

- Castejón, F.J. (2001) Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza - Madrid: Editorial Pila Teleña.
- Cardenas, D. (2000). El aprendizaje de los deportes colectivos a través de los juegos con normas - Habilidad Motriz: revista de ciencias de la ..., - dialnet.unirioja.es
- Cechini, J. (1989). El judo y su razón kinantropológica. Gijón: GH Editores.
- Delgado, F. (1993). Análisis de la situación actual del deporte escolar ... las VII Jornadas de Deporte y Corporaciones Locales.
- Duran, J. (1998). Deporte y medios de comunicación: una propuesta educativa. Hacia una educación crítica y responsable ante los grandes espectáculos deportivos... Deporte y calidad de vida.
- García, J. M. (2006). JUDO: Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas - books.google.com
- Hernández Moreno, J. (2008). Análisis de los contenidos curriculares de la formación de los docentes de Educación Física en Iberoamérica: los casos de Argentina, Chile, Costa Rica, Cuba ... - Revista - accedacris.ulpgc.es
- Lagrange, P. (1978). Human infections caused by thiamine-or menadione-requiring Staphylococcus aureus- Journal of clinical- Am Soc Microbiol
- Miranda, J. (1996). La recreación y la animación deportiva: sonrisa y esencia de nuestro tiempo - Salamanca: Amarú.
- Omeñaca, R. (1999). Juegos cooperativos y Educación
- Oliver (1989). Cuadernos de Psicología del Deporte versión On-line ISSN 1989-5879 versión impresa
- Ozolin, N.G. (1983). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo- INEF. Madrid, España.
- Parlebas, P. (1988). Elementos de sociología del deporte Universidad Internacional Deportiva
- Pineda, (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente - Revista de salud ..., SciELO Public Health
- Española, R.A (2001). Diccionario de la lengua española, E Madrid - academia.edu

**PROPUESTA DE ACCIONES DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN LA NUEVA NORMALIDAD**

M.Sc. Niurka Siomara Castañer Jorrín.

Master en Actividad Física en la Comunidad, Profesora Asistente y jefa de Disciplina Teoría y Práctica del Deporte de la Facultad de Ciencias de la Cultura Física de la Universidad de Matanzas, e-mail: [niurka.castaner@umcc.cu](mailto:niurka.castaner@umcc.cu) , Registro ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3963-8442>

**RESUMEN**

A través del tiempo ha surgido la necesidad de ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas que son vulnerables a diversas problemáticas sociales, que ha su vez han incidido sobre el bienestar físico y mental de las mismas. Es por ello que nace el interés de proponer acciones de

estilo de vida saludable para el fortalecimiento de la resiliencia en las personas adultas mayores en la nueva normalidad. Se emplearon los métodos a nivel teóricos y empíricos. El efecto de dichas actividades favorece a construir una vida plena según los valores, intereses y necesidades de cada persona, ofreciendo la oportunidad de transformaciones e impacto positivo notable para la mejora y desarrollo personal.

**Palabras claves:** Acciones; estilo de vida saludable; resiliencia; personas adultas mayores

## **SUMMARY**

---

Through the time the necessity has arisen of helping to improve the quality of people's life that you/they are vulnerable to diverse problematic social that there is its time they have impacted about the physical and mental well-being of the same ones. It is in and of itself that the interest is born of proposing stocks of style of healthy vida for the invigoration of the resiliencia in biggest mature people in the new normality. The methods were used at level teóricos and empiric. The effect of this activities favors to build a full life according to the securities, interests and each person's necessities, offering the opportunity of transformations and impact positive notable for the improvement and personal development.

**Keywords:** Work; healthy lifestyle; resiliencia; bigger mature people

## **INTRODUCCIÓN**

En medio de la pandemia de COVID-19 en Cuba, las autoridades han llamado a protegerse con particular atención a las personas adultas mayores, quienes tienen gran riesgo de contraer la enfermedad y desarrollar complicaciones a causa de esta; lamentablemente este grupo etario ha acrecentado la lista de fallecidos.

Son muchas las preocupaciones. Cuba es uno de los países más envejecidos de Latinoamérica, el Ministerio de Salud Pública y el estado en sentido general han creado documentos, protocolos, para los diferentes ámbitos de atención a las personas adultas mayores, además en apoyo a los profesionales que trabajan en todos los niveles asistenciales con respecto a la pandemia. Por todos es sabido que esta población es un grupo de riesgo por diferentes razones, una de ellas tiene que ver con las enfermedades crónicas no transmisibles que presenta la gran mayoría de las personas adultas, como hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad y otras patologías que, si no existe un cuidado adecuado, pueden agravarse el cuadro de Covid-19. Se han ido desarrollando acciones desde el punto de vista educativo, de la capacitación y entrega de herramientas. El trabajo colaborativo también ha sido intersectorial con: Salud, el INDER, las organizaciones sociales y de masa (los CDR, CTC, FMC).

Trabajar de forma intersectorial permitirá:

- Definir sustentos científicos integrales y propiciar investigaciones en temas de nutrición, actividad física y consumo de alcohol, tabaco y otras drogas
- Armonizar mensajes tanto comunicacionales como técnicos
  - Coordinar las acciones de las diferentes instituciones, con el fin de que estas intervenciones no se vean aisladas
  - Financiar diferentes acciones e iniciativas que se presenten
- Monitorear el avance de los componentes para alcanzar el propósito

La Organización Mundial para la Salud (2004), ha definido la salud, no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social, implica el requerimiento de un equilibrio biológico, pero además involucra sus interacciones con el orden social. (Suarez, R. 2001)

El estilo de vida es definido por la (OMS, 2014) como una forma general de vida, basada en la interacción entre las condiciones de vida y los patrones individuales de conducta, los cuales están determinados por los factores socioculturales y características personales.

Los estilos de vida saludables hacen referencia al conocimiento y a las prácticas positivas que son aprendidas del entorno, las cuales se convierten en hábitos y costumbres adquiridas a través de factores sociales, culturales, económicos, políticos y psicológicos. Por ejemplo, aspectos básicos como hábitos alimenticios, actividad física y salud mental, entre otros. Todos estos factores ejercen un efecto profundo en la salud, consiguiendo en el ser humano, buscar mediante la resiliencia su propio autocuidado, sentimiento de valía y logros por la vida, fortaleciendo así su salud.

Hipócrates dijo: “Una buena salud necesita del conocimiento de la constitución primaria del hombre y de los poderes de los distintos alimentos, ya sean aquellos que son naturales a él, como aquellos que son resultado de su habilidad.” (Soto, 2002, p.251). Si hay alguna deficiencia en la alimentación o en el ejercicio, el cuerpo enfermará" El factor determinante si se lleva un estado de salud o vida saludable, tanto a nivel individual como poblacional es la alimentación.

La nutrición es un proceso fisiológico necesario para la vida del ser humano, debido a que él subsiste a través de los alimentos que consume y que una vez en el interior del organismo se transforman en nutrientes indispensables para que el cuerpo humano absorba y asimile la energía necesaria para mantenerse en equilibrio.

La salud mental, según la OPS/OMS es “La condición de la vida humana que resulta de un armónico desarrollo intelectual, emocional y social del individuo y que se caracteriza por una conducta orientada hacia el logro de un bienestar subjetivo y objetivo, personal y colectivo, a través de la realización de sus potencialidades y la contribución a los procesos de cambio del medio” (Aguilar., 2011).

La resiliencia, entre las distintas definiciones la mejor representada es la adoptada por la segunda generación de investigadores como (Melillo, 2005), quienes la definen como “un proceso dinámico que tiene como resultado la adaptación positiva en contextos de adversidad”.

La Organización Panamericana para la Salud (2006) define operacionalmente la actividad física como “todos los movimientos de la vida cotidiana, como trabajo, actividades diarias, recreación, ejercicio y actividades deportivas”.

La Organización Mundial para la Salud (2015) refiere que es todo aquello que se realiza en constante movimiento, cuando quemas grasas corporales o simplemente ejercitas tu cuerpo para mantenerlo saludable.

## **DESARROLLO**

El Sistema de Salud Pública cubano, aspira a que la población adquiera un estilo saludable de vida para que las personas no solo vivan más años, sino que, además, logren una mayor calidad de vida.

La salud en los tiempos actuales se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a esta como el resultado de una agresión ambiental de tipo biológico, físico-químico o psicosocial, por lo que el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medioambiente y de la cultura.

Dentro de los hábitos que se consideran más favorables para la salud, se pueden mencionar una alimentación correcta, una actividad física adecuada y unas pautas de descanso regular apropiadas.

Estos hábitos de vida saludable deben conducir a estilos de vida positivos que deben tener la finalidad de incrementar los años de vida bajo una adecuada condición de calidad de vida.

Una alimentación saludable es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

La nutrición, durante todo el ciclo de vida, es una determinante principal en la salud, el desempeño físico, mental, y en la productividad, además, es fundamental para el desarrollo de las personas y los países. La ingestión inadecuada de alimentos en cantidad y calidad asociada a otros determinantes (como la falta de actividad física) ocasiona la malnutrición, la cual se ve influenciada no solo por determinantes biológicos sino también por determinantes socioeconómicos y culturales.

Según Pérez, D (2003), la alimentación constituye uno de los elementos más importante de la calidad de vida en la cultura cubana. Disfrutar de la comida es importante, pero para vivir bien hoy y en el futuro, pero se debe cuidar la salud, una de las cosas que más influye en ella y que podemos controlar directamente es justamente la dieta. Actualmente, la dieta recomendada es la dieta mediterránea lo que es sinónimo de dieta adecuada; la cual se fundamenta en un alto consumo de verduras, frutas, legumbres y pescados, así como el aceite de oliva. Sin embargo, se ha perdido mucho las buenas costumbres y la dieta habitual se ha alejado del modelo tradicional de la dieta mediterránea. Es importante tratar de llevar una dieta ordenada sin saltarse comidas y evitar cenas fuertes, pues la digestión dificultará nuestro descanso. En una persona adulta mayor esto es fundamental para llevar una vida sana, y más aún en una persona de mayor edad. Se debe cuidar de manera habitual el consumo de algún tipo de sustancias como la sal y el azúcar; es vital adoptar una postura positiva, buscar soluciones que aporten sabor a los platos, evitando su uso.

Por otro lado, Pérez. D (2003), señala que los hábitos no saludables y modificables en los estilos de vida como son: el tabaquismo, el alcoholismo, el estrés, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios, favorecen el desarrollo de trastornos endocrinos-metabólicos y el de algunas enfermedades; entre estos malos hábitos se citan: La falta de horarios fijos para la alimentación, el exceso de sal, grasa y azúcar en la dieta, y la dieta a base de carbohidratos.

Según los autores Pérez. D (2003) y Capote, C (2004), el abuso de la comida rápida puede aumentar el riesgo de sufrir diabetes, este tipo de comida es excesivamente rica en sal, grasas de origen natural y azúcares. La sal marina tiene una disminución de sodio con respecto a la sal

común, por lo que resulta más adecuada en caso de hipertensión y problemas cardiovasculares. Las algas son muy ricas en calcio, por esta razón, su consumo regular está muy indicado en caso de osteoporosis. Las algas contienen trece veces más calcio que los lácteos, pueden tomarse crudas, en ensaladas o cocidas en sepa. La dieta ocupa un papel primordial a la hora de establecer un ranking sobre las pautas que influyen en la cantidad de años que viviremos. A continuación, algunas recomendaciones para lograr una dieta saludable:

-Se recomienda consumir solo grasas sanas: para disfrutar de una vida larga conviene reducir el consumo de grasas saturadas, es decir, grasas de origen animal, estamos hablando de la carne, los embutidos, la mantequilla y el pan industrial. En su lugar debemos tomar las grasas buenas del pescado, los frutos secos y los aceites vegetales.

-Las vitaminas: las frutas, las verduras, los lácteos descremados y las legumbres resultan imprescindibles para obtener todas las vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita.

-Dos litros de agua: para que el organismo esté bien hidratado, conviene beber dos litros de agua al día.

-Cocina saludable: también resulta conveniente disminuir la sal que se añade a las comidas, los picantes y el azúcar, cocinar al horno y a la plancha, así como evitar los alimentos fritos.

El tabaquismo se ha definido como la principal causa evitable de mortalidad, pues ocasiona más defunciones que el SIDA, el consumo de alcohol y los accidentes de tránsito; se considera responsable de una proporción extremadamente alta de muertes y enfermedades crónicas en el mundo y de un aumento de enfermedades en los países en vías de desarrollo, que tiene consecuencias en la salud y de tipo económicos; Además provoca lesiones orgánicas al fumador activo y pasivo que se asocia con algunas enfermedades comunes y muy frecuentes en la comunidad, como son, las enfermedades respiratorias crónicas: Enfisema pulmonar, la bronquitis crónica, los problemas circulatorios, el cáncer y otros. (Kremer et al., 2000).

Las siguientes son consecuencias del tabaco o cigarro para la salud en fumadores:

- Hay un incremento de la osteoporosis y en las fracturas de hueso.
- Corren mayor riesgo de degeneración y de prolaxo en la región lumbar.
- La cicatrización de las heridas tras intervenciones quirúrgicas es más lenta.
- Padecen en mayor índice de infecciones postoperatorias.
- Hay descenso de la fertilidad y una menor calidad del semen.
- La elasticidad de la piel parece reducirse dando lugar a cambios característicos en el rostro de estas personas.
- El cigarro provoca tinciones en los dientes.
- Se ven tinciones en las restauraciones y prótesis.
- Se observa un aumento de las arrugas de la cara. Benson, W. (2000)

Para Lindhe, J, como para muchos, el tabaquismo está asociado al estrés en cuanto produce una adicción que hace necesario a la nicotina en el metabolismo del fumador y de gran necesidad para sobrellevar las demandas y reequilibrar el organismo. Fumar es una adicción poderosa; la fuerza de voluntad a menudo no es suficiente para garantizar el éxito, porque el cuerpo del fumador se acostumbra a las dosis regulares de nicotina que proporcionan los cigarrillos. La ansiedad es

mayor entre las personas que fuman y las situaciones que más los tientan a fumar son los períodos de estrés, emociones o dificultades. (2000, p.143-78)

Según Pimentel (2003), el alcoholismo constituye otro factor de riesgo vinculado al estilo de vida y a las condiciones de vida de las personas. Este factor es muy agresivo porque no-solo actúa directamente sobre las personas que lo padecen, sino que tiende a desestabilizar a las familias. El alcoholismo quedo denominado por la OMS como: Síndrome de dependencia del alcohol, definido como un estado físico y psíquico a consecuencia de la ingestión de alcohol.

En ocasiones al reflexionar sobre el uso y abuso del alcohol, muchas personas se alejan del tema y dejan de interesarse por esto, pues piensan que como no lo consumen o ni siquiera tienen a una persona cercana que se encuentre en esta situación creen que a ellos tampoco les compete; sin embargo, esto no es siempre, así como muchos piensan, tres elementos lo demuestran:

- El reconocimiento de la influencia de lo social sobre el alcoholismo
- La consideración de que este consumo se extiende más allá del sujeto consumidor y afecta a muchas personas inocentes
- La prevención y el enfrentamiento efectivo de este fenómeno requiere de la atención y del esfuerzo colectivo. Pimentel, P (2003)

En este sentido es de gran significación que toda la comunidad coopere, acepte, participe y asuma la responsabilidad por el bienestar de sus miembros; es ahí donde existe un conocimiento más preciso de la realidad y de los problemas; si realmente aspiramos a superar el flagelo del alcoholismo, debemos interiorizar que esta cuestión es un problema de todos.

La práctica de actividad física de las personas adultas mayores es uno de los factores que más se destaca dentro de los llamados estilo de vida saludable, por lo que los intereses y motivaciones hacia la realización de ejercicio físico y deporte tiene gran trascendencia en la sociedad, ya que promueve la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de algunas enfermedades, lo cual brinda un mejor nivel de vida y salud

El reto en la nueva normalidad es de gran significación y de vital importancia la prioridad en la preparación y superación sistemática de los profesionales para la atención individualizada de las personas adultas mayores, teniendo en cuenta las experiencias personales que puedan haber tenidos aquellos que fueron afectados por la pandemia; que puede ser por contraer la enfermedad, porque hayan sufrido la pérdida de un ser querido, aquellos que se mantuvieron aislados por estar en cuarentena la comunidad donde viven o los que estuvieron disciplinadamente mucho tiempo sin salir de sus casas para protegerse, permitirá a los docentes contribuir con su actuación personal a las transformaciones que demanda la sociedad en este sentido para afrontar los desafíos en las actuales circunstancias.

De cara a la población general, la clave es la prudencia y la vuelta gradual a la actividad física. La movilidad articular inicial deberá ser suave, aumentando la intensidad de los esfuerzos día a día. Esto garantizará una recuperación efectiva de la fortaleza de nuestro sistema osteomuscular y también de la propiocepción. Este concepto se refiere a la capacidad de nuestro organismo de identificar la posición que ocupa cada una de sus partes, así como su estado funcional, evitando así caídas, adopción de malas posturas y detectando posibles sobreesfuerzos que llevarían a daños y lesiones.

## MATERIALES Y MÉTODOS

Para el cumplimiento de los propósitos de este trabajo fue seleccionada una muestra compuesta por 75 participantes, distribuidos de la siguiente manera: 50 personas adultas mayores, 8 profesionales del INDER, entre ellos: 1 metodólogo y 7 profesores de Cultura Física, 6 personal de salud (3 médicos y 3 enfermeras de la familia), 4 representantes de las organizaciones de masas y sociales y 5 familiares, todos utilizados en el diagnóstico y en la aplicación de la metodología. Se utilizaron los métodos teóricos: el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el hipotético-deductivo y el sistémico-estructural-funcional, además los métodos empíricos: análisis de documentos, la encuesta y la entrevista.

La aplicación de todos estos instrumentos nos arrojó diferentes elementos que nos permitió identificar una serie de insuficiencias lo que nos conllevó a proponer acciones de estilo saludables para el fortalecimiento de la resiliencia en las personas adultas mayores en la nueva normalidad.

Acciones o actividades	Objetivos	Cumplimiento de los objetivos
Gestión de apoyo y participación del grupo multisectorial municipal	Obtener recursos y apoyo multisectorial para la ejecución de las acciones.	Apoyo ofrecido por las instituciones y organizaciones participantes de grupo.
Diagnóstico de hábitos de vida saludable.	Establecer cuáles son los hábitos de vida saludable en la institución	Información en relación al programa para la planeación del diagnóstico.
Capacitación y asesoramiento de hábitos de vida saludable	Orientar a la organización deportiva sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable.	-Instruir a directivos y profesores de Cultura Física priorizando que es y no es saludable. -Incorporar a las personas adultas mayores y sus familiares de forma activa a los procesos de asesoramiento y atención.
Actividad física-deportiva y recreación	Fomentar la actividad física deportiva recreativa en integración con los hábitos de vida saludable.	-Sensibilizar e informar sobre los beneficios de la actividad física. -Impulsar a la prevención de alteraciones en el metabolismo de la glucosa, las grasas y las proteínas a través de la práctica de actividad física deportiva-recreativa. -Desarrollar programas activos con todos los agentes sociales involucrados para el fomento de la práctica de actividad física. -Crear un grupo de trabajo intersectorial que

		<p>represente a los sectores vinculados con la promoción de la actividad física y la alimentación saludable que incluya agentes clave de la comunidad para la propuesta, fomento, dinamización y evaluación de las iniciativas y estrategias acordadas</p> <p>-Potenciar los proyectos ya existentes en el municipio en la práctica de la actividad física con personas adultas mayores que padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles.</p> <p>-Lograr una mayor inserción de las instituciones locales, organizaciones de masas en las iniciativas que promueve la actividad física en el entorno inmediato como es el programa de atención a las personas que padezcan de alguna patología asociada y se transformen en agentes de salud aportando visibilidad y refuerzo local.</p>
Charlas sobre la alimentación saludable (dieta).	Mejorar los hábitos de la alimentación saludable, especialmente basada en la “dieta”	<p>-Instruir sobre los beneficios de los hábitos de vida saludable, a través de una alimentación sana y balanceada.</p> <p>-Estimular en las personas adultas mayores hábitos alimenticios saludables que contribuyan a su salud teniendo en cuenta las patologías que padecen (dieta: desayuno, merienda, almuerzo, merienda, comida y merienda)</p> <p>-Poner en marcha actuaciones prácticas con las personas adultas mayores que padecen de diabetes mellitus, obesidad, hipertensión y/o otras patologías.</p>
Prevención de trastornos de la conducta alimentaria	Transmitir siempre mensajes positivos sobre la alimentación saludable y los patrones de belleza física, incluyendo la alianza para la prevención de estos trastornos en todas las actuaciones del Plan integral de atención a	<p>-Promocionar los estilos de alimentación y de vida saludable y de valores éticos y estéticos favorables a la diversidad de la imagen corporal.</p> <p>-Apoyar la sensibilización social y profesional sobre buenas prácticas que promuevan la autoestima, los activos de salud y una visión positiva de las personas.</p> <p>-Establecer mecanismos locales de colaboración entre ámbitos profesionales como la salud, la moda, la comunicación y la publicidad, la alimentación, el deporte, el arte y la educación, así</p>

	las personas adultas mayores de Salud y el Programa y orientaciones metodológicas para el adulto mayor del INDER y sus áreas de influencia.	como asociaciones y colectivos para la participación ciudadana, con objeto de fomentar en la sociedad valores y pautas de belleza física que sean varios y saludables. - Promover una alimentación y estilos de vida saludables como transformación positiva de salud y no desde la perspectiva restrictiva de dietas y condicionamientos sociales.
Charla sobre la prevención del consumo de alcohol y el tabaco	Prevenir en las personas adultas mayores el consumo de alcohol y tabaco.	-Concientizar sobre los daños que producen el consumo del alcohol y tabaco. -Reducir riesgos y daños asociados al consumo del alcohol y tabaco.
Festival de hábitos de vida saludable	Realizar festival de hábitos de vida saludable con la participación de personas adultas mayores de diferentes grupos de practicantes sistemáticos del programa	-Ampliar la participación de todos los entes (directivos y profesores de Cultura Física, organizaciones, sectores, personas adultas mayores y sus familiares, y comunidad en general. -Promover una alimentación saludable, para aumentar el consumo de frutas y vegetales, así como la fortificación de alimentos con vitaminas y vegetales.

## CONCLUSIONES

Se evidenció las consecuencias negativas para la salud que producen los hábitos no saludables, los factores de riesgo más frecuentes en la vida moderna como son: el tabaquismo, el estrés, los malos hábitos alimentarios y la inactividad, los cuales afectan a la mayoría de la población cada día más visible.

Las condiciones en que viven las personas y su estilo de vida influyen en su salud y calidad de vida, el envejecimiento de la población, así como los determinantes económicos, sociales, de género, políticos, de comportamiento y ambientales, son factores que contribuyen a la creciente incidencia y presencia de las enfermedades crónicas no transmisibles, la dieta malsana y la inactividad física están muy ligadas con estas y se asocian a mayores costos sanitarios y una menor productividad, el aumento de la prevalencia, morbilidad y mortalidad de las enfermedades crónicas no transmisibles puede prevenirse y controlarse en gran medida con una acción colectiva y multisectorial a nivel municipal, nacional, regional y mundial, a través de la realización de actividades de educación para la salud de las personas adultas mayores y sus familiares, por lo que la atención primaria de salud debe lograr un mejor manejo de los factores de riesgo, la identificación temprana de enfermedades no transmisibles, para conseguir una longevidad satisfactoria con una buena calidad de vida es importante modificar los estilos de vida dañinos

por estilos saludables desde edades tempranas. Se sugirieron una serie de medidas capaces de producir cambios de actitudes en la población.

De acuerdo con este análisis, se debe considerar estos elementos como un estado de salud representado por una mayor vulnerabilidad a los resultados adversos para la salud frente a factores de riesgos, por cuanto estudiar y fomentar estilos de vida que permitan mantener una mejor capacidad de resiliencia se convierte en una herramienta eficaz que se debe trabajar a diario con las personas adultas mayores bajo un contexto habitual, y semejante de acuerdo a sus propias creencias, capacidades, características y costumbres, con el único enfoque de mejorar su calidad de vida.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aguilar, E. (2011). Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Obtenido de [http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/Programas/saludmental/atencion\\_primaria\\_salud\\_mental.pdf](http://instituciones.msp.gob.ec/images/Documentos/Programas/saludmental/atencion_primaria_salud_mental.pdf)
- Benson W, Crews KM, Mecklenburg R. (2000). Prevenir e Cessar o uso do tabaco. JADA; 3(5): 199-206.
- Capote González C. (2004). Mensajes familiares sin alcohol. Trabajadores abril 19: 4 (1-4).
- Kremer Bett A, Loss BG, Velden O, Winkelhoff A J, Croandijk J, Bulthuis H M, et al. Pecto estreptococcus micros smooth and rough genotypes in perodontis and gingivitis. J Periodontal 2000; 71(2): 209-18.
- Lindhe, J. (2000). Capítulo No. 3 Periodontología Clínica e Implantodontología 3ra Ed. Madrid: (s.n.); p. 143-78.
- Melillo A. (2005). Sobre resiliencia: El pensamiento de Boris Cyrulnik. Perspectivas Sistemáticas [Internet].
- Organización Mundial para la Salud. (2015). “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”
- Organización Panamericana para la Salud (2006). Promover un estilo de vida para las personas adultas mayores. Oficina regional de la organización panamericana de la salud. Washington: Oficina regional de la organización mundial de la salud.
- Organización Mundial para la Salud. (2004). Invertir en Salud Mental. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial para la Salud. (2014). Estilos de vida saludable e indicadores. Ginebra: OMS
- Pérez Zaldívar D. (2003) El sedentarismo comienza en la infancia. Trabajadores marzo 20: 3(1 - 2)
- Pimentel P. (2003). Una alimentación equilibrada para la edad adulta y en adelante. Rev. Pronto Canarias; (1641): 44 – 8.
- Soto, M. (2002). Factores de riesgo y protección del consumo en salud pública. En G. & Malagón, La Salud Pública. Situación actual propuestas y recomendaciones. (pág. 251). Bogotá, Colombia: Medica Internacional Ltda.
- Suárez R. (2001). Salud-enfermedad: una categoría a repensar desde la antropología. En: Suárez R, compilador. Reflexiones en salud: una aproximación desde la antropología. Bogotá: Universidad de los Andes; 11-21.