. Following the analysis of their discourse, three main categories were identified: care-related, psychological, and social aspects. These categories revealed the problems surrounding them, as well as their aspirations and hopes. Each participant expressed their point of view based on their knowledge and experiences, which generally demonstrated that they have adequate understanding of what constitutes a healthy lifestyle, as they were able to identify practices that benefit their health as well as those that harm it. All interviewees participated and collaborated enthusiastically.

Conclusions: The lifestyle of the older adults attending the senior center where the study was conducted is healthy and positively influences their health and

well-being.

Keywords: older adults, lifestyle, health and well-being.

Recibido: 01/11/2025

Aceptado: 04/11/2025

Introducción

El envejecimiento es un proceso dinámico en el cual los seres humanos sufren cambios fisiológicos irreversibles, y ante esto su entorno familiar y social juega un papel importante en su equilibrio psicosocial. Por lo que es de vital importancia que los adultos mayores investiguen e indaguen sobre el envejecimiento y así estarán mejor preparados para convivir con las limitaciones que surgen en esta etapa de la vida y les permite en opinión de Noa y otros⁽¹⁾ vivirla con mayor plenitud y satisfacción.

Los estudios de Alfonso y otros⁽²⁾ respaldan la idea de que el envejecimiento es un logro de la humanidad. El hecho de que las personas puedan vivir más años de vida de manera agradable es algo satisfactorio para cada uno de ellos. Sin dejar de tener en cuenta el impacto que esto tiene para el mundo, y los cambios que traerá en su forma de vivir al implicar desafíos para los estados,⁽²⁾ en los que hay que crear condiciones en las cuales se tengan en cuenta estrategias que ayuden a la búsqueda de soluciones, con un enfoque integral e incluya cambios de hábitos nocivos, acompañados de actividades sociales que ayuden a disminuir cualquier riesgo de salud.⁽³⁾ Para lograr esto se hace necesario poner en primer lugar las demandas de los adultos mayores, las que pueden aumentar o disminuir según las necesidades individuales de cada uno y para lo cual la sociedad en su conjunto y las entidades tienen que perfeccionar cada día su trabajo.⁽³⁾

Se puede considerar que la vejez es la última etapa en la vida de los seres humanos; y muchos la consideran juventud acumulada, otros la recopilación de experiencias de los años vividos y en la cual se debe mirar para poder

comprender el verdadero significado de envejecer, como reconocen *Abril* y otros.⁽⁴⁾

En los adultos mayores ocurren transformaciones orgánicas que producen modificaciones físicas que limitan su capacidad para realizar las actividades cotidianas y que alteran su forma de vida. El cuerpo experimenta una disminución de la masa y fuerza muscular, así como de la elasticidad de la piel, a lo que se suman problemas de visión, audición, movilidad y memoria. Estas alteraciones tienen una implicación directa en la realización de las actividades de la vida diaria. Dado que el envejecimiento es un proceso heterogéneo y único para cada individuo resulta fundamental brindar un apoyo integral a este grupo etario.⁽⁵⁾

La vejez suele estar marcada por situaciones estresantes que provocan aislamiento, soledad y angustia, al ser este grupo en particular muy vulnerable a experimentar vivencias desagradables, como diversas formas de maltrato físico, verbal, psicológico y económico. Todo esto puede provocar cambios en el cuadro psicológico del adulto mayor como cambios en sus hábitos alimenticios y en su estado de ánimo al sentirse sin interés o como si ya nada les importará, triste o desamparados o sufrir de ira, irritabilidad o agresividad.⁽⁶⁾

Por lo que es fundamental identificar todos los factores que inciden en la salud de los adultos mayores a fin de poder ejercer un control efectivo sobre estos. Esta medida, unida a la promoción de estilos de vida saludables es clave para sostener un estado de bienestar adecuado y para lo cual es imperativo desarrollar estrategias que permitan fortalecer los servicios de salud, al reorientándolos hacia la prevención de enfermedades y brindar así la oportunidad de vivir más años con calidad, según lo postulado por *Rueda*.⁽⁷⁾

Profundizar en esta temática es crucial. Los pronósticos demográficos evidencian que el envejecimiento poblacional ocupará un lugar fundamental en el futuro de Cuba y exigirá de atención prioritaria y estrategias rigurosas para su abordaje. Este fenómeno se manifiesta en el incremento sostenido de la población mayor de 60 años, la cual enfrenta una serie de problemáticas sociales, de salud y psicológicas que afectan su calidad de vida. A estos factores se suman los estilos de vida mantenidos a lo largo de los años y que pueden producir cambios significativos en su estado de salud.

El estudio tuvo como objetivo Identificar la influencia del estilo de vida en la percepción del bienestar de la salud en adultos mayores.

Métodos

Diseño

Se realizó un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico con adultos mayores asistentes a la casa de abuelos Jorge Ruiz Ramírez, (2024-2025) entre los que mediante muestreo no probabilístico homogéneo se conformó una muestra de 15 adultos mayores, en cuyos criterios de inclusión se tuvo en cuenta su voluntariedad de participar en el estudio y como criterios de exclusión estuvieron las personas con dificultades cognitivas que no estuvieron de acuerdo con participar en el estudio.

Parametrización

Como resultado de la sistematización, la variable principal identificada fue el estilo de vida de los adultos mayores. La que el autor define como la manera en que escoge cada individuo vivir su vida y en dependencia del estilo que escoja, ya sea positivo o negativo va a depender en gran medida su salud mental y física y para ello se identificaron en los adultos mayores dos dimensiones:

- bienestar de salud
- relación con su entorno

Se definieron de forma operacional las dimensiones, al entender que el bienestar de salud, juega un rol importante en los adultos mayores, ya que permite una buena calidad de vida y garantiza que su salud se mantenga en óptima forma y prolonga sus años de vida con bienestar. Por su parte, la relación con su entorno se definió al tener en cuenta que el entorno es el lugar, en el cual estas personas viven de manera plena y activa, crean toda una red social y tienen costumbres y hábitos de los cuales les cuesta mucho trabajo cambiar pues influyen en su bienestar emocional y psicológico. Estas dimensiones fueron las que guiaron la

investigación para la obtención de las categorías derivadas del análisis del discurso de cada uno de los participantes.

Procedimientos

- Los responsables de la investigación realizaron con los adultos mayores investigados una entrevista no estructurada a profundidad, y en la que se les comunicó el interés de obtener información sobre su percepción sobre la influencia de los estilos de vida en su bienestar de salud.
- Además de que se obtuvo su aprobación para registrar la información mediante la grabación de la entrevista.
- Todas las entrevistas se realizaron en una oficina de la casa de abuelos Jorge Ruiz Ramírez, en total privacidad.
- Se realizaron 15 entrevistas (anexo 1) (a ocho hombres y siete mujeres), y todos los temas abordados se refinaron durante el avance del trabajo de campo, a partir de la información obtenida en el análisis de sus discursos
- Las entrevistas fueron grabadas y duraron alrededor de 30 minutos, y luego se transcribieron para poder realizar el análisis de sus contenidos.
- Se estableció una relación de confianza y empatía, al respetarse el protagonismo de los entrevistados, y se garantizó la privacidad de estos al asignarles números a cada uno de ellos como códigos de identificación.
- Se tuvo en cuenta el componente extraverbal de la comunicación mediante el método de la observación.
- La interpretación se inició con una codificación abierta y se estudiaron las transcripciones para descubrir ideas y conceptos para determinar los códigos y de manera inductiva determinar las categorías y subcategorías relevantes en la integración teórica, las que después de ser organizadas según una codificación axial hicieron posible explicar el proceso del estudio.
- Codificación axial, que por su parte permitió la agrupación de los datos obtenidos en la codificación abierta y facilitó crear conexiones entre categorías para explicar los estilos de vida de los adultos mayores.
- El análisis de las ideas y conceptos permitió que se determinaran nueve códigos que por su correlación crearon redes, las que permitieron crear tres

categorías con sus respectivas subcategorías:

- Aspectos del cuidado:
 - enfermedades y tratamientos
 - alimentación
 - hábitos tóxicos
 - ejercicios
 - autocuidado
- Aspectos psicológicos:
 - autoestima
 - soledad
- Aspectos sociales:
 - familia
 - comunidad
 - discriminación
 - recreación
 - tecnología
 - calidad de vida

Aspectos éticos

La investigación se realizó de acuerdo con los principios éticos establecidos en la Declaración de *Helsinki*.⁽⁸⁾ Se trataron a todos los pacientes por igual, con independencia de su condición física, económica, social o cultural.

Resultados

En los 15 adultos mayores investigados, la edad mínima fue de 60 años y la máxima de 98 años, la media fue de 77,47 años. En cuanto al sexo, ocho eran hombre y siete mujeres.

Desde el punto de vista observacional la mayoría tenía un buen nivel educacional por la forma de expresarse, lo cual no ocurrió así con los participantes 6 y 9 cuya forma de expresarse denotó un menor nivel educativo.

De forma general todos fueron muy colaborativos durante la entrevista y con la mejor actitud, aunque unos fueron más abiertos en la conversación que otros.

Es de destacar que en algunos de ellos se notaba la tristeza, la preocupación y la angustia en sus rostros por las situaciones de vida que han tenido y tienen, como fue el caso de los participantes 7, 8, 10, 11.

El autocuidado y la calidad de vida fueron las subcategorías que mostraron una mayor coocurrencia.

En el análisis de su discurso en la categoría de aspecto del cuidado se pudieron constatar aspectos importantes para su cuidado como las enfermedades que padecen y que en ocasiones resultan ser más de una enfermedad crónica no transmisibles, las que en muchos de ellos causan serios problemas a su salud. La mayoría de ellos toman medicamentos para el control de sus enfermedades y tratan de llevar el tratamiento lo mejor posible, aunque también recurren al uso de la medicina natural para aliviar sus dolencias.

En ellos, también influyen los hábitos tóxicos como el cigarro, el alcohol y el café; además de la alimentación que en ocasiones no es balanceada por la situación económica actual, no obstante tratar de alimentarse lo mejor posible, así como de practicar ejercicios físicos, lo cual es muy importante en esta edad de la vida debido a que los adultos mayores deben mantenerse en movimiento para evitar la debilidad muscular que conlleva a posibles caídas.

El autocuidado en su vida diaria es significativo para obtener un bienestar de salud a largo plazo. Esto se pudo corroborar a través de los planteamientos realizados por ellos, aquí presentados:

1. Categoría aspectos del cuidado:

- Subcategoría enfermedades y tratamientos. (2:1 ¶ 2 en participante 2).
"Padezco de hipertensión arterial y el tratamiento que tengo es nifedipina y atenolol tres veces al día cada ocho horas y una dieta más o menos que no sea rica en sal y almidón, puedo comer de todo en sentido general, pero todo con una medida en la dieta."

- Subcategoría alimentación. (1:1 ¶ 4 en participante 1). "Debido a la situación que tenemos en estos momentos la alimentación es limitada y no se corresponde con lo que una persona mayor debe comer, pero bueno hay ocasiones que, si se come, pero en otras no es suficiente como para tener un buen sistema de vida."
- Subcategoría hábitos tóxicos. 15:7 ¶ 11 en participante 15). "Yo gracias a dios ni fumo, ni tomo bebidas alcohólicas ya que pienso que eso no es lo más saludable, el café me gusta mucho, pero a mí ni bebidas alcohólicas, ni cigarro, igual que las personas que se en drogan porque piensan que esa situación la va a sacar del problema como tal, y de las situaciones uno tiene que salir por sí mismo."
- Subcategoría ejercicios. (5:2 ¶ 13 en participante 5). "Bueno yo desde joven siempre he hecho ejercicio, clases de judo, karate, jugué a la pelota, también cuando me surgió la enfermedad de la hipertensión, yo estuve un tiempo muy largo haciendo unos ejercicios que me recomendaron en el lugar donde me trataron y luego esos mismos ejercicios lo he seguido haciendo, incluso aquí en esta casa de los abuelos algunos días se hacen ejercicios aquí, que son muy parecido a esos que yo hacía."
- Subcategoría autocuidado. (7:4 ¶ 30 en participante 7). "Bueno llevar el tratamiento adecuado, es decir llevarlo al pie de la letra, nunca apartar el tratamiento si no mantenerse en esa línea siempre, para no caer otra vez en una nueva crisis de esta índole."

La otra categoría que surgió del análisis del discurso fue aspectos psicológicos. Con las subcategorías aspectos psicológicos, autoestima y soledad. Desde el punto de vista psicológico son muchos los aspectos que influyen en la vida de los adultos mayores como es el tener que encargarse del cuidado de hijos enfermos, la pérdida de un hijo o del cónyuge lo que conlleva a la soledad que les afecta tanto. Sin embargo, a pesar de todo esto mantienen una buena autoestima y se puede percibir a través de las voces de sus discursos.

2. Categoría aspectos psicológicos:

- Subcategoría autoestima. (9:5 ¶ 38 participante 9). "Bueno yo considero que estoy bien en mi autoestima, porque trato de esforzarme para cada día ser mejor, estar en mejores condiciones de vida y no me siento alejada del mundo, más bien me siento acompañada, me siento bien.
- Subcategoría soledad. (2:5 ¶ 7 en participante 2). "...en este caso mío tengo dos muchachos, aquí yo tengo que ya son hombre y mujer, pero tienen discapacidad intelectual, entonces ya eso es una cosa que es muy fuerte enfrentarlo uno solo y si tuviéramos familias más cerca, porque de todas maneras la enfermedad esta es muy dura y eso es hasta que la muerte nos separe."
- Subcategoría soledad. (7:7 ¶ 19 en participante 7). " Bueno eso es muy importante debes llevarte muy bien con la familia, yo y mi esposa llevábamos 39 años y falleció hace un año y medio, eso ha influido de manera negativa en mi desenvolvimiento después de esta situación, pero la familia si debe ayudar mucho y sobrellevarte en la vida cotidiana, uno realiza cualquier actividad y la familia es fundamental."

La tercera categoría que surgió del análisis del discurso de los participantes fue aspectos sociales con las subcategorías familia, comunidad, discriminación, calidad de vida, recreación y tecnología. Para la mayoría de ellos la familia es su mayor apoyo, algunos ya no tienen familia, pero mantienen buenas relaciones con los vecinos o amigos.

Mantienen una buena relación con la comunidad pues llevan viviendo en su mayoría toda su vida en el mismo lugar. Plantean que en ocasiones se sienten discriminados porque los ignoran, los rechazan, los tratan mal incluso con palabras despectivas como el viejo ese.

Para ellos la recreación es importante porque los ayuda a mantenerse activos, para ellos solo conversar con los vecinos y amigos ya es una forma de recrearse. Han logrado integrar a sus vidas las nuevas tecnologías y con ellas han aprendido a utilizar el teléfono celular con todas sus opciones de disfrute.

Todo esto es posible percibirlo a través de las voces de sus discursos.

Para ellos la calidad de vida está en relación con la buena salud, la mejor alimentación y estar rodeados de familiares y amigos.

3. Categoría aspectos sociales:

- Subcategoría familia. (8:7 ¶ 19 en participante 8). "La relación con la familia debe ser la mejor, llevarse bien con la familia, respetarse, entenderse entre los miembros que la componen, porque yo tengo nietos y me pongo a conversar con ellos y le preguntó, como les va en el trabajo, como hacen esto, como hacen lo otro, le digo que se porten bien, no haga esto, no haga lo otro, hagan las cosas de manera correcta."
- Subcategoría comunidad. (10:6 ¶ 22 en participante 10). "Las personas mayores casi siempre tienen buenas relaciones con el barrio porque se dedican a hacer mandados cuando ya no trabajan al estar jubilados, y se relacionan con la mayoría de las personas del barrio. Tiene que ser una persona mayor que sea mala persona y que no le guste llevarse con las personas al ser así desde joven, pero bueno casi siempre se llevan bien con la comunidad y yo tengo muy buenas relaciones con las personas de mi barrio."
- Subcategoría discriminación. (10:7 ¶ 25 en participante 10). "Primero el maltrato hacia las personas mayores, la incomprensión, la falta de respeto que hoy en día se ve mucha falta de respeto hacia las personas mayores, lo sacan de su lugar y lo tiran en un rincón, como si no fueran personas que dieron toda su vida por la familia eso es un maltrato psicológico."
- Subcategoría recreación. (2:6 ¶ 10 en participante 2). "Sería lo perfecto para toda persona que esta con alguna enfermedad, pero bueno uno sabe para adaptarse con lo que tiene en la casa, tienes un televisor ver un buen programa, personas que vienen a conversar contigo a tu casa, y se sientan dos y tres horas aquí a conversar conmigo, bueno hoy no

puedes caminar te sientes mareada dale vamos a conversar y que son los vecinos los que lo hacen, porque la familia o vive fuera o vive muy lejos de aquí en otro reparto, y el transporte no está bueno y dificulta las visitas."

- Subcategoría tecnología. (2:10 ¶ 11 en participante 2). "Bueno tengo un celular el cual me sirve de entretenimiento y para relacionarme con los familiares que viven lejos y el televisor para escuchar música."
- Subcategoría calidad de vida. (1:4 ¶ 8 en participante 1). "... la mejor calidad de vida, para mi es poder tener un poquito más de medicamentos asequibles hacia las personas que están enfermas y el alimento a las personas mayores, porque parece que no tenemos derecho a nada, porque todo es para los niños y entonces que va ser de nosotros si no alcanzan las cosas."

Discusión

El estudio permitió identificar la influencia del estilo de vida en la percepción del bienestar de la salud en adultos mayores según:

Categoría aspectos del cuidado:

- Lo referido en el análisis de su discurso por los adultos mayores investigados, esto pudo ser corroborado por los autores en la literatura⁽⁹⁾ científica acerca de que se debe tener cuidado a la hora de realizar un tratamiento con medicamentos, ante la posibilidad de que puedan provocar una reacción no deseada, por lo que solo deben ser usados aquellos que de verdad sean necesarios para cada tratamiento, lo que va a permitir un mejor control de las enfermedades, la promoción de un estilo de vida saludable y una atención médica regular.
- También se pudo corroborar, que la alimentación tiene un rol fundamental en la salud de los adultos mayores según las costumbres que haya adquirido cada individuo durante su vida y en la cual se tenga como

prioridad una alimentación saludable a base de alimentos variados, la que debe estar adaptada a los cambios que ocurren durante el envejecimiento y con lo cual se va a prevenir la aparición de diferentes enfermedades.⁽⁹⁾

- La práctica de hábitos tóxicos influye de manera negativa en la salud de los adultos mayores, ya que agrava las enfermedades crónicas e impide que puedan desarrollar un estilo de vida adecuado, destruye sus relaciones familiares y sociales. Por lo que la mejor decisión que pueden tener estos adultos es optar por una vida sana, y su mejor opción va a ser siempre mantenerse alejados de cual tipo de hábito tóxico.⁽¹⁰⁾
- La práctica de ejercicios físicos permite que los adultos mayores tengan más vitalidad y energía, disminuye la aparición de enfermedades físicas y mentales, prepara el cuerpo para enfrentar el envejecimiento de una manera saludable y para lo cual es muy importante adaptar los ejercicios a las condiciones individuales de cada individuo al combinar diferentes actividades de forma segura y supervisada.⁽¹⁾
- El autocuidado es un proceso que las personas mayores deben aprender por sí solos, y para esto hay que crear programas que les permitan adquirir los conocimientos necesarios, al constituir una práctica integral que abarca varios aspectos como salud, alimentación y actividad física, en la que a su vez hay que transformar el entorno que los rodea para que este les sea más fácil a la hora de autocuidarse.⁽¹¹⁾

Categoría aspectos psicológicos:

- Lo valorado en el análisis del discurso de los entrevistados permitió corroborar con la literatura⁽¹²⁾ científica que existen una serie de aspectos psicológicos, económicos, sociales, familiares y relacionados con la salud que influyen en los adultos mayores, propios de la edad y de las condiciones en que viven cada uno de ellos, así como el modo en que afrontan los diferentes problemas que se presentan en sus vidas, y que guardan relación con factores como la resiliencia, las redes sociales y la búsqueda de actividades de su agrado y van a promover una vejez satisfactoria.⁽¹²⁾

- La soledad es una experiencia subjetiva y dolorosa, en la cual se experimenta una limitación en las redes sociales y que puede provocar problemas de salud, pues los individuos sienten que no los quieren lo que provoca angustia y son de causa multifactorial, con factores como la viudez o la pérdida de personas queridas.⁽¹³⁾
- Por su parte la autoestima es un aspecto fundamental de su bienestar psicológico, al ser la forma en cómo cada individuo es capaz de valorarse así mismo, además son varios los factores que pueden afectar o no la autoestima, y que van a determinar la conducta de cada cual, factores como participar en actividades o sentirse útil son fundamentales para tener una autoestima positiva.⁽¹⁴⁾

Categoría aspectos sociales:

- Con el análisis del discurso se pudo corroborar con la literatura⁽¹⁵⁾ científica que la familia juega un papel fundamental en la vida de los adultos mayores, al ser su entorno más cercano y a veces el más importante, ya que debe atender sus necesidades, tenerlos en cuenta, respetar sus decisiones y cuidarlos ante los desafíos que representa el envejecimiento y en los que, el papel de la familia en su cuidado es decisivo y esencial, y para lo cual se debe fomentar una comunicación fluida y apoyarse entre todos.
- La comunidad por su parte juega un rol importante en los adultos mayores, al funcionar como un catalizador contra las situaciones que aparecen en la vejez y ser el lugar donde se sienten protegidos y donde tienen creada una red de apoyo en la cual están representados como un actores activos, por lo que es importante tener presente que los cambios de lugar traen consecuencias graves a su salud, y que la participación en diferentes actividades en la comunidad les va a proporcionar un beneficio en su salud física y mental.⁽¹⁶⁾
- Un aspecto fundamental es que los adultos mayores sufren de discriminación por su edad, y situación que los afecta en el orden emocional, físico y económico e impide que estos puedan integrarse de forma plena a la sociedad, por lo que es necesario un cambio en la

sociedad que implique su aceptación tal y como son y que al mismo tiempo sus integrantes vean todo lo que estos pueden aportar.⁽¹⁷⁾

- Por lo que la calidad de vida al estar determinada por diversos aspectos de la vida diaria, como el bienestar físico y mental, el lugar que ocupa cada sujeto en el entorno que lo rodea hace importante que este mantenga su autonomía, a la vez que pueda adaptarse a los cambios propios de su envejecimiento y para lo cual es primordial que los adultos mayores tengan acceso a recursos y servicios que le permitan vivir de manera digna.⁽¹⁸⁾
- Algo que afecta a las personas mayores son las nuevas tecnologías pues no están todavía bien identificados con ellas o las utilizan muy poco y motivo por el que hay que promover su uso de manera adecuada y con una buena capacitación, ya que va a mejorar su calidad de vida con los beneficios que ofrecen en comunicación, salud, entretenimiento y aprendizaje.⁽¹⁹⁾
- Otro aspecto fundamental es la recreación, la que debe de estar orientada al bienestar y satisfacción general al contribuir al entretenimiento, esparcimiento y fomentar la recreación en los adultos mayores y es esencial para su bienestar integral, es fundamental que la recreación sea del gusto de estos y que no represente ningún peligro.⁽²⁰⁾

Triangulación

Se realizó una triangulación de datos, en la que se tuvo en cuenta la información obtenida a través de la sistematización que de manera amplia se realizó a partir de la observación durante la entrevista, así como del resultado del análisis del discurso de cada uno de los participantes en la investigación.

Cada día que pasa se evidencia una mayor cifra de adultos mayores que pasan de los 60 años y más de edad, y lo convierte en un tema de suma importancia que debe ser abordado dando prioridad a las necesidades, aspiraciones, implementación de programas de salud, actividades recreativas, inserción comunitaria, respeto en el ámbito familiar y de cómo llevar un estilo de vida saludable, lo que va a tener un efecto positivo en la salud física y mental de este

grupo etario.

Durante la entrevista se observó que los participantes tienen un conocimiento adecuado sobre las cuestiones de la vida diaria que los rodean día a día, que son personas humildes y sencillas, pero al mismo tiempo responsables, educadas y con sentido de pertenencia, además de que se pudo percibir que a pesar de los momentos difíciles de la vida que nunca faltan, estos no dejan de luchar por las cosas que quieren, y que en cada respuesta que dieron iba incorporada la experiencia de los años vividos. Esta también demostró los problemas que rodean a las personas mayores, sus anhelos y esperanzas, cada uno de los participantes expuso su punto de vista de lo que sabían en cada pregunta realizada, en las que demostraron tener un conocimiento adecuado sobre un estilo de vida saludable, al saber identificar lo que les perjudica y lo que les hace bien para su salud, de manera general todos colaboraron y participaron de manera muy decidida y entusiasta.

Por lo que se puede concluir que los adultos mayores asistentes a la casa de abuelos sede de la investigación tienen conocimiento sobre cómo los hábitos de vida, ya sean positivos o negativos que influyen en su salud física y mental, al saber diferenciar entre lo perjudicial y lo saludable.

Agradecimientos

A la dirección de la casa de abuelos Jorge Ruiz Ramírez por permitirnos realizar esta investigación.

Referencias bibliográficas

1. Noa BY, Coll JL, Echemendía A. La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. Rev Podium. 2020 [acceso 03/04/2024];16(1):308-22. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-2452202100010030_8&lng=es.
2. Alfonso M, Pérez B, Licea DM. Dilemas y desafíos de una población en proceso de envejecimiento. Rev Cub Med Gen Integr. 2021 [acceso

- 07/04//2023];37(2):e1559. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000200018&lng=es
3. Rodríguez I. Estrategia comunitaria para desarrollar estilos de vida saludables en adultos mayores. Rev haban cienc med. 2022 [acceso 10/04/2023];21(3):e4746. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2022000300012&lng=es
4. Abril G, Rojas A, Bello TR, Faba Crespo BM. La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria. Conrado. 2022 [acceso 13/04/2023];18(87):223-32. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000400223&lng=es&nrm=iso
5. Esmeraldas EE, Falcones MR, Vásquez MG, Solorzano JA. El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. Revista Científica de la Investigación y el conocimiento. 2019 [acceso 13/04/2023];3(1):58-74. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6788154>.
6. Colectivo de autores. Envejecimiento saludable en Cuba. Cintra D, Fernández AE, coordinadores. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2022. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/envejecimiento-saludable-en-cuba>.
7. Rueda LV. Esperanza de vida y comienzo de la etapa de adulto mayor. Salud, Barranquilla. 2022 [acceso 11/05/2023];38(1):5-20. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-5552202200100005&lng=es.
8. World Medical Association (WMA). Declaración de Helsinki de la AMM: Principios éticos para las investigaciones médicas con participantes humanos. 2024 [acceso 25/03/2025]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaración-dehelsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicinas-en-sereshumanos>
9. Zayas M, Martínez F, Pérez Y, Viñet O, González JE, Milá AO. Terapéutica de enfermedades más frecuentes en el adulto mayor: necesidades educativas en estudiantes de Medicina. EDUMECENTRO. 2024 [acceso 24/08/2025];16:e2903. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742024000100066&lng=es.
10. Diaz- MT, Licea ME, Medina A, Beltrán A, Calderín J. Hábitos tóxicos y enfermedades crónicas no transmisibles en una población de la tercera edad.

Rev Cubana Med Gen Integr. 2021 [acceso 09/05/2023]; 37(4): e1528. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000400016&lng=es.

11. Mejía ET, Guerrero PE, Villarreal MCI. Autocuidado en adultos mayores con independencia funcional, que acuden al Centro de Salud Priorato. Rev Ciencias Médicas. 2023 [acceso 24/08/2025];27(Supl 1):e6077. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942023000400011&lng=es

12. Vinaccia S, Velázquez A, Pineda P, Quiceno JM, Gómez CA, Sequeda G, et al. Aspectos psicológicos, sociales, religiosos y niveles de dependencia en adultos mayores de estrato bajo en la Costa Atlántica colombiana. Diversitas. 2023 [acceso 24/08/2025];19(1):6-27. Disponible en: <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/diversitas/article/view/9108/8102>

13. Palma E, Escarabajal MD. Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores. Gerokomos. 2021 [acceso 03/06/2024];32(1):22-5. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2021000100022&lng=es

14. García H, Lara J. Calidad de vida y autoestima en adultos mayores de una asociación de jubilados ecuatoriana. Revista Chakiñan. 2022 [acceso 03/04/2024];(17):95-108. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2550-67222022000200095&lng=es&nrm=iso

15. Romero D, Bejerano MF, Segura MV. La orientación educativa familiar en la atención a la persona adulta mayor. Conrado 2023 [acceso 26/08/2025];19(93):414-23. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442023000400414&lng=es&nrm=iso

16. Arcos E, Miranda R, Bailey C, Segura X. Percepción del territorio y su relación con la salud y el bienestar de adultos mayores en Chile. Salud (i) Ciencia. 2022 [acceso 21/05/2024];25(1):39-46. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1667-89902022000100039&lng=es

17. Martínez Pérez T de J, Fuentes Suárez I, Torres Zerquera L de C, González Aragón CM, Martínez Sosa JB. El edadismo. Una mira desde la cátedra del adulto mayor de la Universidad de Cienfuegos. Conrado. 2022 [acceso 25/08/2025];

18(86):48-55. Disponible en: <http://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2391/2317>

18. Gutiérrez RF, Ordoñez Azuara YG, Hartmann Nava J. Calidad de vida en el adulto mayor en Monterrey, Nuevo León y su Área Metropolitana. Varona. 2023 [acceso 25/08/2025];76:1-8. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1992-82382023000100012&lng=es&nrm=iso

19. Hernández P. Inclusión digital de personas adultas mayores. Infor. 2023 [acceso 31/05/2024];28(2):303-30. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2301-13782023000200303&lng=es&nrm=iso

20. Contreras V. Reflexiones necesarias acerca de las actividades recreativas para beneficiar la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados. Dilemas contemp. educ. política valores 2021 [acceso 25/08/2025];9(esp1):00037. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800037&lng=es&nrm=iso.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de los autores

Conceptualización: Onrris Ortiz Matos.

Curación de datos: Haymeé Rodríguez Lara, Neysa Margarita Pérez Rodríguez.

Análisis formal: Neysa Margarita Pérez Rodríguez.

Adquisición de fondos: Onrris Ortiz Matos.

Investigación: Onrris Ortiz Matos, Haymeé Rodríguez Lara, Neysa Margarita Pérez Rodríguez.

Metodología: Onrris Ortiz Matos, Neysa Margarita Pérez Rodríguez.

Administración del proyecto: Onrris Ortiz Matos.

Recursos: Onrris Ortiz Matos, Haymeé Rodríguez Lara.

Software: Neysa Margarita Pérez Rodríguez.

Supervisión: Onrris Ortiz Matos.

Validación: Haymeé Rodríguez Lara, Neysa Margarita Pérez Rodríguez

Visualización: Neysa Margarita Pérez Rodríguez, Haymeé Rodríguez Lara.

Redacción – borrador original: Onrris Ortiz Matos.

Redacción – revisión y edición: Haymeé Rodríguez Lara, Neysa Margarita Pérez Rodríguez, Onrris Ortiz Matos.

Anexo

Entrevista Semiestructurada

Código: _____

Edad _____

Sexo: M_____ F _____

Formato de la entrevista realizada a los adultos mayores del área de salud perteneciente a la casa de abuelos Jorge Ruiz Ramírez con el objetivo de identificar la influencia del estilo de vida en la vida del adulto mayor.

Aspectos a investigar según la percepción del bienestar de la salud que tienen adultos mayores entrevistados:

- Enfermedades que padecen y tratamientos
- Conocimiento sobre estilos de vida saludables (alimentación, hábitos tóxicos, ejercicio físico, etc.)
- Consideraciones sobre la mejor calidad de vida
- Consideraciones sobre la relación con la familia y la comunidad
- Consideraciones sobre los aspectos psicológicos que pueden afectar al adulto mayor
- Consideraciones sobre su autocuidado (cuidados ante riesgo de caídas, cuidados relacionados con las enfermedades de base, recreación, etc)
- Relación con las nuevas tecnologías