

**ARTÍCULO ORIGINAL****Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el municipio Caimanera****Intervention strategy to improve the quality of life of the elderly in the town of Caimanera**

Lic. Ana Iris Tirado Pavón<sup>1</sup>, Lic. Tania Chávez Pérez<sup>2</sup>, Dr. Eusebio Castillo Marcial<sup>3</sup>, Dr. Leonel Haber Hernández<sup>4</sup>, Lic. Elba Iribar Abreu<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Licenciada en Enfermería. Máster en Enfermedades Infecciosas. Asistente. Policlínico Universitario "Ramón López Peña", Caimanera. Guantánamo. Cuba

<sup>2</sup> Licenciada en Enfermería. Instructor. Policlínico Universitario "Ramón López Peña", Caimanera. Guantánamo. Cuba

<sup>3</sup> Especialista de I Grado en Medicina General Integral. Asistente. Policlínico Universitario "Ramón López Peña", Caimanera. Guantánamo. Cuba

<sup>4</sup> Especialista de I Grado en Pediatría. Asistente. Policlínico Universitario "Ramón López Peña", Caimanera. Guantánamo. Cuba

<sup>5</sup> Licenciada en Enfermería. Instructor. Policlínico Universitario "Ramón López Peña", Caimanera. Guantánamo. Cuba

---

**RESUMEN**

Se realizó una estrategia de intervención en el período enero-marzo de 2013 en el municipio Caimanera, con el objetivo de demostrar cómo a partir del uso óptimo del tiempo libre se logra influir en el estilo de vida del adulto mayor para lograr una longevidad satisfactoria. El universo de estudio estuvo constituido por 1 624 ancianos y una muestra de 200 abuelos. De los resultados obtenidos predominó el sexo femenino y las dimensiones mentales. Las encuestas demostraron que es insuficiente el número de actividades, demostrando que su combinación con instituciones, familiares y la comunidad es lo más efectivo para el

bienestar emocional, con la promoción y su influencia en el estilo de vida adecuada.

**Palabras clave:** envejecimiento, promoción de salud, estilo de vida

---

## **ABSTRACT**

An intervention strategy is carried out in the period of January-March 2013 in the town of Caimanera with the aim to show how from the optimal use of free time is achieved influence in the lifestyle of the elderly for successful longevity. The universe of study consists of 1624 old people and a sample of 200 grandparents. From the results predominated female's sex and mental dimensions. Surveys showed that it is an insufficient number of activities, showing that their combination with institutions, family and community is most effective for the emotional wellbeing with the promotion and their influence on the proper lifestyle.

**Keywords:** Elderly, health promotion, lifestyle

---

## **INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento constituye un proceso cuya calidad está directamente relacionada con la forma en que la persona satisface sus necesidades a través de todo su ciclo vital. La satisfacción de las necesidades de la especie humana es lo que condiciona la llamada "calidad de vida" y ésta es, a su vez, el fundamento concreto de bienestar social. A nadie le pasa desapercibido que en los albores del nuevo siglo la expectativa de vida ha aumentado, se trata de reforzar la difundida frase: "agregar vida a los años", ayudando a los mayores a que los vivan con mejor calidad. El proceso del envejecimiento, influyen en su calidad de vida, ya que no deben conformarse con vivir una larga existencia, sino llegar a viejo en el mejor estado físico y mental.<sup>1</sup>

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible

realizar. En Cuba el progreso socio económico ha provocado un aumento en el número de ancianos y con ellos sus necesidades y demandas sociales de salud lo cual tiene como respuesta por parte del sistema nacional de salud la aprobación del desarrollo de la gerontología.<sup>2,3</sup>

El municipio de Caimanera como parte del estado cubano se ocupa de manera especial del bienestar del adulto mayor, reconociendo que los ancianos todavía carecen de actividades que le permitan cambiar su estilo de vida y lograr una longevidad satisfactoria debido a que no tienen una correcta planificación del tiempo libre que le permita mayores relaciones interpersonales y ejercicios físicos que mejoren su salud.

## **MÉTODO**

Se realizó una estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor en el municipio Caimanera en el periodo de enero a marzo del 2013, con el objetivo de demostrar cómo a partir del uso óptimo del tiempo libre se logra influir en el estilo de vida del adulto mayor, con una propuesta de capacitación encaminada a elevar los conocimientos del personal de salud.

El universo de estudio estuvo constituido por 1 624 ancianos con una muestra aleatoria por conglomerado de 200 abuelos. Los datos se obtuvieron a través del departamento de estadística, se realizaron entrevistas y encuestas, de las historias clínicas se incluyen dimensiones y limitaciones, entre ellas las sensoriales, mentales, motoras y postrados, como técnicas de recogida de información. Se realiza por escrito el consentimiento informado para participar en la investigación dando los ancianos su aprobación.

A la muestra seleccionada se le aplicó primeramente un formulario en forma de encuesta diseñado por los autores en forma de preguntas, además se diseñó un programa de temas educativos que se impartían con dos frecuencias semanales en 5 secciones cada tema, abuelos y familiares y los resultados son reflejados en tablas. Se emitieron conclusiones y recomendaciones.

## **RESULTADOS**

Con este trabajo se pretendió relacionar elementos como promoción para la salud y estilo de vida, proponiendo un sistema de acciones mediante una estrategia de intervención que propicie mejorar la calidad

de vida al adulto mayor de Caimanera, para ello se tratarán algunos conceptos de forma que sirva para mayor comprensión del trabajo.

Según la Tabla 1 y encuesta aplicada se puede afirmar que de un total de 1624 abuelos en el municipio, predominan las enfermedades mentales entre ellas las psiquiátricas 25 (40.6 %).

**Tabla 1.** Distribución por enfermedades y condiciones físicas

Dimensiones	Limitaciones	Cantidad
Sensorial	Sordos e hipoacúsicos	24
	Ciegos y débiles visuales	10
Motores	Motores	12
Mentales	Retraso mental	8
	Psiquiátrica	25
Postrados	Por infarto cerebral	18

El resultado de las encuestas mostró que los abuelos no se sienten satisfechos con el trabajo que se viene realizando que todavía falta, las actividades con los abuelos son insuficientes y no siempre se tiene presente su criterio a la hora de tomar decisiones, por eso se desarrolló el programa de capacitación al personal que trabaja directamente con los abuelos para así lograr que mejore su calidad de vida.

**Tabla 2.** Resultados de la encuesta aplicada

Indicadores	Positivo	Negativo
Practica el ejercicios físico	103	97
Es suficiente el número de actividades	65	135
Se tiene en cuenta su criterio	67	133
Se siente bien atendido	78	122
Conocimiento de familiares en el cuidado y alimentación de los abuelos	98	102

### Principales dificultades detectadas

1. No se aprovechan las potencialidades y habilidades de los abuelos del territorio en función de asistencia, promoción y prevención de salud.
2. Falta de apoyo de los organismos de masas para la recreación de los abuelos fuera del territorio.

3. Necesidad de reparación de la casa de abuelos, así como el aumento de los inmobiliarios de acuerdo con la plantilla de la institución.

## **DISCUSIÓN**

La promoción de la salud se nutre de muchas disciplinas y crea una innovadora teoría y práctica de salud que permite cumplir metas y objetivos sociales como, por ejemplo, conseguir comunidades e individuos que actúen más saludablemente, alcanzando mayor bienestar con equidad social.<sup>4</sup>

- Implica a la población en su conjunto y en el contexto de su vida diaria, en lugar de dirigirse a grupos de población con riesgo de enfermedades específicas.
- Se centra en la acción sobre las causas o determinantes de la salud para asegurar que el ambiente que está más allá del control de los individuos sea favorable a la salud.
- Combina métodos o planteamientos diversos pero complementarios, incluyendo comunicación, educación, legislación, medidas fiscales, cambio organizativo y desarrollo comunitario.
- Aspira a la participación efectiva de la población, favoreciendo la autoayuda y animando a las personas a encontrar su manera de promocionar la salud de sus comunidades.

Aunque la promoción es básicamente una actividad del ámbito social y de la salud, no un servicio médico, los profesionales sanitarios, especialmente los de atención primaria, desempeñan un papel importante en apoyar y facilitar la promoción de la salud, que va dirigida a vincular la comunidad y las instituciones que integran la sociedad con el objetivo de influir en el modo de actuación de la población teniendo en cuenta el contexto en que se desarrolla el individuo, esto no es más que influir en el estilo de vida fundamentalmente del adulto mayor de la casa de abuelo y los 31 círculos de abuelos del municipio Caimanera.<sup>5</sup>

Entre los estilos de vida más importantes que afectan a la salud se encuentran: consumo de sustancias tóxicas: tabaco y alcohol, además otros más generales como: sueño nocturno, estrés, dieta, higiene personal, manipulación de los alimentos, actividades de ocio o aficiones, relaciones interpersonales y comportamiento sexual, coincidiendo con varios autores en trabajos realizados.<sup>6,7,8</sup>

En los países desarrollados existe la paradoja de que la mayoría de las enfermedades son producidas por los estilos de vida de su población, y

sin embargo los recursos sanitarios se desvían hacia el propio sistema sanitario para intentar curar estas enfermedades, en lugar de destinar más recursos económicos en la promoción y prevención. En el caso de Cuba el estado proyecta sus esfuerzos en lograr un estilo de vida y correcto uso del tiempo libre a partir de un trabajo intersectorial, además de la vinculación de la comunidad al mismo, pero a pesar de ello no siempre existe una adecuada sensibilidad por esta tarea y se manifiestan las limitaciones materiales como escudo, predominando la falta de iniciativa y creatividad para el logro de este noble objetivo.<sup>9,10</sup>

La investigación muestra resultados concretos que permiten afirmar que existen dificultades con la motivación de los abuelos, es necesario un programa de actividades donde puedan sentir su utilidad como parte activa de la sociedad, no es solo que se le de alimentación y se resuelvan las necesidades materiales sino que se contribuya a la estimulación de su espíritu, programando encuentros con los pioneros en fechas significativas, donde puedan narrar sus anécdotas y compartir las experiencias acumuladas por los años, permitiendo un funcionamiento eficaz de su psiquis la cual está presentando debilidades y requiere de estimulaciones constantes.<sup>11</sup>

Según la OMS, la calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia y en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive en relación con sus objetivos, expectativas, normas y sus inquietudes; se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, estado psicológico, nivel de independencia, relaciones sociales, así como la relación con los elementos esenciales de su entorno".<sup>12</sup>

En Cuba país donde existe una concepción diferente basada en las dimensiones de la calidad de vida que tiene su máxima expresión en la calidad de vida relacionada con la salud y de ella surgen la física que es la percepción del estado físico o la salud, entendida como ausencia de enfermedad, los síntomas producidos por la enfermedad, y efectos adversos del tratamiento, la dimensión psicológica que se basa en la percepción del individuo de su estado y la social es la percepción del individuo de las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el desempeño laboral.<sup>13,14</sup>

En el desarrollo de este trabajo se logra comprender que no hay una correcta vinculación entre las actividades que estos realizan partiendo de la interrelación que existe entre ese grupo de persona con características similares que le permitan compartir los intereses, motivos y emociones que presenta el individuo de esta edad, que

merece ante todas las cosas una esperada comprensión de todo aquello que esté en su radio de acción.<sup>15</sup>

Por todo lo anterior se propone el siguiente sistema de acciones de forma que contribuyan a elevar la calidad de vida a partir de una adecuada promoción para la salud y su influencia en el estilo de vida del adulto mayor en el municipio Caimanera.

### **Sistema de acciones:**

1. Coordinar con los organismos pertinentes de forma que se repare la casa de abuelo y se le den condiciones constructivas mínimas.
2. Realizar actividades con los abuelos del municipio tales como: charlas educativas sobre temas como el tabaquismo, alimentación, higiene personal, alcoholismo, meditación no facultativa.
3. Realizar actividades deportivo-recreativas a partir de las potencialidades de los abuelos de las comunidades cercanas.
4. Realizar gimnasias matutinas donde participe un rehabilitador social en la casa de abuelos.
5. Organizar grupos culturales fundamentalmente de música y danza tradicional para promover estos géneros en las nuevas generaciones.
6. Vincular a los abuelos a la terapia física de forma que se le de tratamiento a las diferentes enfermedades que presenten.
7. Establecer la casa de abuelo como centro promotor y coordinador con los presidentes de los consejos populares para darle tratamiento en la comunidad aprovechando las potencialidades de los integrantes de la casa de abuelo y vincularlo a las instituciones educativas.
8. Vincularlos a los centros educacionales al trabajo político ideológico de forma que transmitan sus experiencias, sentimientos y vivencias del sistema capitalista como forma de contribuir a fomentar el patriótico y el rechazo al sistema capitalista y sus valores.
9. Organizar videos y debates a partir de las necesidades, motivaciones e intereses de los abuelos.
10. Organizar visitas a centros de trabajo y estudios en fechas históricas para el intercambio de experiencias con trabajadores y estudiantes.
11. Organizar eventos científicos relacionados con el banco de problemas para elevar la calidad de vida, aportando experiencias y sugerencias.
12. Coordinar intercambios con abuelos de otros municipios a partir de un plan previamente concebido con los recursos que se cuenta.
13. Realizar recorridos en lancha por la valla culminando con actividades en la playa de boquerón con un plan de actividades culturales-recreativas.

14. Aprovechar las potencialidades para desarrollar talleres literarios o de su interés cultural de forma que se contribuya a su cultura.

Este trabajo continuará perfeccionándose a partir de la práctica y el aporte que hagan los abuelos, se debe destacar que con el aporte y la contribución de las instituciones se podrá lograr que el adulto mayor forme parte del desarrollo de nuestra sociedad.

## CONCLUSIONES

Se demostró que el número de actividades con los abuelos es insuficiente y no siempre se tiene presente su criterio.

Se logró que el terapeuta ocupacional en conjunto con su grupo de trabajo realice más actividades con los abuelos y tenerlos presentes.

Se logró modificar el estilo de vida y el empleo del tiempo libre mediante el plan capacitante.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. O'Shea E. La mejora de la calidad de vida de las personas mayores dependientes. Galway: Universidad Nacional de Irlanda; 2003.p.12
2. Gastron L. Género, Representaciones sociales de la vejez y derechos humanos. 51 Congreso Internacional de Americanistas, Chile; 2003.
3. Días TO, Soler Q, García CM. El apgar familiar en ancianos convivientes. Rev. Cub. Med Gen Integr; 2003. 14(6).p.548.
4. González RL, Fleitas FI, Rodríguez FM y SR. Evaluación médico social de los ancianos. Rev. Cubana Med Gen Int. 2003; 14(3):221.
5. Martínez AL, Menéndez JJ, Cáceres ME, Baly M, Vega GE, Prieto RO. Las personas de edad en Cuba. Principales tendencias demográficas y morbimortalidad. Resumed. 2006; 12(2):77-90.
6. Rodríguez C A, Causo S C, Orozco G, Factores de riesgo asociados a la demencia degenerativas en pacientes geriátricos; Rev. Cubana Med Gen Int. 2003; 19(2):4-16.
7. Gil GP. Evaluación del anciano con sospecha de demencia. Papel del médico de atención primaria. Tiempos médicos. 2007; 579:10-38.
8. Vega G E. Evaluación de la salud en el anciano. Temas de Med Gen Integr. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2003.
9. Fernández S, Almueña G M, Alonso C H. Factores psicosociales presentes en la tercera edad. Rev. Cub. Hig Epid. 2004; 39(2):17-21.
10. Medina J. El Reloj de la Edad. Drakantos. 2007; (2):36.



11. Moreno A. Psicología de la actividad física y el deporte, manuscritos, Universidad del Tolima; 2002;(2):5-7.
12. Machin DMJ, Roque AK, Hernández MG, Consideraciones acerca del paciente geriátrico. Rev. Cubana Med Gen Int. 2003; 17(5):462-7.
13. Álvarez S M, Benites R, Espinosa A, Gorroñogretia IA, Lesende IM, Muñoz CF, et al. Programa básico de salud; Valoración geriátrica. Aspectos demográficos. Madrid: Sem FYC sociedad española de medicina de familia y comunitaria. 2010. p.1-26.
14. Izquierdo A. Psicología del Desarrollo de la Edad Adulta. Teorías y Contextos. Comp Educ. 2005; 16(2):601-19.
15. Moreno J. Mayores y calidad de vida. Portularia: Rev. Trab Soc. Disponible en: <http://dialnet.unirioja.es>. 2004. (4).p.187-98.

**Recibido:** 2 de octubre de 2013

**Aprobado:** 25 de noviembre de 2013

**Lic. Ana Iris Tirado Pavón.** Policlínico Universitario "Ramón López Peña", Caimanera. Guantánamo. Cuba. **Email:** [aitirado@infosol.gtmo.sld.cu](mailto:aitirado@infosol.gtmo.sld.cu)