



**CENCOMED (Actas del Congreso), educienciapdc12023, (septiembre 2023) ISSN 2415-0282**

**Familia y calidad de vida binomio esencial para el adulto mayor.**

**Family and quality of life essential binomial for the elderly.**

Dra. Rita del Carmen Ruíz Gutiérrez 1\* <https://www.orcid.org/0000-0002-8027-6001>

Anahy Molinet Buides 2 <https://www.orcid.org/0000-0002-6341-2729>

Dra. Maura Martínez Fleitas 3 <https://www.orcid.org/0009-0007-1631-2710>

1. Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral. Especialista de 1er Grado en Fisiología Normal y/o Patológica. FCM Julio Trigo López, Profesor Asistente, Dpto: Ciencias Básicas y Biomédicas.

2. Licenciada en Enfermería. Especialista de 1er Grado en Fisiología Normal y/o Patológica. FCM Julio Trigo López, Profesor Asistente, Dpto: Ciencias Básicas y Biomédicas.

3. Residente de Geriátrica y Gerontología, Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (CITED.)

\*AUTORA para la correspondencia: ritaruiz@infomed.sld.cu

## **Resumen**

**Introducción.** El crecimiento de las tasas de población de adultos mayores ha suscitado el interés generalizado por un gran número de aspectos relacionados con las personas mayores. La calidad de vida es uno de ellos, para lo cual la familia tiene un rol fundamental, ya que, es el contexto más inmediato, donde se da la interacción personal y los contactos cara a cara, es, además, el ámbito de protección y socialización.

**Objetivo.** Argumentar el papel de la familia en la calidad de vida del adulto mayor.

**Métodos.** Se realizó una revisión de artículos, en los cuales tenían temas al respecto; en plataformas virtuales con datos biomédicos

**Desarrollo.** En esta etapa de la de la vida, los adultos mayores tienen que elaborar las modificaciones en los roles, las funciones y los vínculos familiares que son producidas por las condiciones económicas, políticas y socioculturales. La familia, ámbito del orden social y, a la vez, experiencia íntima que otorga sentido e identidad se ha convertido en el espacio de crisis, revisión y aprendizaje de nuevas formas de actuar del ser mayor, en lo que respecta al rol de padres y de abuelos. **Conclusiones.** Cuando una persona de la tercera edad tiene una

calidad de vida buena, ellos buscan actividades porque sienten que aún son útiles para la sociedad, en especial para sus propias familias y para ellos mismos. Sienten que aún pueden entregar muchas cosas de ellos mismos y que no hay nada que les quite la alegría de seguir viviendo.

**Palabras claves:** calidad de vida, adulto mayor, familia, vulnerabilidad, autonomía.

#### **Abstract:**

**Introductions.** The growth of bigger populations of adult's rates has raised the interest generalized by a great number of aspects related with the old people. The quality of life belongs one to them for that which the family has a fundamental list since it is the context but immediate is given the personal interaction and the contacts face to face are also the protection environment and socialization. **Objective.** To argue the role of the family in the quality of life of the elderly. **Methods.** A review of articles was carried out, in which they had topics in this regard; on virtual platforms with biomedical data **Development.** In this stage of life, older adults have to elaborate the changes in roles, functions and family ties that are produced by economic, political and socio-cultural conditions. The family, the sphere of the social order and, at the same time, an intimate experience that gives meaning and identity, has become the space for crisis, review and learning of new ways of acting for the elderly, with regard to the role of parents and of grandparents. **Conclusions.** When a person of the third age has a quality of good life, they look for activities because they feel that they are even useful for the society especially for her own families and it stops themselves. They feel that they can even give many things of themselves and that there is not anything that it removes them the happiness of living.

**Keywords:** quality of life, elderly, family, vulnerability, autonomy

#### **Introducción**

El crecimiento de las tasas de población de adultos mayores ha suscitado el interés generalizado por un gran número de aspectos relacionados con las personas mayores.

Entre el año 1970 y el 2025 se prevé un crecimiento poblacional de los adultos mayores de 60 años de un 323% (OMS, 2022). En Cuba el Anuario Estadístico de Salud del 2021 publicado en el año 2022, reporta en el pasado año 2021 un total de 3 307 647 personas mayores de 60 años, siendo en La Habana la cifra de 763 938 adultos mayores de 60 años en ese mismo año.

Los retos que emergen del proceso de envejecimiento poblacional no hacen referencia tan solo a la dimensión de actividad física o participación en la fuerza de trabajo, sino a una participación activa social, económica, cultural y cívica. La salud, por tanto, en la etapa vital de la tercera edad, va a depender de la calidad de vida y el bienestar del individuo en relación con el contexto sociocultural en el que se encuentre inmerso. El envejecimiento, como categoría, no viene definido tan sólo desde una dimensión cronológica o edad de un individuo, sino que se encuentra intrínsecamente relacionado con aquellas concepciones propias de cada cultura y de las interpretaciones sujetas a mitos y estereotipos, frecuentemente negativos (Alvarado y Salazar, 2018)

La calidad de vida en la vejez es en gran medida consecuencia de las peculiaridades del medio en que se ha desarrollado la persona durante toda su existencia. La calidad de vida en esta etapa está también relacionada con la autonomía e independencia de la persona. Diversos estudios señalan que las personas independientes, creadoras, involucradas en tareas posteriores a la jubilación, y con un sano equilibrio emocional, suelen vivir mejor y más años que las personas aisladas, recluidas, frustradas y deprimidas. Los ancianos conservan suficientemente bien su intelecto si se mantienen activos y se emplean en toda su capacidad. (Valdez Huirachey cols.2018)

Es importante tener en cuenta que la calidad de vida es un factor constitutivo del desarrollo humano de las personas y de los pueblos, por lo tanto, es necesario propiciarla en forma continua y efectiva.

### **Objetivo**

Argumentar el papel de la familia en la calidad de vida del adulto mayor.

### **Método**

Se realizó una revisión de artículos, en los cuales tenían temas al respecto; en plataformas virtuales con datos biomédicos de Pubmed, Scielo, Medline y el motor de búsqueda Google Scholar. Se consultaron 20 referencias, de las cuáles se seleccionaron 14, publicadas con menos de cinco años, artículos completos en idiomas español e inglés con una elevada calidad metodológica.

### **Desarrollo**

La calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibido lo cual depende del individuo (Flores Herrera y cols. 2018)

JocikHung en el 2018, plantea que para estudiar la calidad de vida en los pacientes geriátricos es necesario partir de las características evolutivas de la etapa, y atender a los indicadores socioeconómicos y medioambientales, a la salud funcional y al bienestar subjetivo, siempre desde la percepción del anciano, pues el mismo constituye el referente más acertado de su propia calidad de vida.

Para las autoras del artículo el concepto de calidad de vida relacionada con el adulto mayor, es el que lo concibe como la capacidad que tiene el individuo para realizar aquellas actividades importantes relativas al componente funcional, afectivo y social, los cuales están influenciadas por la percepción subjetiva. Es claro que calidad de vida es una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas.

En esta etapa de la de la vida, los adultos mayores tienen que elaborar las modificaciones en los roles, las funciones y los vínculos familiares que son producidas por las condiciones económicas, políticas y socioculturales. La familia, ámbito del orden social y, a la vez, experiencia íntima que otorga sentido e identidad se ha

convertido en el espacio de crisis, revisión y aprendizaje de nuevas formas de actuar del ser mayor, en lo que respecta al rol de padres y de abuelos. (Vivaldi y cols. 2021)

Uno de los temas que más preocupan a las personas mayores es depender de otras personas, es decir, perder su autonomía. Esta se ve afectada en la medida que va aumentando la edad, entendiendo que, a mayor edad, se observa menor autonomía. En segundo lugar, se encuentra la preocupación de enfermar gravemente, lo cual podría verse incrementado en la actualidad con la aparición de la pandemia. También se percibe dentro de sus preocupaciones el quedarse solo, dando lugar importante a sensaciones de abandono o tristeza que pueden influir en su salud mental. En encuestas realizadas en países de Latinoamérica, los adultos mayores de 60 años manifiestan en primer lugar síntomas de ansiedad, seguidos por síntomas de depresión. (Santelices, 2019)

Un papel central para el bienestar de las personas mayores, lo cumple la familia, ya que, es el contexto más inmediato, donde se da la interacción personal y los contactos cara a cara es, además, el ámbito de protección y socialización. La disposición o no de una red familiar de apoyo representa un elemento importante para la contención de situaciones de pobreza, exclusión social y sobre todo, de dependencia cuando hay situaciones de enfermedad crónica. (Alfonso Figueroa y cols. 2016)

En la vida cotidiana, del adulto mayor, a mayor nivel de paz, tranquilidad, protección familiar, digna y amorosa, sin perder su derecho a la libre expresión, comunicación y decisión; mayor será su calidad de vida. A diferencia de los jóvenes y adultos, la pirámide de necesidades para el adulto mayor requiere una especial consideración o adecuación, reubicando las necesidades de amor y afecto, principalmente, en el primer nivel, conjuntamente con las llamadas necesidades básicas. La necesidad de autorrealización no es solo un derecho del joven; el adulto mayor debe sentirse autorrealizado, si, y solo si, tiene el apoyo y ayuda familiar para el logro de sus metas y perspectivas, garantizando con ello su calidad de vida. (Reyes y cols. 2011)

La persona busca amor y da amor a otros; necesita aceptación y la compañía de los demás y, a su vez, él comparte su potencial y su propia persona con aquellos que le demuestran amor. Estos son sentimientos experimentados por el adulto mayor y que inciden en su calidad de vida.

El adulto mayor necesita continuar con su libertad de acción y comunicación, disponer económicamente de una pequeña cantidad de dinero para satisfacer sus gustos. La libertad, tanto de acción, comunicación u opinión, también es un derecho universal de la persona, y que el adulto mayor no puede perderla; es responsabilidad de la familia garantizarle ese derecho, así como apoyarlo para que tenga seguridad económica, que es una necesidad a satisfacer en toda persona. (Loredo-Figueroa y cols. 2016; Flores Herrera y cols. 2018)

Es importante retomar en esta etapa de la vida la educación, como elemento no sólo en la mejora de la calidad de vida, sino también para la mejora de las condiciones tanto físicas como, psicológicas y afectivas. Debe concebirse como un instrumento fundamental, lo cual debe ser promovido desde las políticas sociales públicas y también desde el seno familiar, garantizando su acceso a todas las personas mayores. (Santaella y Fuentes, 2017)

En estudio realizado en Chile en 2019 se plantea que el nivel educacional alcanzado por las personas mayores durante su vida también es un factor que aumenta los niveles de bienestar y satisfacción general. (Santelices, 2019)

El fomento o potenciación en el envejecimiento de los procesos de neuroplasticidad positiva (habilidad fisiológica del cerebro para formar y fortalecer las conexiones dendríticas produciendo cambios morfológicos beneficiosos) se asocia en la tercera edad a la actividad física, la educación, la interacción social y la actividad o logros intelectuales., podría perfilarse como factores clave para el mantenimiento de un cerebro sano a pesar del envejecimiento y de una función cognitiva acorde con el bienestar y autonomía del individuo. (Smith, 2021)

Calidad de vida significa para el adulto mayor tener paz, tranquilidad, mientras que para la familia es la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, vestido, vivienda e higiene. La paz en el adulto mayor se traduce, no solo en la medida de tener paz, es ser cuidado y protegido por la familia, con dignidad, afecto, respeto por su persona y por sus bienes materiales, ayudándole a lograr sus metas, permitiéndole ejercer su derecho de libre expresión, comunicación, de decisión en todo lo que se relacione a él. Y, para la familia, es proporcionarle dentro de lo posible, alimentación, vestido, vivienda e higiene. (Valdez Huirache, 2018)

Ante la vulnerabilidad a la que están expuestos los adultos mayores se deberá proponer la solidaridad familiar, debido a que, la familia tendrá que ocuparse de sus mayores durante más tiempo y en condiciones de salud, cada vez más deterioradas, puesto que, el envejecimiento de la población acarrea enfermedades degenerativas e incrementa situaciones de dependencia. (Alfonso Figueroa y cols. 2016)

Las personas de la tercera edad reorganizan su escala de deseos, se debe buscar fomentar en el anciano una valoración positiva sobre sus capacidades y ofrecerle las oportunidades necesarias para que desarrollen sus potencialidades, tomen sus decisiones y pueda seguir considerándose a sí mismo como una persona independiente. Que se sienta capaz de realizar exitosamente un comportamiento que le resulte pleno de bienestar y contribuya a su satisfacción vital y a su calidad de vida.

## **Conclusiones**

En el adulto mayor, en su vida cotidiana, a mayor nivel de paz, tranquilidad, protección familiar, digna y amorosa, sin perder su derecho a la libre expresión, comunicación y decisión; mayor será su calidad de vida. A diferencia de los jóvenes y adultos, la pirámide de necesidades para el adulto mayor requiere una especial consideración o adecuación, reubicando las necesidades de amor y afecto, principalmente, en el primer nivel, conjuntamente con las llamadas necesidades básicas.

La necesidad de autorrealización no es solo un derecho del joven; el adulto mayor debe sentirse autorrealizado, si, y solo si, tiene el apoyo y ayuda familiar para el logro de sus metas y perspectivas, garantizando con ello su calidad de vida.

Cuando una persona de la tercera edad tiene una buena calidad de vida, buscan actividades y sienten que aún son útiles a la sociedad y a sus propias familias, acentuando su autonomía. Sienten que aún pueden entregar muchas cosas de ellos mismos y que no hay nada que les quite la alegría de seguir viviendo.

## **Referencias Bibliográficas**

1. Anuario Estadístico de Salud, La Habana 2022. Ministerio de Salud Pública Dirección de Registros Médicos y Estadísticas de Salud. ISSN: versión electrónica 1561-4463.
2. Alfonso Figueroa L, Soto Carballo D, Santos Fernández NA. Calidad de vida y apoyo social percibido en adultos mayores. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2016 Feb [citado 20 Dic 2022]; 20(1). Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942016000100012&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942016000100012&lng=es)
3. Alvarado, A. y Salazar, A. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos, 2018, 25(2), 57-62.
4. Flores Herrera BI, Castillo Muraira Y, Ponce Martínez D, Miranda Posadas C, Peralta Cerda EG, Durán Badillo T. Percepción de los adultos mayores acerca de su calidad de vida. Una perspectiva desde el contexto familiar. RevEnfermInstMex Seguro Soc [Internet].2018[citado 5 Mar 2020];26(2):83–8. [citado 20 Dic 2022]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/>
5. JocikHung G. Calidad de vida del adulto mayor: Indicadores para su estudio en el adulto mayor. Universidad de Granma. Multimed 2018; 12(3)
6. Loredó-Figueroa MT, Gallegos-Torres RM, Xequé-Morales AS, Palomé-Vega G, Juárez-Lira A. Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. EnfermUniv [Internet]. 2016 Sept [citado 20 Dic 2022]; 13(3): 159-65. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php>
7. O'Brian M. Communication and relationship in nursing EEUU. Washington DC: MosbyCompany; 2019. p. 3,14,35.
8. OMS (2022). Active Aging. Geneva: WHO
9. Reyes Torres I, Castillo Herrera JA. El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. Rev Cubana InvestBioméd [revista en Internet]. 2011 [citado 20 Dic 2022; 30 (3): [aprox. 8p].Availablefrom: <http://scielo.sld.cu/scielo.php>
10. SantaellaRodriguez E, Fuentes Canosa A. Salud y calidad de vida en la tercera edad. Diciembre, 2017. Disponible en: <https://www.researchgate.net/publication/321756674>
- 11.SantelicesPia. Calidad de vida y bienestar general. Chile y sus mayores. Quinta Encuesta Calidad de Vida en la Vejez 2019 | UC–Caja Los Andes.
12. Smith,G. S. Aging and neuroplasticity. Dialogues in clinicalneuroscience, 2021,15(1), 3.
13. Valdez Huirache MG, Álvarez Bocanegra Ca. Qualida de vida e apoio familiar em idosos atribuídos a uma unidade de medicina familiar. Horiz Sanitario [Internet]. 2018 Abr [citado 20 Dic 2022; 17(2):113-21. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-74592018000200113 &lng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592018000200113 &lng=es)
- 14.Vivaldi, F., & Barra, E. Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. Terapia psicológica, 2021, 30 (2), 23-29.