

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Calidad de vida en la tercera edad desde la Universidad del Adulto Mayor

Quality of life in the elderly from the University of the Elderly

Esther Reyes Rodríguez, Rolando Durand Rill

Universidad de Ciencias Médicas. Guantánamo. Cuba

RESUMEN

Se realizó una revisión bibliográfica sobre la calidad de vida del adulto mayor en la Universidad de Guantánamo, con el objetivo de valorar el papel de la Cátedra de la Universidad del adulto mayor como vía para elevar la calidad de vida de esta franja poblacional. El envejecimiento poblacional es una realidad social que requiere la búsqueda de alternativas encaminadas a atender las necesidades de los adultos mayores en aras de elevar su calidad de vida; varias son las opciones puestas en práctica por el sectorial de salud en coordinación con otros organismos y organizaciones para tal fin. La Universidad del Adulto Mayor le proporciona a esta franja poblacional una nueva manera de ver la vida y de vivirla.

Palabras clave: salud; educación permanente; adulto mayor; calidad de vida

ABSTRACT

A literature review on the quality of life of the elderly was conducted at the University of Guantánamo, with the objective of assessing the role of the Chair of the University of the elderly as a way to raise the quality

of life of this population. Population aging is a social reality that requires the search for alternatives aimed at meeting the needs of older adults in order to raise their quality of life. There are several options put into practice by the health sector in coordination with other organizations and organizations for this purpose. The University of the Elderly provides this new population with a new way of seeing life and living it.

Keywords: health; permanent education; elderly; quality of life

INTRODUCCIÓN

Existe una relación directamente proporcional entre calidad de vida y educación que como resultado se logra una mejor salud, según lo reconoce la UNESCO. "La salud es un derecho humano básico. Las inversiones en educación son inversiones en salud. La educación a lo largo de toda la vida puede contribuir considerablemente al fomento de la salud y la prevención de las enfermedades."¹

En tal sentido El Programa Director de Promoción y Educación para la Salud en el Sistema Nacional de Educación en Cuba, expresa la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación al referir "...que hay que trabajar para que (...) los problemas de salud estén integrados al proceso pedagógico y que parte de nuestra Pedagogía y de nuestra Educación sea educar a nuestros niños y jóvenes para que sean ciudadanos más sanos, plenos, para que tengan una noción de la vida cualitativamente superior."²

Sin embargo esta intención no termina con el egresado del nivel superior o sea del universitario, sino que forma parte de la educación continua, pues el propósito esencial es precisamente "contribuir a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos..."³, a lo que se puede agregar que en toda la población como parte de su cultura general e integral, a tono con los tiempos que corren, pues la población adulta y particularmente la adulta mayor es cada vez más creciente según la UNESCO.

En la actualidad hay en el mundo más personas de edad por habitante que nunca antes, y la proporción sigue en aumento. Estos adultos de edad pueden contribuir mucho al desarrollo de la sociedad. Por lo tanto, es importante que tengan la posibilidad de aprender en igualdad de

condiciones y de maneras apropiadas. Sus capacidades y competencias deben ser reconocidas, valoradas y utilizadas.⁴

Consecuentemente en Cuba, uno de los países más envejecidos de Latinoamérica, se han trazado estrategias intersectoriales que responden a esa intención, que si bien no han logrado la solución de manera global, han permitido dar pasos seguros en la atención al adulto mayor de manera coordinada desde el sectorial de salud en las consultas de Gerontología y Geriatria y por la gestión intersectorial de organismos y organizaciones como la Educación Superior, la Central de Trabajadores de Cuba, la Asociación de pedagogos de Cuba y otros.

Por lo que se refiere, es el objetivo de este artículo: valorar el papel de la Cátedra de la Universidad del adulto mayor como vía para elevar la calidad de vida de esta franja poblacional.

DESARROLLO

La salud entendida como el bienestar físico, psíquico y social del hombre, resultante de la equilibrada interacción con el medio ambiente en que se desarrolla⁵, se considera un indicador que evidencia tanto el desarrollo de una sociedad determinada como el de los individuos.

Para caracterizar el estado de salud de un individuo se han de tomar en consideración varios indicadores entre los cuales conocer las condiciones higiénico-sanitarias de su entorno familiar y social es imprescindible. La salud del individuo hay que determinarla como un proceso dinámico de las distintas influencias a que está sometido y como una categoría social.⁶

Es criterio generalmente aceptado por estudiosos e investigadores del campo de la salud que el envejecimiento es un proceso que inicia con la vida, es progresivo e indetenible; no solo está determinado por la edad cronológica, sino que intervienen en él factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, ecológicos, y también acontecimientos históricos y aspectos éticos. Sin embargo, su impacto puede ser menos traumático en la medida en que se logre una mejor calidad de vida mediante una adecuada, oportuna y necesaria educación para la salud.

Entonces es necesario preguntarse ¿qué es la educación para la salud, ¿cómo y cuándo se realiza? Estas interrogantes pueden encontrar varias respuestas, sin embargo, dado su enfoque educativo nos remitiremos a lo que establece el Ministerio de Educación al respecto.

Se debe acotar en este sentido la preocupación y ocupación del Ministerio de Educación en Cuba en coordinación con el Ministerio de Salud Pública, para contribuir a desarrollar en los niños, jóvenes y adultos una adecuada educación para la salud a partir de un programa director desde 1999, en el cual se concretan las acciones que se venían realizando, y en el que se precisa los propósitos, objetivos y contenidos para cada nivel educativo.

Se reconoce entonces desde el citado programa, que la educación para la salud es un proceso de educación permanente basado en informaciones y acciones dirigidas a adquirir conocimientos, hábitos saludables y habilidades que nos capaciten y faciliten cambios de conductas negativas y el fortalecimiento de otras en el proceso de fomentar estilos de vida más saludables desde la primera infancia.⁷

El carácter general del mismo, permite el análisis particular en cada enseñanza para determinar hasta dónde llegar en el tratamiento de los temas relacionados con los contenidos de Salud en los programas curriculares de las distintas asignaturas, actividades programadas, independientes y procesos de todos los niveles y tipos de enseñanzas, cada año de vida, ciclo, grado o años de las carreras pedagógicas, utilizando también las vías extracurricular, la educación familiar y comunitaria para precisar los objetivos a lograr en cada nivel.⁸

De ahí que mediante convenios de colaboración, cada sectorial tenga determinadas responsabilidades en la implementación y seguimiento del programa director, aportándose de ambas partes los contenidos de superación y capacitación sistemática y continua, para que fluya coherentemente el cumplimiento de sus propósitos, con el protagonismo que corresponde fundamentalmente a maestros y profesores que laboran frente a los alumnos, así como a médicos y enfermeras ubicados en los centros educacionales o cerca de ellos.

Ahora bien, si el programa está diseñado para desarrollar la educación para la salud en niños, adolescentes y jóvenes mediante el Sistema Nacional de Educación, qué sucede entonces con los adultos y adultos mayores. La respuesta se encuentra en el sistema de educación continua, la cual incluye otras formas de educación; se hace referencia pues a la educación continua o permanente, la cual adquiere diferentes formas y concepciones.

El término educación continua es objeto de polémica en tanto sus acepciones se dirigen en tres grandes direcciones. Unos autores consideran que se emplea para designar todas las formas y tipos de

enseñanzas cursadas por las personas durante todo el ciclo escolar iniciado desde la niñez⁹, los segundos como la continuidad a la preparación obtenida en un nivel determinado con la intención de obtener competencia en un nuevo campo o actividad profesional por vías formales o informales¹⁰ y los terceros que es un proceso ininterrumpido que se ejerce sobre los seres humanos a lo largo de su vida de forma escolarizada o no.¹¹

Mientras que la educación permanente es un término más actual, incorporado por la UNESCO como resultado de los avances de la ciencia y la técnica; aunque no difiere mucho de la educación continua, es más abierto y flexible.

Si se toma en consideración que la educación es una categoría eterna y que el aprendizaje es un proceso que acompaña al ser humano durante toda la vida, entonces se está de acuerdo en que la educación permanente es la educación organizada con carácter formal e informal que contribuye a que el individuo ensanche sus horizontes sin límites de tiempo ni espacio, con el fin de alcanzar en el grado más elevado posible su desarrollo social, personal o profesional y mediante el cual sea capaz de aprender, reaprender y desaprender permanentemente.¹²

La educación del adulto mayor vista desde las posibilidades que ofrece la educación permanente es realmente novedosa pues les ofrece una nueva manera de asumir la vida, en acuerdo con el enfoque histórico cultural sobre periodización y desde la cual se puede afirmar que es una etapa de desarrollo justificado por los eventos vitales de ese período del ciclo de vida, todo lo cual se aviene con la concepción de vigotskiana de desarrollo que lo asume como un proceso único de autodesarrollo, que se distingue por la unidad de lo material y lo psíquico, de lo social y lo personal; en que se forma y surge algo nuevo.¹³

Consecuentemente la atención al adulto mayor ha de ser objeto sistemático de atención pues con la llegada del nuevo milenio para muchos países el incremento de la expectativa de vida de las personas incrementa y para otros se consolida, lo cual de una forma u otra le impone nuevos retos a la sociedad y con ello la oportunidad de perfeccionar el trabajo con esta franja etaria.

Si se tiene en cuenta que la esperanza de vida es la edad hasta la que sobrevive el individuo medio (en términos de edad) de una cohorte de población, entonces casi todos los países económicamente desarrollados tienen esperanzas de vida al nacer superiores a 65 años, más de la mitad de todas las muertes se producen a los 65 años o después.

Así pues, las causas de muerte en este estrato de edad dominan el total de causas del país. Ello significa que es imprescindible estudiar las causas de muerte y discapacidad de cada etapa de la vida por separado a fin de orientar los esfuerzos de prevención en etapas anteriores del ciclo vital.¹⁴

Se reconoce en ese contexto el fomento de la educación del adulto mayor, donde se agrupa una fuerza experimentada de profesionales y personal capacitado, que asumen nuevos retos en la vida considerado como un sólido pilar en la consolidación de las nuevas generaciones de familias, también tienen un tratamiento psicopedagógico diferente muy ligado a la Gerontología.

El Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor en Cuba surgido en 1996 se ha ampliado en función de garantizarles, según nota de prensa digital, un discurrir placentero, sano y útil, con un abanico de medidas dirigidas a dar respuesta a sus necesidades económicas, culturales, de atención médica primaria y especializada; de ahí que el Estado invierta muchos recursos en busca de una mejor calidad de existencia para este grupo etario.¹⁵

Una de las acciones que de manera coordinada confluye en acciones que permite elevar la calidad de vida de los adultos mayores a la vez que propicia educación permanente y con lo cual, se alivia de alguna manera la carga al Estado, lo constituye las Cátedras de la Universidad del Adulto Mayor, rectoradas por el sector educacional y con la participación de otros organismos y organizaciones comunitarias.

Sobre las CUAM, Teresa Orosa, presidenta y fundadora de esa entidad en la Universidad de La Habana, Facultad de Psicología, primera de su tipo en el país, en conjunción con la APC y la CTC el 14 de febrero del 2000 reconoce como se diseminó paulatinamente por todo el país.

Explicó la referida Dra.C. Orosa en entrevista realizada, que se trata de un proyecto gratuito y muy accesible para las personas de la tercera edad, pues las aulas funcionan en la comunidad, así mismo son una fortaleza porque además de cultivarles el intelecto, los ayudan a ser mejores personas para seguir contribuyendo al desarrollo de la familia, de la comunidad y de la sociedad.¹⁶

En Guantánamo, segunda provincia en Cuba que asume la iniciativa, la CUAM a diferencia del resto de las del país se constituye en la Cátedra de estudios Sindicales del Instituto Superior Pedagógico en el 2000. Se reconoce como sus fundadores a Ruth E. Vargas, Cándida Ochoa, Teresa

Velázquez Garrido y Eiler Guerra, según reseña nota de prensa¹⁷ y se apertura el primer curso en 2001, el cual concluye con una emotiva graduación como se reseñará en el periódico Venceremos.

Los cursos que se desarrollan en esta modalidad de educación permanente tienen varios objetivos como son: mejorar sus vidas, permitir una digna vejez y una adecuada reinserción familiar y comunitaria, permitir a los matriculados un mayor crecimiento como seres humanos, realizar sus proyectos de vida; todo lo cual forma parte del programa educativo, mediante los cuales se reflejan las problemáticas que afectan directamente a esta franja poblacional y a su entorno, según se revela en Ecured.¹⁸

Los temas que se abordan son de interés para los gerontes, entre los que se incluyen en el caso particular de la Universidad de La Habana, vida y obra de José Martí, sexualidad en el adulto mayor, desarrollo humano, prevención de enfermedades como la hipertensión, artritis, diabetes; historia local; temas que no son absolutos, pues admiten adecuaciones a las características, necesidades y posibilidades de los gerontes.¹⁹

La experiencia de la CUAM en Guantánamo, ha permitido crear su programa educativo con un marcado enfoque flexible e inclusivo, cuyos temas están diseñados para prepararlos y actualizarlos en relación con la autoestima del adulto mayor, la personalidad en el envejecimiento, turismo en la tercera edad, anciano como asesor técnico, el maltrato en la familia, farmacología y otros que las circunstancias aconseje, en lo cual tienen participación los propios adultos mayores.

Por otro lado, el enfoque intersectorial para la atención a esta cada vez más creciente franja etaria encuentra en la comunidad el escenario apropiado, en la cual los organismos a esa instancia, los programas de extensión hospitalarios, las iglesias, los grupos de jubilados, los centros de la tercera edad y los vecindarios pueden organizar programas de educación para la salud, pruebas sencillas de detección y, en caso necesario, remitir a los implicados a los lugares adecuados.²⁰

Lo planteado se logra también desde la CUAM; desde este espacio se desarrollan diversas actividades que motivan a la participación de los adultos mayores dada su novedad, creatividad, enriquecimiento espiritual, y ratificadoras del compromiso de continuar socializándose y aportando sus saberes y experiencias, lo que evidencia una marcada diferencia entre las acciones que se realizan a nivel de la comunidad para toda la población adulta mayor y las que en este espacio se

desarrollan con un enfoque propiamente educativo para los allí matriculados.

A propósito, desde 1990 se conmemora el primero de octubre a nivel mundial, el Día Internacional del Adulto Mayor. La jornada fue establecida por las Naciones Unidas para favorecer la toma de conciencia sobre el valor de la prolongación de la vida y la necesidad de favorecer sociedades cada vez más integradoras y justas para todas las personas adultas mayores.²¹ Consecuentemente las CUAM en el país escogieron ese día para el inicio del curso escolar.

En Guantánamo donde la mayoría de los matriculados son jubilados, los actos de inauguración del curso se convierten en verdaderas fiestas, allí muestran sus talentos artísticos y creativos, evalúan logros y deficiencias de la etapa, se estimulan los resultados obtenidos en lo individual y en lo colectivo, dígame comunidades y sedes, asimismo se dan a conocer las metas y proyecciones para el curso que inicia.

Durante el desarrollo del curso escolar en las CUAM tanto en la sede central como en las sedes municipales, los matriculados realizan actividades científicas, creativas y de investigación y se estimula en ellos la participación en eventos a diferentes niveles.

Mantienen en esa intención un protagonismo permanente, la Asociación de Pedagogos de Cuba, la Central de Trabajadores de Cuba, el Sindicato Nacional de los Trabajadores de la Educación las Ciencias y el Deporte, la Facultad de Ciencias Médicas, el Grupo de Desarrollo de la Ciudad, la Cátedra Martin Luther King, junto a otros organismos y organizaciones del territorio.

Se reconoce por el claustro de profesores y los estudiantes de la CUAM el liderazgo de la coordinadora Ruth E. Vargas, por su influencia directa y sistemática en la preparación en sentido general y en la investigación de manera particular, para quienes ella ha sido un ejemplo de participación, innovación y creatividad continua como valoró uno de los profesores: "A mí me jubilaron por enfermedad y por Ruth, me incorporé a la CUAM, en la cual colaboro como profesor; me ha estimulado mucho para que mantenga mi potencial creativo, por ello elaboro juegos didácticos, realizo adaptaciones de cuentos (...). José Antonio Álvarez Profesor de la UCP, jubilado del ISP de Guantánamo.

La educación permanente en el adulto mayor no se centra solo en el trabajo comunitario y la CUAM, en la provincia Guantánamo existen

otros espacios creados para extender y elevar la cultura gerontológica en la población.

La creación de un programa radial a solicitud de la coordinadora de la CUAM y Delegada provincial Ruth E. Vargas, contó con la aprobación de la directiva de la radioemisora dando lugar en 2002 al nacimiento del espacio Geriatría, en el programa Señal, el cual sale con una sesión hasta el momento una vez a la semana que, aunque no es suficiente, ha tenido un gran impacto social con una gran audiencia.

El referido programa, posibilita que los oyentes se identifiquen con los problemas que se plantean, los cuales son abordados desde lo psicológico, sociológico, personalógico, histórico y pedagógico educativo; también por su actualidad, por ser participativo e interactivo y por la posibilidad que brinda a los jubilados de ser invitados, para hablar de su vida, presentar sus creaciones y también como vía de reconocimiento por sus aportaciones a la CUAM, así como por la labor educativa realizada durante toda su vida.

Se puede considerar que sin lugar a dudas las acciones que se desarrollan en el país y en la provincia Guantánamo han tenido un impacto positivo en la educación para la salud de los adultos mayores, lo cual ha trascendido a su familia y a la comunidad, además de haber contribuido a elevar su calidad de vida.

De hecho, la calidad de vida en los adultos mayores se puede valorar en la medida que los ancianos evidencien una longevidad satisfactoria, entendida esta como condición de salud que, en su sentido más amplio, permite a las personas de edad satisfacer sus expectativas personales y cubrir las exigencias que le impone el medio.

Ahora bien, cuales son las barreras que pudieran impedir un estado satisfactorio en la vejez; sobre el particular se precisa tener en cuenta que la vejez constituye la aceptación del ciclo vital, único y exclusivo de una persona y de todas aquellas que han llegado a este proceso, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), de ahí que todos envejecemos y para lo cual debemos prepararnos para hacerlo bien y sacarle mayor provecho posible a esos años, es un aspecto importante de la educación.²²

Entonces varias causas pueden impedir que la vejez sea satisfactoria; a nuestro modo de ver, la primera es vivir disgustado por algo, por todo o a veces por nada, lo segundo desconocer los peligros mortales de la

vejez y lo tercero es no mantener el entrenamiento de la mente y el cuerpo.

Sin embargo, el dar sentido a la vida al arribar a la edad de jubilación; mantener la integración a la sociedad a través de sus grupos y actividades; continuar aprendiendo, aportando y siendo útil; garantizar una longevidad activa y feliz es la respuesta que se busca en Cuba.²³

En tal sentido se pueden desarrollar o sistematizar varias acciones en las que Guantánamo tiene experiencias tanto en los centros laborales como en la comunidad para los adultos que no tienen vínculo laboral, esas no son las únicas, pero por lo menos dan una idea de cómo hacer.

En los centros laborales como parte de la atención a los trabajadores las organizaciones sindicales deben tener identificados los trabajadores próximos a jubilarse y capacitarlos para enfrentarse a la jubilación, inclusive proponiéndoles acciones que pueden desarrollar, realizar intercambios con jubilados para que les expongan sus experiencias; ya jubilados interesarse por la forma en que se han reinsertado a la sociedad y colaborarles en ese sentido si fuera necesario.

Acciones concretas se pueden extraer de reportes realizados por varios periodistas en el periódico Venceremos, órgano oficial de prensa de la provincia Guantánamo.²³⁻²⁴

En el caso de que no sean trabajadores vinculados a la forma estatal o no estatal, entonces recurrir a las organizaciones sociales en la comunidad para que estimulen y motiven a las personas (amas de casa, desvinculados laboralmente, inclusive los propios jubilados) para que se incorporen y participen en las acciones comunitarias como círculos de abuelos y otros.

De manera que se logre un equilibrio entre calidad de vida y envejecimiento, entendido como la satisfacción que experimentan los individuos como el resultado de su participación en las actividades que realizan en el medio familiar, en el centro de trabajo y en el ámbito comunal y nacional, en relación con las cuales se ejercitan las capacidades humanas y desarrollan la personalidad.

Consecuentemente se puede afirmar que la actividad física, intelectual, así como las relaciones afectivas puede contribuir a vivir de manera placentera desde el otoño de la vida.

CONSIDERACIONES FINALES

La esperanza de vida al nacer en Cuba se eleva en más de 20 años a la que existía al triunfo de la Revolución. Políticas sociales aplicadas por el gobierno, concretado en planes estratégicos para la atención al adulto mayor han permitido ese logro, por lo que el envejecimiento de la población en este país es una conquista del sistema social que defendemos.

Ha contribuido a elevar la calidad de vida de los adultos mayores y a lograr una longevidad satisfactoria, la educación permanente que reciben por diferentes vías y mediante lo cual, logran socializarse, participar y contribuir al perfeccionamiento de la sociedad actual sintiéndose atendidos y útiles dicho en lenguaje martiano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Conferencia Internacional sobre educación de adultos. Declaración de Hamburgo (16). En: 5ta Conferencia Internacional de las personas adultas: Hamburgo: UNESCO; 14 - 18 de Julio 1997. Disponible en <http://www.education.unesco.org/confintea>
2. Torres Cueto MA, Carvajal Rodríguez C, Machado de Armas A, Sánchez Rodríguez M, González Figueredo A, Gómez Delgado Y, et al. Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. La Habana: Pueblo y Educación; 1999.
3. Conferencia Internacional sobre educación de adultos. Declaración de Hamburgo. (21) En: 5ta Conferencia Internacional de las personas adultas: Hamburgo: UNESCO; 14 - 18 de Julio 1997. Disponible en: <http://www.education.unesco.org/confintea>
4. Ojeda del Valle M. La atención de salud del niño de edad temprana y escolar. La Habana: Instituto Nacional de Higiene – Epidemiología y Microbiología; 1997.
5. García Batista G. Selección de temas de fisiología del desarrollo e higiene escolar. La Habana: Pueblo y Educación; 1999.
6. Torres Cueto MA, Carvajal Rodríguez C, Machado de Armas A, Sánchez Rodríguez M, González Figueredo A, Gómez Delgado Y, et al. Programa director de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. La Habana. Pueblo y Educación; 1999, p. 4.
7. Bravo Jeúregui L. Diccionario Latinoamericano de Educación. Universidad Central de Venezuela. Venezuela: Fundación Gran Mariscal de Ayacucho; 1997, p 1054 – 1055.

8. Bravo Jeúregui L. Diccionario Latinoamericano de Educación. Universidad Central de Venezuela. Venezuela: Fundación Gran Mariscal de Ayacucho; 1997.
9. Semiónovich Vygotski L. Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. En: Obras Escogidas. V.3. Moscú: Pedagógica; 1931, p 32.
10. Fraiz Orosa T, Prieto RO, Vega GE, Cuello León E. Tercera edad. 2017. Disponible en: <http://www.tercera-edad.org/>
11. Argudín E. Día del Adulto Mayor, en Cuba una celebración de privilegio. 2015. Disponible en: <http://www.tribuna.cu/users/elias-argudin>
12. Mayores Saludables. Cátedra cubana del Adulto Mayor. Envejecer de otra manera; 2015. Disponible En: <http://www.prensalatina.cu/>
13. Gutiérrez Alejo ME, Vega Elías C. Cátedra Universitaria del Adulto Mayor. Reencuentro con la vida. Venceremos, 2016; Sección Educación.
14. Hugo V. La luz multiplicada. Un centenar de alfabetizadores y los primeros 21 graduados de la Universidad del adulto mayor en Guantánamo, se revelaron como contingente activo del capítulo actual de la batalla de ideas. Venceremos. 2001; Sección Educación.
15. García de Ángela CA. Qué estudian los abuelos universitarios. E. Cátedras Universitarias del Adulto mayor;2017. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Universidad del Adulto Mayor>
16. Cuello León E. Acción comunitaria para ciudadanos de la tercera edad. En: Tercera edad; 2017. Disponible en: <https://www.ecured.cu/Tercera Edad>
17. Rojo-Pérez F, Fernández-Mayoralas G. Calidad de vida y envejecimiento. La visión de los mayores sobre sus condiciones de vida. [Internet]. Bilbao: Fundación BBVA; 2011. Disponible en: https://w3.grupobbva.com/TLFU/dat/DE_2012_calidad_vida.pdf
18. Longevidad satisfactoria; 2017. Disponible en: <http://www.radiorebelde.cu/noticias/ciencia/ciencia1-190508.html>
19. Martí Pérez J. Obras Completas. V.8. La Habana: Ciencias Sociales; 1975.
20. Santiesteban Pérez I, Pérez Ferrás ML, Velázquez Hechavarria N, García Ortiz NE. Calidad de vida y su relación con el envejecimiento. CCM Holguín [Internet]. 2009 [citado 15 ene 2018];13(2): [aprox. 6 p.]. Disponible en: <http://www.cocmed.sld.cu/no132/no132rev1.htm>
21. Alvarado García AM, Salazar Maya AM. Análisis del concepto de envejecimiento. Gerokomos [Internet]. 2014 Jun [citado 15 ene 2018]; 25(2):57-62. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
22. Longevidad satisfactoria. [Internet]. Disponible en: https://www.ecured.cu/Longevidad_satisfactoria

23. Hugo V. La escuelita de mi barrio. Venceremos; 1995. Sección Educación.
24. Hugo V. Reconocen ayuda de jubilados a calidad de la educación. Venceremos; 1996.

Recibido: 31 de octubre de 2017

Aprobado: 9 de enero de 2018

Lic. Esther Reyes Rodríguez. Licenciada en Educación Primaria. Máster en Ciencias de la Educación. Universidad de Guantánamo. Cuba.
Email: estherr@cug.co.cu