

López Barrero, Y. Tamayo Milanés, M.H. Agüero Figueredo, C.A., Domínguez León, A.V., Rodríguez Mejías, K., (2022) Ejercicios para fortalecer la expresión oral en estudiantes de la universidad médica de Granma. Edumecentro [Internet], 2022 [citado 24 feb 2024]. Disponible en: <http://revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/>

Medina López, E. G., Corrales Suárez, N. A., Chancusi Herrera, A. A., & Reyes Armas, R. A. (2022). Expresión escrita: condición necesaria para el éxito en presentación de trabajos de titulación. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(1), 48–58. Recuperado a partir de <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/39> [citado 2 feb 2024].

Miranda Torres, Y., Álvarez Miranda, S., & Suárez Alfonso, A. (2023). Desarrollo de la Expresión Oral. *Revista Conrado*, 19(94), 63-69. Recuperado a partir de <http://Conrado.ucf.edu.cu/index.php/Conrado/article/view/3317>

1.7

LA EDUCACION DE ADULTOS MAYORES, UN RETO EN NUESTRA SOCIEDAD ENVEJECIDA.

Liudmila Martínez Serrano

Orcid, 0000-0001-5493-6582, 5353978687, lserranom82@gmail.com, Mayarí, Holguín, Cuba.

Orlay Tellez Lopez

Orcid, 0000-0002-9753-410X, 5350244877, orlaytellezlopez@gmail.com, Mayarí Holguín, Cuba

Resumen

La investigación se realiza con el objetivo de contribuir a elevar la calidad de vida en los adultos mayores, desde un enfoque integral con énfasis en componentes educativos, culturales y deportivos como dinamizadores del desarrollo humano. Se realizó un estudio y análisis de bibliografías que han trabajado el tema en cuestión, se recopiló información de los consejos populares con alto índice de adultos mayores, se realizaron entrevistas a los pobladores donde están enclavados la mayor cantidad de adultos mayores que por su importancia desde el punto de vista social se pueda desarrollar un meritorio trabajo. Con el estudio realizado se trabaja para generalizar la experiencia en todo el municipio y así lograr mayor incorporación de los abuelos al proyecto “Por una longevidad con calidad de vida”, encaminado fundamentalmente a las actividades culturales y recreativas y se harán proposiciones encaminadas a mejorar las condiciones de vida de estas personas de la tercera edad.

Palabras clave: longevidad, calidad de vida, comunidad

Introducción

En la tercera edad, senectud o vejez se producen determinados cambios biológicos y psíquicos, un decrecimiento de las funciones vitales reflejadas en cambios circulatorios, disminuye la capacidad respiratoria, se producen trastornos de la memoria, problemas artríticos, aumento de la emotividad, de la irritabilidad y la angustia. Ocurren también cambios sociales donde el anciano pierde su rol dentro de la familia, deja de ser el jefe, con la jubilación pierde la relación con los compañeros de trabajo, con familiares y amigos y la sociedad en general. La soledad con frecuencia es su compañera.

En Cuba la esperanza de vida alcanza los 76 años, los ancianos están protegidos desde el punto de vista médico y social, la atención médica es gratuita, la seguridad social les garantiza su jubilación y los que no tienen derecho a ésta, reciben ayuda de asistencia social y se les aseguran los medicamentos gratuitos.

En el campo de la medicina surgen y se desarrollan nuevas especialidades como la geriatría, gerontología y la psicogeriatría para la atención a la vejez. A pesar de estas alternativas hacia falta un programa que abarcara masivamente a este grupo etareo, que estaba en la casa, que tenía resueltos sus problemas materiales, médicos y económicos, pero no tenían actividad y en febrero del 2000 surge la Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM) que permite al anciano sin separarlo de su medio familiar y su comunidad, una vida social activa a través de actividades recreativas, deportivas, culturales, estimulando en ello la creatividad.

Brindar la atención necesaria a las personas de esta edad constituye uno de las prioridades fundamentales en la labor conjunta y organizada del Centro Universitario Municipal, la central de trabajadores de Cuba (CTC), la Asociación de Pedagogos, el INDER, la dirección de Cultura, Seguridad Social, los Comités de Defensa de la Revolución (CDR), la Federación de Mujeres Cubanas (FMC), los delegados de circunscripciones y entidades del territorio, y por supuesto la familia.

Como dijera nuestro Apóstol José Martí: “el pueblo más feliz es el que tenga mejor educado a sus hijos”. La educación es patrimonio de todas las edades, lo cual demuestra que, en nuestro país, la educación es para todos y para toda la vida.

Teniendo en cuenta que la adultez mayor es una etapa de la vida que constituye un proceso complejo, en el cual confluyen factores internos y externos, donde los aspectos biológicos, psicológicos, sociales y la esencia filosófica de la vida, juegan un papel crucial. El proceso de envejecimiento puede ser modificado en alguna medida, y considerando que los adultos mayores pueden beneficiarse con actividades dirigidas a favorecer su modo de vida.

Los abuelos en Mayarí son beneficiados con una Cátedra Universitaria del Adulto Mayor (CUAM), con siete aulas, de ellas dos de nuevos ingresos y cinco continuantes. El proceso docente se desarrolla a través de los tres sistemas: curso básico con duración de un año, dirigido a los nuevos ingresos y con carácter modular, el curso de continuidad, de amplio espectro en su diversidad temática a los mayores egresados del curso básico, además de la capacitación a los profesores.

Además de cursar el curso básico y el de continuidad, se trabaja en la incorporación de los abuelos al proyecto "Por una longevidad con calidad de vida", encaminado fundamentalmente a las actividades socioculturales.

El proyecto sociocultural contribuirá al uso adecuado del tiempo libre, la recreación sana, la formación de valores y con ello se disminuirá la posibilidad de adquirir influencias negativas en la formación de futuras generaciones.

Los cursistas de la CUAM en Mayarí están en condiciones de insertarse con sus acciones en el "Proyecto" que se acomete en todo el municipio, logrando que en cada barrio se realicen actividades que mejoren la calidad de vida e incrementen la cultura general de sus habitantes.

Objetivo general

Desarrollar capacidades en los adultos mayores de tres consejos populares del municipio Mayarí, que contribuyan a elevar su calidad de vida, desde un enfoque integral con énfasis en componentes educativos, culturales y deportivos como dinamizadores del desarrollo humano.

Objetivos específicos

1-Identificar necesidades educativas, culturales y afectivas en los adultos mayores de tres consejos populares del municipio Mayarí, que limitan su desarrollo como seres humanos y obstaculizan el logro de mayores niveles en su calidad de vida.

2-Habilitar una red de aulas de la CUAM, que den respuesta a las necesidades educativas, culturales y afectivas identificadas en los adultos mayores de tres consejos populares del municipio Mayarí.

3- Implementar un sistema de actividades que integren componentes educativos, culturales y deportivos, encaminados al logro de mayores niveles en la calidad de vida y un desarrollo humano más pleno en los adultos mayores.

4-Capacitar al adulto mayor como promotor de salud ante las medidas necesarias para evitar desajustes, estrés y enfermedades infectocontagiosas y respiratorias, así como las provocadas por adicciones.

En la realización del trabajo se tuvieron en cuenta los documentos rectores del partido y el gobierno para la actualización del modelo socioeconómico cubano, los documentos que señalan los derroteros de la política socioeconómica del país hacia los territorios, y los que rigen la política y la estrategia científica a los niveles nacional y territorial. Además del análisis de artículos científicos, ponencias, y tesis de grado y doctorado referidos en el texto. La introducción en la práctica social del desarrollo e implementación del proyecto sociocultural evidencia el impacto que representa en la actualidad, teniendo en cuenta que el mundo vive un proceso acelerado de envejecimiento poblacional.

Desarrollo

Adulto mayor. Este es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etéreo que comprende a personas que tienen más de 60 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son los que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos.

El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, se jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida.

En las últimas décadas el tema del adulto mayor y la calidad de vida han pasado a ocupar los primeros planos en las políticas oficiales de numerosos países. Es sabido que en el futuro próximo la mayoría de los países de América Latina y el Caribe deberán enfrentar las demandas de una creciente población adulta mayor. Aunque hay diferencias importantes entre países y dentro de estos (en varios

países este proceso se inició décadas antes), la proporción y el número absoluto de personas de 60 años y más, se incrementarán sostenidamente en los próximos decenios en todos los países de la región.

Científicos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) coinciden en 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, por lo que saber que todos envejecemos, prepararnos para hacerlo bien y sacarles mayor provecho posible a esos años, es un aspecto importante de nuestra educación.

La vejez es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, caracterizada también por la multiplicidad de familiares y amigos. Para muchos esta etapa comienza a partir de los 65 años de edad y se caracteriza por un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas corporales como consecuencia del envejecimiento natural de las células del cuerpo. Asimismo, la mayoría de los adultos mayores conservan un grado importante de sus capacidades, tanto físicas como mentales, cognitivas y psíquicas.

En muchos países, por lo general, la persona que envejece va perdiendo interés vital por los objetivos y actividades que le imposibilitan una interacción social. Esta situación conlleva al aislamiento progresivo del anciano. Esa desvinculación obedece en gran parte a las actitudes adoptadas por el entorno. Como parte del imaginario social y colectivo, circulan una gran cantidad de ideas erróneas acerca del envejecer y la vejez, perjudicando a la vez la adecuada inserción del adulto.

Estos prejuicios incorporados en la mentalidad del adulto mayor funcionan determinando actitudes negativas. Estas ideas no surgen azarosamente, sino que son producto de sociedades capitalistas asentadas en el consumismo y donde la importancia de los recursos está puesta en los jóvenes y en los adultos que pertenecen a la vida productiva.

En la rehabilitación geriátrica se debe tener en cuenta que los ancianos no deben convertirse en cargas sociales, hay que formarlos activamente para que se sientan útiles e independientes, también hay que conocer si hay presencia de factores de riesgos psicológicos y sociales influyendo en ellos, para tratar de incidir en esta dirección y así lograr su reinserción social, siendo esta actividad rectora de este proceso de rehabilitación, lo que no se logra por un deficiente trabajo de orientación y convencimiento de las personas e instituciones encargadas de esta actividad y el rechazo de la mayoría de los necesitados.

Actualmente Cuba atraviesa por una avanzada transición demográfica que se caracteriza por una muy baja tasa de fecundidad y un aumento importante de la supervivencia, todo esto en el marco de un proyecto político, cuyo objetivo central ha sido y es la construcción de una sociedad sustentada en los principios de igualdad de oportunidades para todos y justicia social, donde las acciones de las políticas económicas y sociales han buscado asegurar el bienestar social, con la garantía del empleo, en la distribución de los recursos y la satisfacción de las necesidades básicas de la población mediante servicios como la educación, la salud y la seguridad social, entre otros.

En los últimos años se ha producido repercusiones profundas en los patrones demográficos, los que sin duda harán sentir sus efectos en los escenarios futuros del país, dada la interrelación existente entre los procesos demográficos, económicos y sociales.

Estudios demográficos pronostican que Cuba tendrá para el 2025 un 25 por ciento de sus habitantes con edades superiores a 60 años. El aumento numérico de personas entre 65 y 80 años cambia la estructura de la población y con ello la infraestructura comienza también a variar e influye en toda la vida de sociedad. Resulta claro que, si una población está más representada por personas de edad avanzada, los problemas de la sociedad difieren y este sector requerirá de atención diferenciada lo que influye en la medicina, en los aspectos jurídicos y sociales, en la cultura, la alimentación, así como en la educación.

Según datos de la ONEI, la población residente de 60 años y más en Mayarí en el 2021 era de 19 957 adultos mayores, de ellos mujeres 10 326 y hombres 9 631.

El municipio Mayarí con el objetivo de elevar la calidad de vida de los adultos de la tercera edad y contribuir al desarrollo sostenible a la luz de la Agenda 2030 ha aplicado diferentes políticas sociales llevando a cabo diferentes programas como: los círculos de abuelos, las casas de los abuelos, la atención a jubilados y pensionados, asistencia social, programas de geriatría y gerontología, los mercaditos del sistema de atención a la familia, la cátedra del adulto mayor, los sindicatos de jubilados. Además, en los círculos de abuelos y las casas de abuelos se cuenta con enfermeras capacitadas en cada área con el objetivo de llevar a cabo la atención a los adultos mayores.

Estos programas son respaldados por el MINSAP y el MES que tienen como propósito: Promover un envejecimiento saludable y una vejez satisfactoria, prevenir enfermedades y control de la discapacidad para garantizar bienestar social en los adultos mayores.

Resultados alcanzados en el proyecto con vista a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

- El nivel de satisfacción según los indicadores medibles está por encima del 90%.
- Se capacitan los coordinadores de las aulas de la CUAM, actualmente se trabaja en siete aulas. El proyecto se está desarrollando en tres consejos populares, Levisa, Guatemala y Mayarí Ciudad.

- Se realizan actividades deportivas y culturales en las comunidades donde se evidencia mejora en la calidad de vida de los adultos mayores.
- Se potencia un mejor desarrollo como seres humanos, se realizan donaciones a los círculos infantiles de objetos manuales como pelotas, muñecas de tela y plástico, flores, etcétera.
- Se realizan intercambio de experiencias con cátedras de otros municipios y provincias.
- Se evidencian cambios en los modos de actuación de familiares y vecinos de los adultos mayores.
- Se forman promotores de salud ante las medidas necesarias para evitar desajustes, estrés, enfermedades infectocontagiosas y respiratorias, así como las provocadas por adicciones.

Para el enriquecimiento del trabajo desarrollado en la CUAM, el Centro Universitario Municipal en conjunto con las instituciones colaboradoras desarrollamos el proyecto, fundamentalmente en las comunidades de Levisa, Guatemala y Mayarí Ciudad.

El proyecto tiene gran relevancia social ya que pretende mejorar el desarrollo del vínculo con las Casas de Abuelos y las comunidades con instituciones estatales y culturales como: INDER, Salud, Educación, las Casas de Culturas, Museo, Cine, Galería de Arte, Biblioteca, entre otras, con el objetivo de mantener y promover buenos hábitos de salud para el mantenimiento del cuerpo y la mente en la mejor forma.

Conclusiones

Se identificaron las necesidades educativas, culturales y afectivas en los adultos mayores de tres consejos populares del municipio Mayarí, que limitan su desarrollo como seres humanos y obstaculizan el logro de mayores niveles en su calidad de vida.

Se habilitó una red de aulas de la CUAM, que den respuesta a las necesidades educativas, culturales y afectivas identificadas en los adultos mayores de tres consejos populares del municipio Mayarí.

Se implementó un sistema de actividades que integran componentes educativos, culturales y deportivos, encaminados al logro de mayores niveles en la calidad de vida y un desarrollo humano más pleno en los adultos mayores.

Se capacitaron a diez adultos mayores como promotores de salud ante las medidas necesarias para evitar desajustes, estrés, enfermedades infectocontagiosas y respiratorias, así como las provocadas por adicciones.

Bibliografía

Alonso Reyes, Ma. del Pilar; María Montero-López Lena; y Verónica Montes de Oca Zavala, coords. (2019) Desafíos en la vejez: salud, empleo y población. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Secretaría de Desarrollo Institucional.

Constitución de la República de Cuba. (2019). Gaceta Oficial de la República de Cuba (5), 69-116.

Montero-López Lena, María y Verónica Montes de Oca Zavala, comps. (2017) Experiencias, propuestas e iniciativas en la atención a personas mayores. Ciudad de México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Organización Mundial de la Salud (OMS). Global strategy and action plan on ageing and health. Ginebra, 2017 [consultado abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/item/9789241513500> Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Ginebra, 2015 [consultado abril 2022]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf

Organización Mundial de la Salud (OMS). Integrated care for older people. Ginebra, 2019 [consultado abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/ageing/health-systems/icope/en/> Organización Mundial de la Salud (OMS). Preparing a decade of healthy ageing – lessons from existing decades of action. Ginebra, 2018 [consultado abril 2022]. Disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/analysisreportdecades-of-action.pdf?sfvrsn=989fd17a_6

Organización Mundial de la Salud (OMS). Red Mundial de la OMS de Ciudades y Comunidades Adaptadas a las Personas Mayores. Ginebra, 2019 [consultado abril 2022]. Disponible en: https://www.who.int/ageing/projects/age_friendly_cities_network/es/

Organización Mundial de la Salud (OMS). Stronger collaboration, better health. Global action plan for healthy lives and well-being for all: strengthening collaboration among multilateral organizations to accelerate country progression the health-related Sustainable Development Goals. Ginebra, 2019 [consultado abril 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/publications-detail/stronger-collaboration-better-health-global-action-plan-for-healthy-lives-and-well-being-for-all>