



Diseño de estrategia de autocuidado para el adulto mayor con cáncer colorrectal en la comunidad

Design of a self-care strategy for older adults with colorectal cancer in the community

Belkis Alvarez Escobar ^{1*} <https://orcid.org/0000-0002-8701-9075>

Juan Carlos Mirabal Requena ² <https://orcid.org/0000-0002-9159-6887>

José Alejandro Concepción Pacheco ³ <https://orcid.org/0000-0001-6249-8789>

Javier Cruz Rodríguez ⁴ <https://orcid.org/0000-0002-7849-4050>

Ydalsys Naranjo Hernández ⁵ <https://orcid.org/0000-0002-2476-1731>

¹ Departamento metodológico. Universidad de Ciencias Médicas. Facultad de Ciencias Médicas Dr. Faustino Pérez Hernández. Sancti Spíritus. Cuba. belkisae@infomed.sld.cu

² Dirección general de salud. Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Cuba.

³ Departamento de posgrado. Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Cuba.

⁴ Hospital Universitario Arnaldo Milián Castro. Villa Clara. Cuba.

⁵ Universidad de Ciencias Médicas. Sancti Spíritus. Cuba.

RESUMEN

Introducción: los adultos mayores con cáncer colorrectal buscan adaptarse a la situación, pero necesitan ser instruidos por el médico comunitario a través de estrategia para que lleven a cabo acciones dirigidas al autocuidado. **Objetivo:** diseñar una estrategia de autocuidado para el adulto mayor con CCR en la comunidad. **Métodos:** estudio descriptivo sobre el diseño de la estrategia de autocuidado para el adulto mayor con cáncer colorrectal en la comunidad, en el Policlínico Sur, provincia y municipio Sancti Spíritus, de enero a mayo 2019. La primera etapa fue la revisión bibliográfica, la segunda el diseño de la estrategia y la tercera validación por expertos. **Resultados:** se encontraron 32 artículos de 113 identificados que respondían a las necesidades investigativas, se diseñó la estrategia teniendo en cuenta las características de las estrategias. De los expertos seleccionados predominaron los médicos de Medicina General Integral, con 10 y más años de médicos y de especialistas y los másteres. En la evaluación de los expertos sobre las acciones y actividades predominó la categoría de muy adecuada. **Conclusiones:** Con la estrategia que se propone, se le da respuesta a la necesidad de herramientas que aborde la educación para la salud,

relacionada con el autocuidado del adulto mayor con CCR en la comunidad. Logra un protagonismo del médico de MGI en la orientación del autocuidado y las modificaciones necesarias.

Palabras clave: autocuidado; adulto mayor; cáncer; colorrectal; estrategia; criterio de expertos.

ABSTRACT

Introduction: older adults with colorectal cancer seek to adapt to the situation, but they need to be instructed by the community doctor through a strategy so that they carry out actions aimed at self-care. **Objective:** design a self-care strategy for older adults with CRC in the community. **Methods:** descriptive study on the design of the self-care strategy for older adults with colorectal cancer in the community, in the South Polyclinic, province and municipality of Sancti Spíritus, from January to May 2019. The first stage was the bibliographic review, the second the design of the strategy and the third validation by experts. **Results:** 32 articles out of 113 identified were found that responded to the research needs, the strategy was designed taking into account the characteristics of the strategies. Of the selected experts, Comprehensive General Medicine doctors predominated, with 10 or more years as doctors and specialists and master's degrees. In the experts' evaluation of the actions and activities, the category of very adequate predominated. **Conclusions:** With the proposed strategy, we respond to the need for tools that address health education, related to self-care of older adults with CRC in the community. Achieve a leading role for the MGI doctor in guiding self-care and the necessary modifications.

Keywords: self-care; elderly; colorectal; cancer; strategy; expert judgment.

INTRODUCCIÓN

La población de adultos mayores en el mundo se prevé que tenga un crecimiento acelerado en los próximos años. ⁽¹⁾ Es un tema de importancia para Cuba, estimaciones plantean que el grupo de 60 años y más llegue en el 2030 al 30 % y para el 2050 el país será uno de los más envejecidos del planeta. ⁽²⁾ Entre las provincias con mayor envejecimiento se encuentra Sancti Spíritus. ⁽³⁾

En el envejecimiento se producen cambios físicos. La creciente exposición a factores de riesgo (el mal hábito de fumar, consumo de alcohol, obesidad, dietas con baja ingesta de fibra), se unen a factores ambientales e infecciosos que propician un aumento de la morbilidad y la mortalidad por tumores malignos, entre ellas el cáncer colorrectal (CCR). ⁽⁴⁾

En Europa y Estados Unidos el cáncer es una de las primeras causas de muerte, entre ellos el CCR. ⁽⁵⁾

⁽⁶⁾ En América Latina se ha observado un aumento por año en la última década. ⁽⁷⁾ Cuba no escapa de esta problemática, esta enfermedad ocasiona alrededor del nueve por ciento del total de fallecimientos por cáncer en el país. ⁽⁸⁾

Los adultos mayores con CCR buscan adaptarse a la situación del padecimiento, por lo que llevan a cabo acciones dirigidas a mejorar su estado de salud, que implican el reconocimiento de las barreras

que interfieren en las acciones de autocuidado. ⁽⁹⁾ En 1969 Dorothea E. Orem, desarrolló el Modelo de autocuidado, el que incluye a su vez la Teoría del déficit del autocuidado. ⁽¹⁰⁾ La definición se convierte en un referente imprescindible en las investigaciones sobre esta temática en las diferentes ciencias.

Según la Organización Mundial de la Salud el autocuidado es la capacidad de individuos, familias y comunidades para promover y mantener la salud, prevenir y hacerle frente a las enfermedades, con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica. ⁽¹¹⁾ La literatura revela definiciones y comprensiones conceptuales del autocuidado. ⁽¹²⁾

Otros estudios sugieren la necesidad de poner en práctica estrategias de salud, para que los pacientes retomen su vuelta a las actividades sociales. ⁽¹³⁾ Sin embargo, estas investigaciones no ubican al médico comunitario como responsable de la instrucción al paciente adulto mayor con CCR, ni ofrecen estrategias para que aprenda y logre su autocuidado.

En el entorno cubano se ha investigado sobre el autocuidado del adulto mayor. ^(14, 15) Son escasos los estudios coordinados por médicos de Medicina General Integral (MGI), médicos comunitarios, para mejorar el autocuidado dirigido al adulto mayor con CCR en la comunidad. Esta carencia propició la publicación que reconceptualiza el autocuidado teniendo en cuenta las necesidades de esta investigación. ⁽¹⁶⁾

En el Policlínico Dr. Rudesindo García del Rijo (Policlínico Sur), de la provincia y municipio Sancti Spíritus, en el año 2019 se observó en el Análisis de la Situación de Salud, una prevalencia de 127 adultos mayores con CCR. Por otra parte, los médicos que laboran en los consultorios del policlínico, no cuentan con una herramienta que les permita instruir a estos pacientes en su autocuidado. El objetivo de la investigación fue diseñar una estrategia de autocuidado para el adulto mayor con CCR en la comunidad.

MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo sobre el diseño de la estrategia de autocuidado para el adulto mayor con cáncer colorrectal en la comunidad, en el Policlínico Sur de Sancti Spíritus durante enero a mayo del 2019. La investigación se estructuró en tres etapas.

En la primera etapa, se realizó la revisión bibliográfica de forma sistemática entre enero y febrero del 2019, con análisis crítico de documentos que sustentan los fundamentos teóricos del autocuidado del adulto mayor con CCR. Se incluyeron libros, tesis, artículos originales y revisiones publicadas entre el año 2014 y 2019 según los criterios de inclusión.

Los descriptores utilizados fueron autocuidado, adulto mayor, cáncer colorrectal, medicina familiar y estrategias, según el tesoro de Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS). Los operadores booleanos fueron AND y OR.

Se utilizaron las bases de datos SciELO, Google académico y Scopus. Se recurrió al diagrama de flujo *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses (PRISMA)* para contribuir a la formulación, ⁽¹⁷⁾ que se describe en el cuadro 1.

Base de datos	Descriptorios	Estrategia de búsqueda
SciELO. Google académico. Scopus.	Autocuidado Adulto mayor Cáncer colorrectal, medicina familiar Estrategias	((Autocuidado AND (adulto mayor) OR (Autocuidado) AND (cáncer colorrectal OR Estrategias AND medicina familiar))))

La pregunta guía se elaboró a través del formato CPC (Concepto, Población y Contexto). ⁽¹⁸⁾ Se consideró C (autocuidado), P (adulto mayor con CCR) y C (en la comunidad): ¿Qué alcance tiene la literatura científica existente sobre el autocuidado del adulto mayor con CCR en la comunidad? Se establecieron los criterios de inclusión y exclusión transversales para todas las bases de datos consultadas.

Criterios de inclusión

- Artículos publicados entre 2014 a 2019 y aquellos que por su importancia así lo ameriten.
- En idioma español, inglés o portugués, de acceso libre y a través de la Red Telemática de Salud de Cuba INFOMED.

Criterios de exclusión

- Artículos editoriales, casos clínicos y a los que no se pudiera acceder al texto completo.

Se eliminaron los duplicados y a los artículos restantes se realizó una lectura completa para la extracción de los datos necesarios. Se evaluaron de forma crítica a través del análisis temático de contenidos, así como la discusión de resultados con las que se hicieron comparaciones y valoraciones de los autores, para presentar resultado final.

La segunda etapa, diseño de la estrategia de autocuidado, se desarrolló en el mes de marzo del 2019. Fue diseñada teniendo en cuenta la caracterización de la muestra estudio seleccionado. ⁽¹⁹⁾

La misma parte desde un estado real hasta un estado deseado, a través de acciones de intervención, elaboradas de forma consciente e intencionada, siempre teniendo en cuenta el contexto en el que se desarrolla el proceso. En esta etapa se utilizaron los criterios y rasgos generales para el diseño de estrategias. ⁽²⁰⁾ Se estructuró en: introducción, diagnóstico, planteamiento del objetivo general, planeación estratégica, instrumentación y evaluación. ⁽²¹⁾

La tercera etapa se desarrolló en el mes de abril del 2019 una vez terminado el proceso de diseño. Se utilizó el criterio de expertos para validar la estrategia según la aplicabilidad, factibilidad y necesidad de su introducción en la Atención Primaria de Salud (APS), pertinencia para su implementación, así como actualidad y nivel científico.

En esta etapa se realizó el proceso de selección de expertos. Se consideró como requisito indispensable el coeficiente de competencia, (K). Al valorar los resultados del coeficiente de conocimiento (Kc) y argumentación (Ka), se procede a seleccionar a los que obtuvieron un K alto, $0,8 \leq K \leq 1,0$, a través de la fórmula $K = 0,5 (Kc + Ka)$, se seleccionan definitivamente a 18 expertos. Los expertos debían expresar su criterio calificándolos de: muy adecuada (MA); bastante adecuada (BA); adecuada (A); poco adecuada (PA) y no adecuada (NA). Pudiendo exponer alguna idea crítica, recomendación, otro aspecto relacionado con las acciones y actividades o proponer nuevas si así lo consideraban.

RESULTADOS

En la primera etapa se realizó la revisión bibliográfica para abordar como se trataba la temática en la comunidad científica nacional e internacional. La estrategia de selección se muestra en la figura 1.

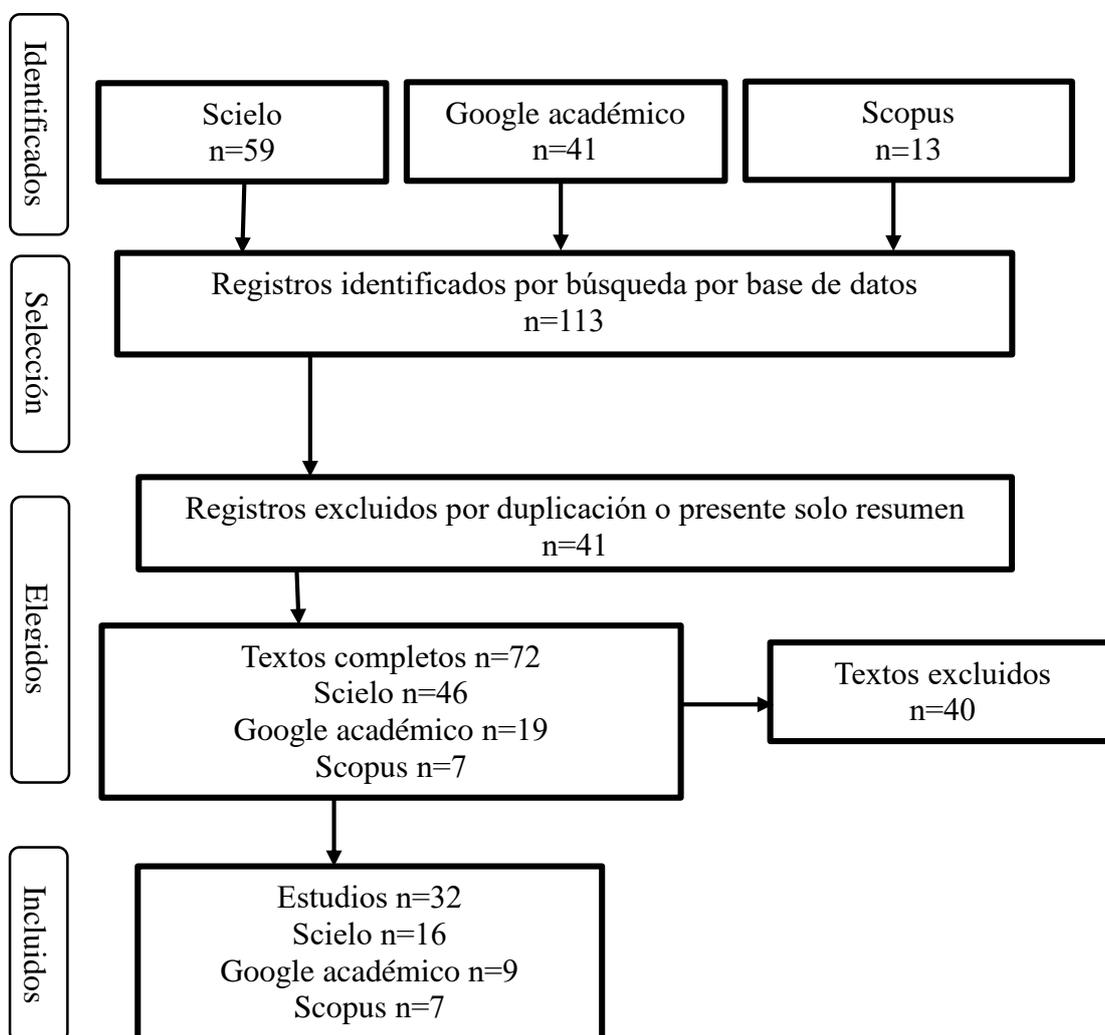


Fig. 1: Esquema de flujo de búsqueda

Se encontraron 32 artículos de 113 identificados con los criterios de inclusión. Fue insuficiente el protagonismo del MGI en la orientación de las actividades de autocuidado de los adultos mayores con CCR en la comunidad así como ausencia de formulación de estrategias para su implementación. La segunda etapa fue el diseño de la estrategia de autocuidado para adultos mayores con CCR en la comunidad (Anexo 1). Teniendo en cuenta las características de las estrategias, la actual propuesta cuenta con la siguiente estructura:

1. Introducción: se establece como contexto la comunidad y los consultorios del médico y enfermera de la familia (CMEF). Se tuvo en cuenta la situación problemática planteada en la investigación, las potencialidades y limitaciones que están presentes en la misma.
2. Diagnóstico: con énfasis en el estado real del objeto y evidencia del problema de salud en torno al cual debía desarrollarse la estrategia.
3. Objetivo general: desarrollar el autocuidado del adulto mayor con CCR en la comunidad a través de la instrucción del médico de MGI para que aprenda y logre su autocuidado adecuado.
4. Planeación estratégica: se integró por 11 acciones y 44 actividades. Una frecuencia quincenal de una hora durante 11 meses, utilizando técnicas participativas. Cada encuentro se acompañó de criterios de medida, en forma de Positivo, Negativo e Interesante (PNI).
5. Instrumentación: se instrumenta por el médico de MGI, tuvo en cuenta, las habilidades y actitudes de cada paciente, el nivel escolar e información que poseían sobre su enfermedad y como relacionarla con su vida cotidiana minimizando su dependencia de la enfermedad.
6. Evaluación: se realiza valoración clínica al paciente en cada acción. Al final de cada sección se incluyen también indicadores del PNI, como criterio de medida de la acción. Para medir el autocuidado, se utiliza el Test de capacidad y percepción del autocuidado para adulto mayor (CYPAC-AM), ⁽²²⁾ en la valoración pre y pos estrategia.

Para hacer una aproximación de forma abstracta a la estrategia, los autores la decidieron esbozar. La figura 2 muestra la representación gráfica de la estrategia propuesta.

Diseño de la estructura de la Estrategia de autocuidado para adultos mayores con cáncer colorrectal en la comunidad

Información de las variables sociodemográficas y clínicas

Concepción dialéctica

Capacidad y Percepción

Estructura de la estrategia

Introducción

Diagnóstico

Objetivo General

Planeación estratégica

Instrumentación

Evaluación

- CMEF en la APS
- Problemática
- Condiciones
- Potencialidades y limitaciones
- Visión del desarrollo
- Necesidades

Revisión de documentos Test de CYPAC-AM

Desarrollar autocuidado

CMEF y casa

Criterios de medidas
PNI

Adulto mayor-médico-familia-comunidad



RETROALIMENTACIÓN

Fig. 2. Representación gráfica de la Estrategia de autocuidado para el adulto mayor con CCR en la comunidad

En la tercera etapa, validación por los expertos de la estrategia propuesta, se utilizó el criterio de 18 expertos. La caracterización de los mismos se muestra en la tabla 1.

Tabla 1. Caracterización de los expertos para evaluar la estrategia de autocuidado para adulto mayor con cáncer colorrectal en la comunidad. Policlínico Sur. Sancti Spíritus. 2019

Clasificación Profesional	N.º	%
Médico Especialista en MGI	12	66,66
Médico Especialista en Geriatria y Gerontología	2	11,11
Médico Especialista en Medicina Interna	1	5,5
Lic. Enfermería. Especialista en APS	1	5,5
Médico Especialista en Cirugía	2	11,11
Años de experiencia profesional		
5-9	5	27,77
10 y más	13	72,22
Años de experiencia como especialista		
5-9	3	16,66
10 y más	15	83,33
Categoría/Grado Científico		
Master en Ciencia	16	88,88
Doctor en Ciencia	2	11,11
Categoría Docente		
Asistente	3	16,66
Auxiliar	13	72,22
Titular	2	11,11

Predominaron los expertos especialistas de MGI en un 66,66 %. Presentaban 10 y más años de experiencia profesional y como especialista con 72,22 % y 83,33 % respectivamente. Los máster con el 88,88 % y los profesores con categoría de auxiliares en un 72,22 % fueron los mayoritarios. Los expertos evaluaron la estrategia propuesta teniendo en cuenta la aplicabilidad, la factibilidad y la necesidad de su introducción en la APS, la pertinencia para su implementación, así como actualidad y nivel científico. Las opiniones de los mismos se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Evaluación de los expertos de la estrategia

Acciones y Actividades	MA		BA		A		PA		NA		Total	
	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%	N.º	%
Aplicabilidad en la APS	11	61.11	5	27.77	2	11.11	0	0	0	0	18	100
Factibilidad para su introducción en la APS	13	72.22	4	22.22	1	5.55	0	0	0	0	18	100
Necesidad de su introducción	18	100	0	0	0	0	0	0	0	0	18	100
Pertinencia para su implementación	13	72.22	3	16.66	1	5.55	0	0	0	0	18	100
Actualidad y Nivel Científico	18	100	0	0	0	0	0	0	0	0	18	100

La opinión de los expertos a favor de la aplicabilidad, la factibilidad y la implementación de las acciones y actividades contenidas en la estrategia presentada, alcanzó una distribución porcentual mayor descendente en las categorías de MA, BA y A. La necesidad de la introducción de la

estrategia, así como la actualidad y nivel científico fue Muy adecuada en el 100 %, lo cual demuestra la científicidad de la propuesta que se expresa.

DISCUSIÓN

Los documentos que sustentan los fundamentos teóricos del autocuidado del adulto mayor con CCR, ^(23, 24, 25) tienen sus objetivos promover cambios en el estilo de vida, hábitos y costumbres que favorezcan la salud del adulto mayor retardando la aparición de discapacidades. También para reducir la mortalidad y aumentar la supervivencia.

Es insuficiente la formulación de actividades para la implementación del autocuidado en el adulto mayor con CCR. Estos documentos presentan carencia de orientación por el MGI relativa al autocuidado de estos pacientes.

Sansó, ⁽²⁶⁾ expone que existen temas que no deben faltar cuando se hace referencia a cómo el especialista en MGI soluciona los principales problemas de salud a los cuales se enfrenta. Purón *et al.* ⁽²⁷⁾ califican de inadecuado el programa comunitario de atención al adulto mayor en los componentes proceso, relacionados con las acciones promocionales y preventivas, entre otras.

Ninguno de esos estudios abordó la carencia del autocuidado al adulto mayor con CCR en la comunidad a través de actividades específicas a desarrollar por el médico de MGI. Para el desarrollo adecuado del autocuidado se requiere formar y capacitar al personal especializado para el desarrollo de estrategias.

La estrategia constituye uno de los aspectos esenciales en el desarrollo científico actual. No se concibe la explicación de los problemas sociales desde una concepción científica sin la aplicación de las estrategias. ⁽²⁸⁾ Bello *et. al.*, ⁽²⁹⁾ demostraron la eficacia en la aplicación de estrategia de intervención para el autocuidado. Pero no contemplan a los adultos mayores con CCR en la comunidad, ni es ejecutada por el personal médico. La investigación actual no coincide con el diseño de esta estrategia.

Estudios nacionales realizados por Morales, ⁽¹⁴⁾ e Higuera *et. al.* ⁽¹⁵⁾ implementan estrategias que abordan el autocuidado en adultos mayores con enfermedades crónicas, pero no incluyen a los afectados por CCR en la comunidad. Los autores de la actual investigación creen factible desarrollar vías metodológicas en forma de estrategia que desglosen las actividades específicas a desplegar por el médico de MGI, en cuanto al autocuidado de los adultos mayores con CCR.

El criterio de expertos para la evaluación de la estrategia es pertinente por constituir una oportunidad para el perfeccionamiento de la estrategia de autocuidado desde la perspectiva del MGI propuesta. Esto permite la obtención y actualización de información relevante.

La opinión basada en la experiencia de un grupo de especialistas, será de mayor calidad en comparación con la opinión de un solo investigador, según lo expresado por Medina. ⁽³⁰⁾ Los

resultados alcanzados en el actual estudio, demuestran la validez de contenido a través del criterio de expertos coincidiendo con Gómez *et. al.* ⁽³¹⁾ El uso de los expertos en el contexto de las investigaciones de salud, es de gran utilidad para la validación de diferentes estrategias aplicadas en determinados grupos a estudiar. ⁽³²⁾

Sus opiniones posibilita la puesta en marcha de instrumentos de intervención garantizando su éxito. El autocuidado del adulto mayor con CCR en la comunidad será un problema de salud que tendrá que ser abordada de forma multidisciplinaria como problema social y de la ciencia.

CONCLUSIONES

Con la estrategia que se propone, se le da respuesta a la necesidad de herramientas que aborde la educación para la salud, relacionada con el autocuidado del adulto mayor con CCR en la comunidad. Logra un protagonismo del médico de MGI en la orientación del autocuidado y las modificaciones necesarias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Huenchuan S. Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos. 2018 Libro de la CEPAL. Libros de la CEPAL, N° 154 (LC/PUB.2018/24-P), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) [Internet]. 2018 [citado 7 Sep 2023]. Disponible en: <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/431e4d95-46d9-4de6-a0a6-d41b1cb7d0b9/content>
2. Ministerio de Salud Pública República de Cuba. Envejecimiento poblacional en Cuba: triunfo y desafío. [Internet]. 2019 [citado 7 Sep 2023]. Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/envejecimiento-poblacional-en-cuba-triunfo-y-desafio/>
3. Benítez Pérez M. Envejecimiento poblacional: actualidad y futuro. Medisur [Internet]. 2017 [citado 7 Sep 2023]; 15(1): 8-11. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000100003&lng=es.
4. Reguera Suárez L. Cáncer colorrectal: calidad de vida y educación para la salud de los pacientes con ostomías digestivas. NPunto [Internet]. 2022 [citado 7 Sep 2023]; V(47): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <https://www.npunto.es/revista/47/cancer-colorectal-calidad-de-vida-y-educacion-para-la-salud-de-los-pacientes-con-ostomias-digestivas>
5. Cardoso R, Guo F, Heisser t, Hackl M, Ihle P, De Schutter H, et al. Colorectal cancer incidence, mortality, and stage distribution in European countries in the colorectal cancer screening era: an international population-base study. The LANCET Oncology [Internet]. 2021 [citado 21 Sep 2023]; 22(7): 1002-1013. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S1470-2045\(21\)00199-6](https://doi.org/10.1016/S1470-2045(21)00199-6)

- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1470204521001996?via%3Dihub>
6. Siegel RL, Miller KD, Fedewa SA, Ahnen DJ, Meester RGS, Barzi A, Jemal A. *et al.* Colorectal Cancer Statistics, 2017. CA CANCER J CLIN [Internet]. 2017 [citado 25 Sep 2023]; 67:177–193. Disponible en: <https://doi.org/10.3322/caac.21395>.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28248415/>
 7. Uribe Pérez CJ, Blanco Quintero JJ, Bello Zapata LM. Incidencia de cáncer de colon y recto en Bucaramanga, Colombia 2008 - 2012. MedUNAB [Internet]. 2019 [citado 24 Dic 2023]; 22(1):16-23. Disponible en: <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/2711/3081>
 8. Ministerio de Salud Pública. Cuba. Dirección Nacional de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. Anuario Estadístico de Salud 2018. La Habana: MINSAP [Internet]. 2019 [citado 24 Dic 2023]. Disponible en https://salud.msp.gov.cu/wp-content/Anuario/anuario_2018_edici%C3%B3n_2019.pdf
 9. Rivas Espinosa G, Feliciano León A, Verde Flota E, Aguilera Rivera M, Cruz Rojas L, Correa Argueta E et al. Autopercepción de capacidades de autocuidado para prevención de enfermedades crónicas no transmisibles en estudiantes universitarios. Enferm univ [Internet]. 2019 [citado 27 Dic 2023]; 16(1): 4-14. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632019000100004&lng=es. <http://dx.doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.1.575>.
 10. Orem D. Nursing. Nursing: Concepts of practice. 6ª ed. St Louis: Mosby; 2001. p.256 – 522.
 11. Organización Panamericana de la Salud. Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. Washington, DC: OPS [Internet]. 2022 [citado 2 Ene 2024]. 133-34. Disponible en: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56571/9789275326275_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 12. Martínez N, Connelly CD, Pérez A, Callero P. Self-care: A concept analysis. International Journal of Nursing Sciences [Internet]. 2021 [citado 2 Ene 2024]; 8(4): 418-425. Disponible en: <https://escholarship.org/content/qt90m796g5/qt90m796g5.pdf?t=r15uiv>
 13. Sturm N, Krisam J, Szecsenyi J, Bentner M, Frick E. Spirituality, self-care, and social activity in the primary medical care of elderly patients—results of a cluster-randomized interventional trial (HoPES3). Dtsch Arztebl Int [Internet]. 2022 [citado 2 Ene 2024]; 119: 124–31. Disponible en: DOI: [10.3238/arztebl.m2022.0078](https://doi.org/10.3238/arztebl.m2022.0078)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9160422/>

14. Morales Ojeda IA. Autocuidado en usuarios diabéticos en centros de salud urbanos. Rev cuba med gen integr [Internet]. 2019 [citado 2 Ene 2024]; 35(4):e1034. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1034>
15. Higuera Dagovett E, Garzón de Laverde DI. Posturas de autocuidado, relaciones y significado de la hipertensión arterial. Rev cuba med gen integr [Internet]. 2019 [citado 2 Ene 2024]; 35(2): [aprox. 0 p.]. Disponible en: <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/667>
16. Alvarez Escobar B, Mirabal Requena JC, Concepción Pacheco JA. Safe-care of the elderly with cancer in the community. WJARR [Internet]. 2023 [citado 10 Ene 2024]; 17(1): 527-530. Disponible en: <https://wjarr.com/sites/default/files/WJARR-2022-1408.pdf>
17. Hutton B, Catalá Lopez F, Moher D. La extensión de la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas que incorporan metaanálisis en red: PRISMA-NMA. 2016 [citado 11 Ene 2024]; 147(6): 262-6. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-clinica-2-articulo-la-extension-declaracion-prisma-revisiones-S0025775316001512>
18. Fernández Sánchez H, King K, Enríquez Hernández CB. Revisiones Sistemáticas Exploratorias como metodología para la síntesis del conocimiento. Enfermería Universitaria [Internet]. 2020 [citado 11 Ene 2024]; 17(1):87-94. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2020.1.697>
19. Álvarez Escobar B, Mirabal Requena J, Concepción Pacheco J, Cruz Rodríguez J, Naranjo Hernández Y. Caracterización de adultos mayores con cáncer colorrectal en la comunidad. Revista Finlay [Internet]. 2023 [citado 11 Ene 2024]; 13(4): [aprox. 0 p.]. Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1330>
20. Reynosa Navarro E, Serrano Polo EA, Ortega Parra AJ, Navarro Silva O, Cruz Montero JM, Salazar Montoya EO. Estrategias didácticas para investigación científica: relevancia en la formación de investigadores. Universidad y Sociedad [Internet]. 2019 [citado 12 Ene 2024]; 12(1), 259-266 Disponible en: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1445>
21. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Mirabal Requena JC, Alvarez Escobar B. Estrategia de enfermería en el autocuidado de los adultos mayores con diabetes mellitus. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. 2020 [citado 12 Ene 2024]; 36(3). Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/1188>
22. Hernández Hernández E, Lewis Hernández AE. Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado en Adultos mayores, Policlínico “Leonilda Tamayo Matos”. Isla de la Juventud.

- 2016- 2017. Revista de Medicina Isla de la Juventud [Internet]. 2018 [citado 14 Ene 2024]; 19(1). Disponible en: <http://www.remij.sld.cu/index.php/remij/article/view/196>
23. Ministerio de Salud Pública. Cuba. Programa integral para el control del cáncer. Estrategia Nacional para el Control del Cáncer. MINSAP. La Habana: Editorial de Ciencias Médicas. [Internet]. 2012 [citado 14 Ene 2024]. Disponible en: https://www.iccp-portal.org/system/files/plans/CUB_B5_s21_programa_control_cancer_estrategia_nacional.pdf
https://www.iccp-portal.org/system/files/plans/CUB_B5_CUB_Estrategia_cancer.pdf.
24. Ministerio de Salud Pública (CUB). Departamento de Atención Primaria de Salud. Programa del médico y la enfermera de la familia [Internet]. 2da. ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2023 [citado 14 Ene 2024]. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/programa-del-medico-y-la-enfermera-de-la-familia-2da-ed/>
25. Ministerio de Salud Pública. Cuba. Programa de atención integral al adulto mayor. La Habana: MINSAP. [Internet]. 2015 [citado 14 Ene 2024]. Disponible en: <https://files.sld.cu/redenfermeriacomunitaria/files/2015/01/programa-de-atencion-integral-al-adulto-mayor.pdf>.
26. Sansó Soberats FJ. Análisis del programa de la asignatura "Introducción a la medicina general integral". Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2004 [citado 14 Ene 2024]; 20(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252004000100010&lng=es
27. Purón Prieto J, Hernández Peláez D, García Pérez R, Hidalgo Ávila M, Vega Lorenzo Y, Romero Quintana A. Evaluación del subprograma comunitario de atención al adulto mayor en el Policlínico Universitario Norte de Ciego de Ávila. Mediciego [Internet]. 2021 [citado 14 Ene 2024]; 27(1). Disponible en: <https://revmediciego.sld.cu/index.php/mediciego/article/view/2140>
28. Rojas Torres IL, Gil Herrera RJ de. Estrategias de Atención Primaria en salud en cinco países latinoamericanos. AVFT Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2021 [citado 16 Ene 2024]; 40(7). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971545009/55971545009.pdf>
29. Bello Carrasco LM, Santos Álvarez MdelR, Aguaiza Tenelema DG, Mendoza de Graterol E. Eficacia de un programa en intervención educativa para el autocuidado en el adulto mayor. Actas del V Congreso Internacional de Investigación en Ciencias de la Salud. ICLIAD

- [Internet]. 2021 [citado 14 Ene 2024]; 62 (3): 453-461. Disponible en: <https://sites.google.com/site/revistainvestigacionesclinicas>
30. Medina Adan JL. El Método Delphi: Ventajas y limitaciones. AndaruPharma [Internet]. 2018 [citado 14 Ene 2024]. Disponible en: https://www.andarupharma.com/metodo-delphi-proyectosmarketing-marketinghealthcare_marketingsalud-comunicacionsalud/
31. Gómez Cera FY, Díaz Cantillo C, Zaldívar Pérez DF. Adaptación inicial de una batería de instrumentos para identificar intento suicida en estudiantes de preuniversitario: adaptación de instrumentos para identificar intento suicidas en estudiantes. Didasc@lia [Internet]. 2021 [citado 14 Ene 2024]; 12(3):290-314. Disponible en: <http://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/1231>
32. Mejía Ituyán L, TrujilloMartínez J, HernándezForero P, AguilarRodríguez L, CárdenasRomero J. Conocimiento y uso de métodos anticonceptivos de gestantes adolescentes y sus parejas. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2019 [citado 14 Ene 2024]; 35 (4) Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/897>