



Boletín Bibliográfico

Envejecimiento y Salud

El envejecimiento de la población es uno de los cambios demográficos globales más significativos del siglo XXI, impulsados por el aumento de la esperanza de vida y la disminución de las tasas de fertilidad. Este fenómeno presenta logros y desafíos para los sistemas de salud pública en todo el mundo.

La población envejece en todo el mundo con más rapidez que en el pasado, y esta transición demográfica afectará a casi todos los aspectos de la sociedad. El mundo se ha unido en torno a la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: todos los países y partes interesadas se han comprometido a no dejar a nadie desatendido y se han propuesto garantizar que todas las personas puedan realizar su potencial con dignidad e igualdad y en un entorno saludable.

Se necesita urgentemente un decenio de acción mundial concertada sobre el Envejecimiento Saludable. En el mundo hay ya más de mil millones de personas que tienen 60 años o más.

¿Qué es el Envejecimiento Saludable?

El Envejecimiento Saludable es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.

Década del Envejecimiento Saludable

La Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

Envejecimiento, longevidad y envejecimiento saludable: el enfoque de salud pública

El envejecimiento puede verse tanto como un gran logro como, al mismo tiempo, un gran desafío para los sistemas. Es un logro significativo porque representa el resultado de un aumento de la esperanza de vida, por lo tanto una mayor longevidad y una mejor calidad de vida.

Sin embargo, el envejecimiento también representa un desafío, particularmente debido al aumento de las tasas de morbilidad y multimorbilidad. Este fenómeno requiere una mayor asignación de recursos en los sistemas de salud y exige una reevaluación de los sistemas de distribución de la fuerza de trabajo y de pensiones, donde un gran porcentaje de jubilados está respaldado por un número cada vez mayor de trabajadores más jóvenes.

Equilibrar estos logros y desafíos es esencial para gestionar eficazmente el impacto del envejecimiento tanto en los individuos como en la sociedad. A medida que las poblaciones de todo el mundo continúan envejeciendo, es esencial adoptar un enfoque global para el envejecimiento saludable que aborde los determinantes biológicos, ambientales y sociales de la salud.

Al promover la capacidad funcional, optimizar la capacidad intrínseca y crear entornos de apoyo, las sociedades pueden garantizar que las personas mayores vivan vidas más largas, más saludables y más satisfactorias. Los desafíos que plantea el envejecimiento de la población requieren respuestas e intervenciones complejas y coordinadas de política pública.

Promover el envejecimiento saludable, invertir en la prevención de enfermedades crónicas y fortalecer la infraestructura sanitaria son estrategias fundamentales para garantizar que los adultos mayores puedan disfrutar de una vida larga y saludable con una alta calidad de vida, al tiempo que se reduce la presión sobre los sistemas socio-salud.

El fenómeno del envejecimiento global

El envejecimiento de la población mundial representa uno de los cambios demográficos y sociales más significativos del siglo XXI. Los rápidos avances en la ciencia médica, la salud pública (como el saneamiento, las vacunas, los antibióticos y las mejoras en la salud materna e infantil) y el desarrollo socioeconómico han contribuido colectivamente a un aumento sin precedentes de la longevidad humana. Por ejemplo, la esperanza de vida mundial al nacer aumentó de 46 años en 1950 a más de 70 años en 2023.

El número de personas de 60 años o más está creciendo rápidamente. Para 2050, se estima que habrá más de 2.100 millones de personas de 60 años o más, lo que representa más del 21% de la población mundial. La tendencia del envejecimiento global está impulsada principalmente por la disminución general de las tasas de fertilidad.

Las mejoras en los sistemas de atención médica, un mejor diagnóstico y tratamiento de las enfermedades, así como su prevención y reducciones significativas en la mortalidad por enfermedades infecciosas en favor de las enfermedades crónicas degenerativas, son factores que han contribuido a aumentar la esperanza de vida en todo el mundo.

El impacto del envejecimiento en los sistemas de salud y pensiones.

El envejecimiento de la población también tiene implicaciones significativas para los sistemas de pensiones y la asignación de la fuerza laboral.

A medida que aumentan los adultos mayores en la población, la proporción de jubilados y la población activa se desequilibra cada vez más.

Es importante tener en cuenta los efectos del aumento de la edad de jubilación las decisiones de jubilación, particularmente en los adultos mayores. Específicamente, aquellos que experimentan deterioro físico o mental tienden a retirarse temprano debido a problemas de salud. Por el contrario, aquellos que optan por trabajar más tiempo y retrasar la jubilación generalmente tienen una mejor salud. Este fenómeno se conoce como el “efecto trabajador sano”

La promoción del envejecimiento saludable requiere un enfoque sistémico que involucre a gobiernos, proveedores de atención médica, comunidades e individuos. Este enfoque debe tener como objetivo no solo extender la esperanza de vida, sino también mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, asegurando que puedan mantener su independencia y bienestar físico, mental y social. Un elemento central de este proceso es la creación de entornos de apoyo que permitan a las personas mayores permanecer social y económicamente activas.

Garantizar que los adultos mayores puedan vivir de forma independiente es esencial para abordar los desafíos del envejecimiento de la población y convertirlos en oportunidades de crecimiento y desarrollo.

La nutrición adecuada es esencial para mantener la salud física y mental de los adultos mayores. A medida que las personas envejecen, los cambios fisiológicos, como una reducción en el metabolismo basal y la pérdida de masa muscular, hacen que sea crucial para manejar adecuadamente la ingesta calórica y nutricional.

La actividad física regular es otro factor determinante para el bienestar físico y mental de la población mayor. El ejercicio, adaptado a las habilidades y condiciones de salud del individuo, no solo ayuda a mantener la función musculoesquelética, sino que también tiene efectos positivos sobre la salud cardiovascular, el metabolismo y la salud mental.

Desempeña un papel importante en la reducción del riesgo de deterioro cognitivo y demencia entre los adultos mayores, ya que apoya la salud del cerebro y mejora la resiliencia cognitiva. Al promover el flujo sanguíneo al cerebro, reducir la inflamación y mejorar el estado de ánimo, la actividad física puede ayudar a retrasar o prevenir la aparición de afecciones neurodegenerativas, incluida la enfermedad de Alzheimer.

Fuente. [Envejecimiento Clin Exp Res](#)

Panorama sociodemográfico y epidemiológico sobre las personas mayores en Cuba

El cambio de la estructura por edad de la población o el envejecimiento poblacional, que significa el paso paulatino de sociedades jóvenes a sociedades maduras, y de estas a sociedades envejecidas, asume carácter universal y abarca a todos los países del mundo.

Ello se debe a la reducción del número promedio de hijos por mujer y la mayor longevidad de la población, elementos clave que deciden este cambio de estructura.

En Cuba, la dinámica demográfica ha sido muy intensa. Solo por citar una línea de tiempo, en el periodo ocurrido entre el 2002 (año censal) y el 2021, el país incrementó su grado de envejecimiento de 14,1 a 21,6 %, y la población de 60 años y más es el único grupo de edad que crece en la actualidad, con destaque de la población de 80 años y más. Para el 2030 estos indicadores oscilarán en el entorno del 30 % y para el 2050 en el 36 %.

Cambios en la estructura etaria de la población cubana

La reducción de la fecundidad desempeña un papel esencial en el cambio de estructura por edad de la población. Desde el año 1978 no se alcanza el nivel de reemplazo. generacional, expresado en una tasa global de fecundidad (número promedio de hijos) menor a 2,1 hijos por mujer. Este comportamiento ha propiciado la disminución del número de nacimientos.

La longevidad crece significativamente, en la actualidad la esperanza de vida al nacer (e_0) supera los 78 años para la población total, en seis décadas aumentó en más de 5,5 años. La esperanza de vida a los 60 años (e_{60}) también revela un crecimiento importante.

Cuba es uno de los países dentro de la región de Las Américas y el Caribe con proporciones más altas de personas de 60 años y más (21,6 % en 2021). El proceso de envejecimiento poblacional cubano se caracteriza, fundamentalmente, por su velocidad y homogeneidad, además de estar acompañado por un crecimiento natural negativo, y en consecuencia, un decrecimiento poblacional.

Balance demográfico de Cuba 2019-2021

Concepto	Años		
	2019	2020	2021
Población al inicio del año	11 209 628	11 193 470	11 181 595
Nacimientos	109 716	105 038	99 096
Defunciones	109 080	112 439	167 645
Saldo migratorio externo	-16 794	-4474	169
Población al 31 de diciembre	11 193 470	11 181 595	11 113 215
Crecimiento absoluto	-16 158	-11 875	-68 380
Crecimiento natural	636	-7401	-68 549
Tasa global de fecundidad (hijos por mujer)	1,57	1,52	1,45
Tasa bruta de reproducción (hijas por mujer)	0,76	0,74	0,70
Grado de envejecimiento (porcentaje de población de 60 años y más)	20,8	21,3	21,6

Fuente: Sistema Estadístico Nacional. Demografía. Oficina Nacional de Estadística e Información.

Más allá del
envejeci-
miento:
Hacia la
longevidad
saludable



Día Internacional del Anciano. El 1 de octubre se celebra el Día Internacional del Anciano, instituido por la Organización de las Naciones Unidas en memoria de Ema Godoy Lobato, escritora mexicana que dedicó su vida a trabajar incansablemente a favor de ese segmento poblacional.

El 14 de diciembre de 1990, la Asamblea General de las Naciones Unidas, a través de la resolución 45/106, designó el 1 de octubre Día Internacional de las Personas de Edad.

Anteriormente a esto, existían iniciativas como el Plan de Acción Internacional de Viena sobre el Envejecimiento, que fue adoptado por la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en 1982 y que la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó ese mismo año.

En 1991, la Asamblea General (por la resolución 46/91) adoptó los Principios de las Naciones Unidas para las personas mayores.

En 2002, la segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento adoptó el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento, para responder a las oportunidades y desafíos del envejecimiento de la población en el siglo XXI y para promover el desarrollo de una sociedad para todas las edades.

Fuente. [Naciones Unidas](#)



El envejecimiento de la población es un fenómeno universal. Prácticamente todos los países del mundo están experimentando un crecimiento tanto del tamaño como de la proporción de personas mayores en la población.

¿Sabías que...?

El número de personas mayores de 60 años se ha duplicado con creces, pasando de unos 541 millones en 1995 a 1.200 millones en 2025, y se prevé que alcance los 2.100 millones en 2050. En 2080, las personas mayores de 65 años superarán en número a los menores de 18 años.

PARA MANTENERSE FUERTE HASTA LOS 90



Bebe agua
al despertar.



Haz elevaciones
de talón.



Siéntate y
levántate
10 veces



Mueve el cuello
y los hombros



Camina descalzo
durante 2-3 minutos



Come proteína
primero



Practica el
equilibrio



Toma el sol



Acuéstate a la
misma hora todas
las noches



Competencias profesionales para promover un envejecimiento saludable a lo largo de la vida

A medida que las sociedades envejecen, el desarrollo de recursos y estrategias que fomenten el envejecimiento saludable desde el principio de la vida se vuelve cada vez más importante. Los profesionales sociales y sanitarios son agentes clave en este proceso; por lo tanto, su formación debe estar de acuerdo con las necesidades de la sociedad.

Una revisión resalta la necesidad de alcanzar competencias profesionales para los trabajadores sociales y de la salud para promover adecuadamente el envejecimiento saludable a lo largo de la vida.

Los resultados muestran que la literatura actual se ha centrado excesivamente en la edad avanzada y que se necesita más atención sobre cómo trabajar con grupos de población más jóvenes. Del mismo modo, no todas las disciplinas han reflexionado igualmente sobre su papel antes de este desafío y los enfoques interprofesionales.

Los profesionales de la salud y la sociedad que trabajan para promover un envejecimiento saludable a lo largo de la vida necesitarán sólidas competencias con respecto a la comunicación centrada en la persona, la comunicación profesional, las aplicaciones tecnológicas, los aspectos fisiológicos y fisiopsicológicos del envejecimiento, los aspectos sociales y ambientales, la diversidad cultural, los programas y políticas, la ética, las habilidades generales y básicas, el contexto y las habilidades relacionadas con la auto-

gestión, la promoción de la salud y las habilidades de prevención de enfermedades.

Las Naciones Unidas mencionan que actualmente, la mayoría de los esfuerzos para prevenir y tratar el impacto del envejecimiento se colocan en las últimas etapas de la vida. Sin embargo, no cambiará significativamente las luchas actuales de la salud y los sistemas sociales a nivel mundial, ya que el proceso de envejecimiento comienza desde la primera infancia; por lo tanto, se deben invertir recursos para centrarse en su importancia desde el comienzo de la vida.

Se ha afirmado que los profesionales de la salud y la asistencia social no están adecuadamente capacitados para apoyar el aumento del envejecimiento de las poblaciones en particular en lo que respecta a la aplicación de un enfoque de curso de vida para un envejecimiento saludable.

El fortalecimiento de las inversiones en promoción de la salud y prevención de enfermedades es clave para retrasar la aparición y reducir la carga de las enfermedades no transmisibles.

El proyecto SIENHA (Strategic, Innovative, Educational Network for Healthy Ageing 2020) establece una red educativa con el objetivo de construir una plataforma de conocimiento centrada en la educación saludable para el envejeci-

miento. SIENHA desarrolla contenido y métodos de educación en envejecimiento saludable a nivel de pregrado, posgrado, vocacional y no formal.

El marco incluye las competencias que deben alcanzarse en cada nivel para garantizar el manejo adecuado del envejecimiento saludable a lo largo de la vida. Comprende las estrategias pedagógicas y de investigación que contribuyan mejor a la consecución de esas competencias.

Los socios que conforman el Proyecto SIENHA pertenecen a siete países con diferentes realidades culturales y educativas: Finlandia, Alemania, Kosovo, Polonia, Portugal, Países Bajos y España, por lo que este marco de competencia es relevante en toda Europa al captar particularidades culturales y educativas de estos contextos.

Fuente. [Revista Europea de Envejecimiento](#)

Acuña Tejena SG, Alarcón Mestanza BA, Cedeño Intrigo LP, Giler Cantos DL, Ponce Alencastro JA. Envejecimiento activo y saludable como eje para la mejora integral de la calidad de vida de la persona mayor. *Atlas Research Journal* [Internet]. 2026 Ene -dic [citado 29 sep 2026]. Available from: <https://atlasrj.com/index.php/home/article/view/47/70>.

Alaca N, Turhan S, Acar A, Öztürk S. Self-compassion and self-efficacy as biopsychosocial resources in healthy aging: Associations with pain, health behaviors, postural awareness, and quality of life. *PloS one* [Internet]. 2026 [citado 28 sep 2026]; 21(9). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42748085/>.

Alatawi R, Aljadrawi S, Aljohani Y, Alanazi T, Alshareef H, Hamdan AME, et al. Healthy ageing and quality of life: exploring factors associated with quality of life among older adults in Tabuk, Saudi Arabia. *BMC geriatrics* [Internet]. 2026 Apr 2 [citado 28 sep 2026]; 26(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41928124/>.

Albrecht Junghanns RE, González Rubio MV, Reyna Carrizales MdL, González González GR, Ortega Berlanga OO. Envejecimiento exitoso [Internet]. México: Universidad Autónoma de San Luis Potosí; 2023 [citado 16 sep 2026]. Disponible en: <http://repositorioinstitucional.uaslp.mx/xmlui/handle/i/9112>

Alenizi HF, Alanazi E, Alzahrani A, Alwadi AY, Abu-Dawas SB, Jabri FF, et al. Awareness of active ageing and its association with quality of life among older adults in a tertiary care setting in Saudi Arabia: a cross-sectional study. *BMC geriatrics* [Internet]. 2026 Jun 15 [citado 28 sep 2026]; 26(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42289651/>.

Arbona Fornés D. Beneficios psicológicos de la actividad física en la tercera edad: una revisión bibliográfica [Internet]. Alicante: Universidad Miguel Hernández de Elche; [citado 16 sep 2026]. Disponible en: <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/40440/1/TFG%20Diego%20Arbona%20Forn%20a9s.pdf>.

dspace.umh.es/bitstream/11000/40440/1/TFG%20Diego%20Arbona%20Forn%20a9s.pdf.

Bravo EC, Tauda MT. Actividad física y envejecimiento saludable: revisión sistemática de evidencia en cohortes prospectivas 2026 [citado 16 sep 2026]; 75. Disponible en: <http://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117489>.

Chung HS, Choi KM. Exercise, Exerkines, and Sarcopenia. *Diabetes & metabolism journal* [Internet]. 2026 Jan [citado 24 sep 2026]; 50(1):[19-29 pp.]. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12813391/>.

Cintra Cala D, Fernández Seco E, coordinadores. Envejecimiento saludable en Cuba [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; ; 2022 [citado 15 sep 2026]. Disponible en: http://bvs.sld.cu/libros/envejecimiento_saludable_cuba/envejecimiento_saludable_cuba.pdf.

Disouky A, Sanborn MA, Sabitha KR, Mostafa MM, Ayala IA, Bennett DA, et al. Human hippocampal neurogenesis in adulthood, ageing and Alzheimer's disease. *Nature* [Internet]. 2026 Apr [citado 24 sep 2026]; 652(8112). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41741649/>.

Estrategia Cubana para la enfermedad de Alzheimer y los síndromes demenciales. [Internet]. MINSAP: La Habana; 2020 [citado 24 sep 2026]. Disponible en <https://www.alzint.org/u/Cuba-National-Dementia-Plan.pdf>.

García-Restrepo N. La arquitectura genética del envejecimiento saludable. *Scientia Spiritus* [Internet]. 2026 [citado 15 sep 2026]; sup 3.

Disponible en: <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/salutemscientiaspiritus/article/download/1957/1727#page=35>.

Gianfredi V, Nucci D, Pennisi F, Maggi S, Veronese N, Soysal P. Aging, longevity, and healthy aging: the public health approach. *Aging Clinical and Experimental Research* [Internet]. 2025 [citado 24 sep 2026]; 37(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s40520-025-03021-8>.

Guamán Sánchez LE, Guamán Sánchez LC, Espinoza Guacho GE, Cabeza sNiama AN, Moyota Cajo ME. Intervenciones comunitarias para la promoción del envejecimiento saludable: una revisión sistemática. *Esprint Investigación* [Internet]. 2026 [citado 29 sep 2026]; 5(2). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/10860780.pdf>.

Guamán Sánchez LE, Machado Herrera PM, Herrera Molina AS, Valdiviezo Maygua MA. Estrategias comunitarias de enfermería para la promoción del bienestar integral del adulto mayor. *Revista Finlay* [Internet]. 2026 [citado 29 sep 2026]; 16. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342026000100003&lang=en.

Hurtado JPP, Ramos CGH. Envejecimiento saludable en adultos mayores a través de la transmisión de saberes: revisión sistemática cualitativa. *Revista Ecuatoriana de Psicología* [Internet]. 2026 [citado 28 sep 2026]; 9(25). Disponible en: <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/463>.

Jost Z, Kujach S. Understanding Cognitive Decline in Aging: Mechanisms and Mitigation Strategies - A Narrative Review. *Clinical interventions in aging* [Internet]. 2025 [citado 24 sep 2026]; 20. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40256418/>.

Knapik A, Szeffler-Derela J, Wasiuk-Zowada D, Plinta R. Subjective model of successful aging and its determinants-analysis of a cross-sectional study. *BMC geriatrics* [Internet]. 2026 Jan 16 [citado 26 sep 2026]; 26(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41545840/>.

Latina A, Centeno D, Moreta J, Sánchez CJC. Estudio: Envejecer de forma saludable comienza con la nutrición. *Cultura* [Internet]. 2026 [citado 16 sep 2026]; 3. Disponible en: <https://www.panama24horas.com.pa/salud/estudio-envejecer-de-forma-saludable-comienza-con-la-nutricion/>.

Lerena VS, Coronello EC, Torres Barrón IC, Lucas SP, Diaz AG. Sarcopenia: is a clinical diagnosis possible? *Rev Fac Cien Med Univ Nac Cordoba* [Internet]. 2024 [citado 24 sep 2026]; 81(1). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11110660>

Liang KL, Hung YC, Hung CC, Lin CY, Chen YC. Social participation and subjective well-being among older adults: item-level evidence and screening potential in an East Asian aging society. *BMC geriatrics* [Internet]. 2026 Jul 1 [citado 26 sep 2026]; 26(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42387426/>.

López JM. Del rendimiento deportivo al envejecimiento saludable: la creatina cobra un nuevo impulso [Internet]. *España: Intabiotech*; 2026 [citado 15 sep 2026]. Disponible en: [https://intabiotech.com/wp-content/uploads/commercial/Articulos/reatina Envejecimiento Saludable GLP1 Revisión JML 2026 ES.pdf](https://intabiotech.com/wp-content/uploads/commercial/Articulos/reatina%20Envejecimiento%20Saludable%20GLP1%20Revisión%20JML%202026%20ES.pdf).

Ma J, Chen N, Huang J, Xu L, Shang H. Circadian syndrome (CircS) and cognitive trajectory deterioration in middle-aged and older adults: A national cohort study with causal forest analysis. *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association* [Internet]. 2026 Mar [citado 24 sep 2026]; 22(3). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41851052/>.

Marrero-Vega AL. Educando para un envejecimiento saludable: una experiencia desde la Cátedra del Adulto Mayor de la Universidad de la Habana. *Novedades en Población* [Internet]. 2024 [citado 24 sep 2026]; 20 (39). Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v20n39/1817-4078-rnp-20-39-219.pdf>.

Oliveira AGd, Silva JVd, Nascimento MCd, Sawada NO, Dázio EMR, Lima RS, et al. Capacidades de autocuidado e qualidade de vida em pessoas idosas: fatores favoráveis ao envelhecimento saudável. *Esc Anna Nery* [Internet]. 2026 [citado 24 sep 2026]; 30. Disponible en: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_pdf&pid=S1414-81452026000100208&lng=en&tlng=es

Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: OMS; © 2026 [actualizado 1 oct 2025; citado 26 sep 2026]. Envejecimiento y salud. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.

Özer D, Şahin Altun Ö, Altun L. The relationship between metacognitive beliefs and healthy aging among older adults. *BMC Geriatrics* [Internet]. 2026 [citado 14 2026]; 26(1). Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12877-026-07184-5>.

Peña SO. Influencia de la participación comunitaria en la calidad de vida de adultos mayores. *Revista Interdisciplinaria de Ciencias de la Educación, Salud y Sociología* [Internet]. 2026 [citado 26 sep 2026]; 1(3). Available from: <https://www.riceso.org/index.php/riceso/article/view/69>.

Salazar-García ES, Campos-Delgado GJ, Valdiviezo-Sir VM, Espinoza-Solis R. El soporte familiar en el adulto mayor: Una revisión bibliométrica. *Cienciamatria* [Internet]. 2026 [citado 24 sep 2026]; 12(22). Disponible en: http://www.scielo.org/ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2542-30292026000100137&lang=en.

Tena AdICM, Corales AN, Cala MA, Castellanos MR. Colegio de sabios y re-significación social. Una experiencia integrada de los Centros Universitarios Municipales, Universidad de Oriente, Cuba. *Polo del Conocimiento* [Internet]. 2026 [citado 26 sep 2026]; (167). Disponible en: <https://santiago.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/view/29095>.

Tessier A-J, Wang F, Korat AA, Eliassen AH, Chavarro J, Grodstein F, et al. Optimal dietary patterns for healthy aging. *Nature Medicine* [Internet]. 2025 [citado 24 sep 2026]; 31(5). Disponible en: <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03570-5>.

Wongiam N, Praditpornsilpa K, Vacharaksa A. Comprehensive geriatric assessment for oral care in older adults: a focus group study. *BMC geriatrics* [Internet]. 2025 Apr 8 [citado 24 sep 2026]; 25(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40200164/>.

Yadav K, Ali SI, Begum J, Shikha S, Kumar A, Lohani P. Strengthening healthy aging through community-based integrated care: A study protocol evaluating functional decline and quality of life among middle-aged and elderly tribals in Jharkhand. *PloS one* [Internet]. 2026 [citado 28 sep 2026]; 21(9). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/42766590/>.

Zhang H, Hao M, Hu Z, Jiang S, Li Y, Wang X, et al. Social frailty and its association with cognitive trajectories in older adults: a prospective cohort study. *Alzheimer's research & therapy* [Internet]. 2025 Feb 19 [citado 24 sep 2026]; 17(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39972471/>.

Zhang Y, Zhou Y, Kivimäki M, Holt-Lunstad J, Carrillo-Larco RM, Xu X. Cardiometabolic multimorbidity, social activity, and joint trajectories of physical disability, depressive symptom, and cognitive function in mid-to-late life: a multicohort study. *BMC medicine* [Internet]. 2025 Oct 22 [citado 24 sep 2026]; 23(1):[577 p.]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/41126238/>.



SITIOS CONSULTADOS

DESCRIPTORES

DeCS

Envejecimiento Saludable

Calidad de Vida

MeSH

Healthy Aging

Quality of Life

Límites:

Fecha de publicación: 2021-2026

Idiomas: Español/Ingles/Portugués

Publicaciones académicas (arbitradas)

Texto completo: PDF/Html



Elaborado por

**Grupo Gestión de Información en Salud
Centro Provincial Información de Ciencias
Médicas**

Camagüey, 2026.

'Estamos en la web'