Descargado el: 26-11-2026 ISSN 1727-897X

CARTA AL DIRECTOR

La atención holística al adulto mayor conlleva a más salud y más bienestar

Holistic care for the elderly leads to more health and well-being

Raul Leyva Caballero[1]

[1] Dirección Provincial de Salud, Santiago de Cuba, Santiago de Cuba, Cuba

Cómo citar este artículo:
Leyva-Caballero R. La atención holística al adulto mayor conlleva a más salud y más bienestar. **Medisur** [revista en Internet]. 2020 [citado 2026 Nov 26]; 18(5):[aprox. 2 p.]. Disponible en: https://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4701

Aprobado: 2020-07-22 14:51:48

Correspondencia: Raul Leyva Caballero. Dirección Provincial de Salud. Santiago de Cuba. Cuba leyvac@infomed.sld.cu

Estimado director

Con relación a la publicación tipo “punto de vista” *El proceso de atención al adulto mayor en Cienfuegos: ¿salud o bienestar?*, del segundo número de *Medisur* en el presente año, llama la atención su título tan general y polémico; sobre todo *¿salud o bienestar?*, ya que la salud está indisolublemente ligada al bienestar; no hay salud sin bienestar percibido. La definición que dio la Organización Mundial de la Salud en 1946 —“El estado completo de bienestar físico y social de una persona”, y no solo la ausencia de enfermedad,—[1] es la que se ha considerado utópica por inalcanzable, pero sigue poniendo su punto de mira en la búsqueda del bienestar, relacionado con la salud.

Otra aspecto a considerar es que la autora se concentra en “proponer un Programa de Ejercicios Físicos para el tratamiento de la hipertensión arterial en el Adulto Mayor”, pero no explica a profundidad ni deja claro el dónde, ni cómo, ni cuándo, ni por quién, aunque se trasluce que sea en el círculo de abuelos; menciona que fue “Cienfuegos la primera provincia en culminar un Programa de Reparación y Mantenimiento de Inmuebles de Atención al Adulto Mayor” y que dispone de varios servicios médicos para asistir a este grupo poblacional, incluyendo la iniciativa: movimiento Amigos del Adulto Mayor y la Familia.[2]

Tampoco se deja claro en el artículo, si el referido programa es creación de la autora o de alguna institución, pues en cada provincia del país, en las direcciones provinciales del Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER), están los departamentos de cultura física, que tienen instituidos (aunque no publicados oficialmente)[a] los programas de actividad física al adulto mayor, así como al hipertenso,[3] al diabético, al asmático, al obeso, etcétera. También los consultorios médicos de la familia trabajan estrechamente con los profesores de cultura física que atienden esos programas.

En el adulto mayor, por lo general, confluyen varias comorbilidades,[4] es decir, un adulto mayor puede ser hipertenso, pero a la vez puede padecer artrosis, diabetes, una enfermedad coronaria o cerebrovascular, entre otras,[5] por lo que se recomiendan actividades físicas genéricas acordes a la edad,[6] a la patología como tal, por ejemplo, en asmáticos, enfisematosos y bronquíticos crónicos se enfatiza en los ejercicios respiratorios.

Para alcanzar una salud o bienestar en la atención al adulto mayor, no es preciso solamente que este realice actividad física, y mucho menos orientada a una enfermedad y/o un factor de riesgo aislados como la hipertensión arterial. Más bien se precisa actuar en promover los comportamientos o estilos de vida saludables, como el no fumar o evitar los ambientes tóxicos, el consumo excesivo de bebidas alcohólicas, llevar una nutrición sana, baja o nula en carbohidratos simples, y en bebidas azucaradas y grasas saturadas; ingerir más frutas y vegetales en la medida de lo posible; un afrontamiento adecuado ante el estrés; estar alertas sobre la prevención de caídas; manejo adecuado de problemas comunes en esas edades, como la polifarmacia, medicación incorrecta, adherencia terapéutica, interacciones y reacciones adversas, prescripción de hipolipemiantes, ansiolíticos, inhibidores de la bomba de protones y otros medicamentos que ya no necesiten.[7]

La acción intersectorial es importante, no solo el INDER, sino comercio y gastronomía, planificación física, arquitectos de la comunidad, ministerio de cultura, ministerio de la agricultura, organizaciones políticas y de masas, todos. Crear entornos saludables, amigables para el adulto mayor, se hace imprescindible donde haya espacios para pasear y caminar, donde no existan barreras arquitectónicas en las aceras, en las entradas de establecimientos públicos, ni en los centros recreativos.[8]

Cienfuegos tiene iniciativas loables en la atención al adulto mayor de forma integral, una publicación reciente describe un programa educativo diseñado para fomentar un papel más activo en la sociedad de los adultos mayores y mejorar su calidad de vida al jubilarse, así como para reforzar una cultura positiva de envejecimiento, desarrollado por el Departamento de Salud Mental del Policlínico Dr. Enrique Barnet, en el municipio Lajas.[9]

Cienfuegos fue el primer municipio de América Latina en ser declarado municipio saludable, en Cuba llamado Municipios por la salud, movimiento que prioriza las acciones intersectoriales, la participación social y comunitaria, la voluntad política, sobre todo en la salud de grupos especiales como los adultos mayores.[10]

La salud del adulto mayor y su bienestar solo se logran con la acción mancomunada de todos los

sectores —incluidos el de la salud y el INDER— con el autocuidado, el empoderamiento del propio adulto mayor, con el apoyo social de la familia, la comunidad y los actores sociales del barrio. Solo con una visión holística se logrará una longevidad satisfactoria y saludable.

---

[a] Programa de actividad física para el adulto mayor. La Habana: INDER; 2006. / Muñoz Torres G, Zayas Torrente G. Programa de actividad física para el tratamiento de la obesidad. La Habana: INDER; 2006. / Programa de actividad física para el adulto asmático. La Habana: INDER; 2006.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alcántara G. La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad. Revista Universitaria de Investigación [revista en Internet]. 2008 [cited 20 Jun 2020] ; 9 (1): [aprox. 20p]. Available from: https://www.redalyc.org/pdf/410/41011135004.pdf.

2. Ojeda M. Cienfuegos con nuevos logros en la atención al adulto mayor. Radio Rebelde [Internet]. 2015 [cited 20 Jun 2020] [aprox. 1p]. Available from: http://www.radiorebelde.cu/noticia/cienfuegos-con-nuevos-logros-atencion-adulto-mayor-20151002/.

3. Valdez B, Navarro Eng D, Muñoz Torres G, Granda Fraga M, Borges Mojaiber R. Programa de actividades físicas para el tratamiento de la hipertensión. La Habana: INDER; 2000.

4. Stolarza ZB. Comorbilidades en el adulto mayor. Archivos Latinoamericanos de Nutrición [revista en Internet]. 2015 [cited 20 Jun 2020] ; 65 Suppl 1: [aprox. 1p]. Available from: https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-62/#.

5. Fillenbaum GG, Pieper CF, Cohen HJ, Cornoni JC, Guralnik JM. Comorbidity of five chronic health conditions in elderly community residents: determinants and impact on mortality. J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2000 ; 55 (2): M84-9.

6. World Health Organization. Global recommendations on physical activity for health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2010. [cited 20 Jun 2020] Available from: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1.

7. Martín I, López Hidalgo JD, Gorroñogoitia A, de-Hoyos MC, Baena JM, Herreros Y. Actividades preventivas en los mayores. Aten Primaria [revista en Internet]. 2014 [cited Jun 20] ; 46 Suppl 4: [aprox. 12p]. Available from: https://www.enfermeriaaps.com/portal/wp-content/uploads/2016/08/actividades-preventivas-en-los-mayores.pdf.

8. World Health Organization. Global age-friendly cities: a guide [Internet]. Geneva: WHO; 2007. [cited 20 Jun 2020] Available from: https://apps.who.int/iris/handle/10665/43755.

9. Ponce TM. Educational Program for Retiring Persons: A Community Experience in Cienfuegos Province, Cuba. MEDICC Rev. 2020 ; 22 (1): 28-32.

10. Toscano B. Aniversario 25 del Movimiento de Municipios por la Salud: bienestar para todos. Periódico 5 de septiembre [Internet]. 2019 [cited 1 May 2020] [aprox. 2p]. Available from: http://www.5septiembre.cu/?s=Aniversario 25 del Movimiento de Municipios por la Salud: bienestar para todos.