

Artículo original/Original article/Artigo original

Percepción del proceso de envejecimiento en un grupo de adultos maduros en México

Perception of the aging process in a group of mature adults in Mexico

Percepção do processo de envelhecimento em um grupo de adultos maduros no México

Adriana Zamora Patiño¹

<https://orcid.org/0009-0004-7207-5420>

Geraldin Aceves Rico¹

<https://orcid.org/0009-0008-7197-8985>

Brayan Emmanuel Jiménez Zavala¹

<https://orcid.org/0009-0009-6216-4813>

Ashley Guadalupe Hernández Montoya¹

<https://orcid.org/0009-0007-3638-7533>

Raúl Fernando Guerrero Castañeda¹

<https://orcid.org/0000-0003-3996-5208>

Pedro Aguilar Machain¹

<https://orcid.org/0000-0002-5954-8578>

Resumen

Objetivo: Describir la percepción del proceso de envejecimiento en un grupo de adultos maduros. **Material y métodos:** Se trata de un estudio cualitativo descriptivo. Se llevó a cabo en un municipio de Guanajuato, México, con un grupo de adultos maduros de 45 a 59 años. Se utilizó un muestreo por conveniencia con una muestra de 8 participantes con base en saturación de información. La colecta de datos se llevó a cabo por medio de entrevistas semiestructuradas audiograbadas. El análisis fue a través de la técnica de análisis de contenido de Bardin. Todas las participantes firmaron sus consentimientos. **Resultados:** Emergieron cuatro temas: 1. Envejecer depende de un buen estilo de vida; 2. El envejecimiento como cambios naturales; 3. Miedo a envejecer enfermo, y 4. Envejecimiento como declive. **Conclusiones:** Los adultos maduros construyen su percepción sobre el proceso de envejecimiento como un proceso vital natural y normal en las personas, que conlleva cambios en diversos niveles; sin embargo, resaltan los cambios físicos. Se reconoce que estos cambios pueden vulnerar a la persona y puede aparecer un declive; sin embargo, resalta la importancia de tener buenos hábitos como un elemento sustancial para evitar un envejecimiento patológico.

Palabras clave: percepción, anciano, adulto, envejecimiento, investigación cualitativa

¹ Universidad de Guanajuato. Guanajuato, México

Abstract

Objective: To describe the perception of the aging process in a group of mature adults in Mexico. **Material and methods:** This is a descriptive qualitative study, carried out in a municipality of Guanajuato, Mexico, with a group of mature adults aged 45 to 59 years. Convenience sampling was used with a sample of 8 participants based on information saturation. Data collection was carried out using semi-structured audio-recorded interviews. Analysis was through Bardin's content analysis technique. All participants signed their consent forms. **Results:** Four themes emerged: 1. Aging depends on a good lifestyle; 2. Aging as natural changes; 3. Fear of growing old sick, and 4. Aging as decline. **Conclusions:** Mature adults construct their perception of the aging process as a natural and normal vital process in people, which entails changes at various levels; however, they highlight physical changes. It is recognized that these changes can damage the person and a decline can appear; however, they highlight the importance of having good habits as a substantial element to avoid pathological aging.

Keywords: perception, elderly, adult, aging, qualitative research

Resumo

Objetivo: Descrever a percepção do processo de envelhecimento em um grupo de adultos maduros. **Material e métodos:** Este é um estudo qualitativo descritivo. Ele foi realizado em um município de Guanajuato, México, com um grupo de adultos maduros com idades entre 45 e 59 anos. Foi usada amostragem por conveniência com uma amostra de 8 participantes com base na saturação de informações. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas gravadas em áudio. A análise foi feita por meio da técnica de análise de conteúdo de Bardin. Todos os participantes assinaram seus formulários de consentimento. **Resultados:** Surgiram quatro temas: 1. O envelhecimento depende de um bom estilo de vida; 2. O envelhecimento como mudanças naturais; 3. O medo de envelhecer doente; e 4. O envelhecimento como declínio. **Conclusões:** Os adultos maduros constroem sua percepção do processo de envelhecimento como um processo vital natural e normal nas pessoas, que implica mudanças em vários níveis; no entanto, eles destacam as mudanças físicas. Reconhece-se que essas mudanças podem prejudicar a pessoa e pode ocorrer um declínio; no entanto, a importância de ter bons hábitos é destacada como um elemento substancial para evitar o envelhecimento patológico.

Palavras-chave: percepção, idoso, adulto, envelhecimento, pesquisa qualitativa

Introducción

El proceso de envejecimiento es un proceso normal, que se ha definido como un proceso dinámico, gradual natural e inevitable, aludiendo a cambios a nivel físico, psicológico y social.¹ Actualmente las sociedades viven un acelerado aumento de personas adultas mayores que viven el proceso de envejecimiento; sin embargo, este proceso aun y cuando se considera natural, se vive una percepción sobre él relacionada con un declive funcional y cognitivo. En las personas jóvenes se ha originado una creciente preocupación al acercarse a la etapa denominada “adultez mayor” (AM), denominación que, por otro lado, puede variar según cada sociedad.²

La etapa de vejez se considera la última etapa del proceso de envejecimiento y marca el final de la vida, en donde se producen una serie de cambios internos y externos que implican sentirse vulnerable y preocupado en alguna medida por todas las implicaciones del proceso de envejecer.

Se ha identificado que el envejecimiento depende de todo el contexto vital de la persona, sus hábitos y sus formas de vida; sin embargo, una gran parte de personas mayores vive un deterioro funcional progresivo y generalizado que ocasiona una pérdida de la respuesta de adaptación a la agresión y un aumento del riesgo de enfermedades asociadas a la edad.^{1,2,3}

Si bien, los cambios que se producen con el envejecimiento normal hacen a las personas más propensas a desarrollar determinados trastornos; sin embargo, en algunos casos, se pueden adoptar medidas para compensar estos cambios.⁴

La adultez madura abarca aproximadamente entre los 45 y 59 años.⁵ las personas en esta etapa enfrentan desafíos únicos, como equilibrar las demandas familiares y personas, pero, además, es una fase de potencial crecimiento y transformación, permitiendo a las personas enfrentar el envejecimiento de manera activa y con confianza.⁶ De alguna forma, la adultez madura se caracteriza por ser la antesala de la vejez y es donde comienzan a apreciarse algunos de los cambios del envejecimiento. Esto ha generado diversas opiniones sobre la denominación del ciclo vital al que se refieren, los aspectos, los procesos y las cualidades de la personalidad que lo caracterizan.

Un estudio realizado en España exploró las conexiones entre los estereotipos negativos asociados al envejecimiento, los temores relacionados con la vejez y la satisfacción con la vida en relación con ciertas características sociodemográficas. Fue realizado en personas con una edad promedio de 38 años, se observaron más estereotipos negativos entre quienes conviven con adultos mayores. La edad mostró una asociación negativa tanto con los estereotipos y los temores como con la satisfacción con la vida. Además, los estereotipos negativos sobre el envejecimiento se vinculan con menores niveles de satisfacción vital proyectada a cinco años.⁷ En otro contexto, en un estudio en adultos maduros en condiciones de prejuicio y desvalimiento psicosocial se encontró que el adulto maduro percibe su futuro como adulto mayor con una falta de apoyo y comprensión en su entorno.⁸

En un estudio comparativo realizado en México y España, en una población de personas de entre 18 y 82 años, se evidenció que las mujeres expresaron mayor temor y actitudes negativas hacia aspectos del envejecimiento, como las arrugas y las canas, en comparación con los hombres. Se observaron actitudes más negativas en general entre los jóvenes comparados con los mayores.⁹ Las actitudes hacia el envejecimiento son influenciadas por factores socioculturales y demográficos, incluyendo el país de origen y el género.

La persistencia de estereotipos y actitudes negativas hacia la vejez puede tener implicaciones significativas para el bienestar social y psicológico de los adultos mayores, sugiriendo la necesidad de intervenciones educativas de enfermería y políticas para modificar estas percepciones en la sociedad.

Por tanto, el envejecimiento ante los ojos de los adultos maduros aparece siempre con patrones y planteamientos fijos. Para saber si a los adultos maduros les ha preocupado ello, es necesario abordar sus percepciones, la cuales van cargadas de simbolismos, de una trayectoria de vida y de un conjunto de concepciones y creencias sobre el envejecimiento. Al ser la antesala de la vejez y el envejecimiento se hace necesario el estudio de la percepción que se tiene del envejecimiento, por lo que el objetivo de este estudio fue describir la percepción sobre el envejecimiento en adultos maduros.

Material y métodos

Se trata de un estudio cualitativo con alcance descriptivo.¹⁰ Se llevó a cabo en el periodo de septiembre de 2023 a junio de 2024 en un municipio de Guanajuato, México. Se consideraron adultos maduros de 45 a 59 años. Se realizó un muestreo por conveniencia, como no se tenía un número predefinido de participantes, se consideró el criterio de saturación de información, es decir, cuando la información fue suficiente para responder a la pregunta de investigación.¹¹ Los criterios de inclusión fueron adultos maduros hombres y mujeres con edad de 45 a 59 años, que no presentaran una patología crónica diagnosticada (diabetes, hipertensión, dislipidemias). Como criterios de exclusión: adultos maduros que no pudieran comunicarse verbalmente, que estuviesen diagnosticados con algún problema psicológico auto reportado. Se concluyó con 8 entrevistas. El rango de edad de la muestra final fue de 46 a 53 años, todas fueron mujeres, en su mayoría casadas con un nivel de educación de licenciatura.

Para la colecta de datos, se utilizó la técnica de entrevista semiestructurada.¹² El rango de la duración de las entrevistas fue de 15 a 30 minutos. Las entrevistas se realizaron de manera presencial y fueron validadas por un investigador experto en investigación cualitativa, todas las entrevistas fueron audiograbadas para guardar la información.

Se realizó el análisis de contenido de Bardin con las siguientes etapas: *preanálisis*, se transcribieron todas las entrevistas en Word y fueron leídas individualmente por los investigadores en grupo; *exploración del material*, una vez leídas las entrevistas, fueron identificados códigos que se agruparon en categorías por sentido de los fragmentos, leídas en conjunto se agruparon los códigos de todos los participantes, y, por último, *tratamiento de los resultados*, una vez agrupados en categorías, se definieron integrando sintéticamente su sentido, se realizó un informe final ordenándolos para su presentación final.¹³

El estudio cumplió con los criterios éticos de acuerdo con el Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investi-

gación para la Salud, los participantes fueron codificados de P01 a P08 para salvaguardar su confidencialidad. Todos los participantes emitieron su consentimiento informado. El proyecto fue aprobado por el Comité de Investigación de la Academia Mexicana de Fenomenología e Investigación Cualitativa en Enfermería y Salud, AC., en México.

Los criterios de rigor para estudios cualitativos considerados fueron valor de la verdad, confirmabilidad y consistencia.¹⁴

Resultados

Los temas que fueron abordados son los siguientes:

1. *Envejecer depende de un buen estilo de vida.* Los adultos maduros refieren que para ellos es importante tener buenos hábitos para llegar a tener un buen envejecimiento; asimismo, refieren ejercicio, buena alimentación, salir a caminar, tomar mucha agua y sobre todo cuidar su alimentación de forma saludable, teniendo hábitos saludables para que con ello tuviesen un envejecimiento sano. Así lo refieren los participantes siguientes:

“Uno de mis hábitos que tengo saludables es que hago ejercicio y lo practico desde hace 2 años... si un envejecimiento saludable y digno, ya que trato de cuidar mi salud” (P07).

“Para envejecer bien es necesario hacer ejercicio, caminar, tomar mucha agua, comer frutas y verduras” (P05).

2. *El envejecimiento como cambios naturales.* Los participantes refieren que para ellos el envejecimiento constituye cambios naturales que se ven reflejados visiblemente en canas, visión borrosa, arrugas en la piel, bajar de peso, pérdida de memoria, empiezan a tener dolor de las rodillas, las manos, todos esos son los cambios que expresan que pueden llegar a tener mientras más edad tienen.

“Sí, empecé a sentir cambios como que, bueno, desde antes mis canas, mis canas sí me salieron pues de antes, después sí este sentí en la vista, sí, mí, sí, empecé a ver como se dice borroso de cerquitas y ay caray, me dijeron que es por la edad y eso” (P02).

“Los cambios del envejecimiento son las arrugas en la piel, las manchas, pérdida de fuerza, bajar de peso, problemas en el corazón, pérdida de elasticidad en la piel, pérdida de coloración, resistencia, flacidez, pérdida de memoria entre otras muchas cosas” (P06).

3. *Miedo a envejecer enfermo.* Los participantes refieren temor a enfermedades que puedan llegar a presentar, ya sea por antecedentes heredofamiliares o por tener malos hábitos.

“Pues ya con un problema de salud, una enfermedad, si ya así siento, ojalá y no verdad, pero sí también pues mucho ejercicio no hago y a alimentación, así como te digo siento que voy a tener una enfermedad que no quiero verdad, pero así siento” (P04).

“La diabetes, la hipertensión y la pérdida de memoria es la que más miedo me da, por eso trato de cuidarme y protegerme, comiendo cosas que me ayudan para la memoria, como nueces y frutas y verduras” (P07).

4. *Envejecimiento como declive.* Los participantes refieren que el envejecimiento sí puede llegar a vivirse como una etapa de declive donde se pierden funciones, se es más vulnerable, eso hace complejo aceptar el proceso que se viene.

“Sí puede impactar porque a todos nos cuesta, es difícil aceptar el proceso del envejecimiento, pero al final de cuentas es parte como tal de la vida y tal vez si uno no está como preparado mentalmente porque pues los humanos vamos evolucionando en cada etapa y a veces queremos mantener siempre jóvenes” (P03).

“Yo creo que sí, porque cada vez que somos más grandes, somos más débiles y como somos más débiles, pues nos enfermamos más y por eso la mayoría tiene como miedo a enfermarse aún más” (P04).

Discusión

El proceso de envejecimiento es un proceso natural y normal en los seres humanos con una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales que forman parte del ciclo de vida.¹⁵ Los resultados en cuanto a la percepción que tienen los adultos maduros en torno al proceso de envejecimiento con los cambios que este conlleva reflejan que se puede ver como un proceso natural con cambios que son parte del desarrollo humano; sin embargo, en contracara aparece la percepción del envejecimiento como declive. Es importante señalar que el declive se manifiesta no como una pérdida o dependencia, sino como un proceso que con los cambios que se viven se vuelve un estado de vulnerabilidad que puede involucrar algunas limitaciones, en sí, el envejecimiento no es un declive, sino los cambios vuelven a la persona más vulnerable.

Un estudio de revisión señala que hay cambios asociados al proceso de envejecimiento que ocurren a nivel morfológico y funcional, además menciona que hay un cambio en las capacidades fisiológicas, si bien no resalta la importancia de los hábitos, se puede apreciar que un estilo de vida saludable puede ayudar a mitigar los efectos negativos y de declive que pudieran aparecer.⁴ En otro sentido, un estudio desarrollado en México señala que si bien el declive no es generalizado, los adultos mayores pueden adaptar sus actividades y expectativas a los cambios que viven y se suma a ello un estilo de vida activo.¹⁶ Esto coincide con los resultados de este estudio, pues los participantes señalan precisamente que la aparición del declive y el envejecimiento patológico dependen de los hábitos personales.

Por otro lado, se reconoce el temor a envejecer con patologías. Los adultos maduros del estudio reconocen que envejecer con alguna enfermedad es un temor inherente a su percepción del envejecimiento, por lo que uno de los temas importantes que también resaltó fue el de una percepción de que para envejecer se debe tener en cuenta un buen estilo de vida. Esto denota en los participantes buenos hábitos para tener un buen envejecimiento. Es importante señalar que no se han encontrado estudios de investigación hasta el momento en personas adultas maduras, siendo que es la antesala de la vejez.

En un estudio realizado en México y España, en donde se abordaron las actitudes negativas hacia la vejez, se encontró que hay en las personas adultas un temor al envejecimiento marcado por un deterioro intelectual y al abandono; asimismo, este temor es más evidente en las mujeres adultas. Este temor se centra en la aparición de los cambios que se consideran normales.⁹ Otro estudio de revisión mexicano también señala el envejecimiento como declive físico y mental que conllevan la vulnerabilidad; asimismo, hay un temor ante este declive.¹⁷ En Colombia se resalta que los cambios pueden aumentar la susceptibilidad a enfermar y al declive.¹⁵ Si bien puede existir un declive cognitivo, por ejemplo, este se puede prevenir en función de las actividades diarias y de recreación.¹⁸ Mientras que los participantes del estudio señalaron que los cambios pueden llevar a la vulnerabilidad, el estudio de revisión señala ya una presencia de declive que incrementa esa vulnerabilidad.

Un estudio realizado en México y otro en Colombia también reflejan la importancia de mantener buenos hábitos para vivir el envejecimiento, sobre todo manteniéndose activo.^{15,18} Los adultos mayores de este estudio resaltaron la importancia de los buenos hábitos para vivir con bienestar. Mismo dato que fue encontrado en México en una revisión donde se menciona la importancia de un estilo de vida activo y el mantenimiento de buenos hábitos.¹⁹

Así, un estudio señala que el envejecimiento es un proceso multifactorial, que abarca no solo los cambios, sino la concepción de la salud, la condición cognitiva y física-funcional, así como las relaciones; asimismo, que está influenciado por diversos factores, entre ellos destacan el concepto de envejecimiento activo relacionado con la necesidad de promover buenos hábitos.³

De esta manera, el envejecimiento más allá de los cambios que conlleva la capacidad física, cognitiva y social, es un proceso que se ve influenciado por las percepciones de los seres humanos.^{20,21} En el estudio se coincide que es un proceso natural y dinámico y que para no llegar a un envejecimiento patológico es necesario el autocuidado; asimismo, sigue persistiendo el temor a un envejecimiento cargado de enfermedad.

Los aportes para la disciplina de enfermería se pueden concentrar en que esta juega un rol integral en educar y preparar a los adultos maduros para el envejecimiento, pues las percepciones que se tienen en esta población reflejan que pueden enfrentar desafíos relacionados con el envejecimiento de manera informada y proactiva. Las enfermeras y enfermeros pueden educar a los adultos maduros sobre la importancia de adoptar estilos de vida saludables que incluyan una dieta equilibrada, ejercicio regular y hábitos saludables como el sueño adecuado y la reducción del estrés. Estos factores son esenciales para prevenir enfermedades crónicas y para gestionar cambios fisiológicos relacionados con el envejecimiento, además de intervenciones centradas en ayudar al adulto maduro para que este comprenda y se adapte a los cambios propios del avance de la edad y se facilite así una transición hacia la vejez.

Dentro de las limitaciones del estudio se puede resaltar que los estudios en adultos maduros son escasos pues se encontraron estudios muy limitados; sin embargo, estudios similares resaltan la importancia del tema con un enfoque preventivo sobre el envejecimiento y la vejez.

En la adultez madura se percibe el envejecimiento como un proceso natural del ciclo humano; sin embargo, existen distintas emociones, sentimientos tanto buenos como malos que envuelven la percepción del envejecimiento.

Se reconoce la aparición de cambios físicos, mismos que son reconocidos como naturales y normales, pero que también pueden conllevar un declive, como la disminución de la capacidad de movilidad y funcionamiento físico, aparición de canas, arrugas, pérdida de peso, tener una mayor predisposición a padecer alguna enfermedad.

Los adultos maduros reconocen que los estilos de vida juegan un papel muy importante para vivir un envejecimiento saludable. Una de las principales preocupaciones de las personas en esta etapa de vida fue la salud frente a la enfermedad, ya que cuando alguna persona tiene antecedentes de una enfermedad crónica, esta, en general, afecta en la percepción de la vida y la mayoría de las personas recaen en malos hábitos alimenticios y físicos. Reconocen, además, que los hábitos como el ejercicio, la buena alimentación y otras actividades pueden favorecer vivir el envejecimiento sin problemas. Sin embargo, hay un temor a vivir este proceso con enfermedades, que pueden llevar a la incapacidad y a perder la independencia.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

1. Esmeraldas VEE, Falcones CMR, Vásquez ZMG, Zolórzano VJA. El envejecimiento del adulto mayor y sus principales características. *Recimundo*. 2019; 3(1). DOI: [https://doi.org/10.26820/recimundo/3.\(1\).enero.2019.58-74](https://doi.org/10.26820/recimundo/3.(1).enero.2019.58-74)
2. Medeiros JWC, Vieira KFL, Ferreira MDL, Lucena ALR. Perception of young adults about aging. *Res., Soc. Dev.* 2021; 10(17):e68101724176. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i17.24176>
3. Cascante ZJ, Montenegro CD. Envejecimiento activo - Persona adulta mayor activa. *Rev. Cúpula*. 2022; 36(1):38-51 URL: <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v36n1/art04.pdf>
4. Moyao-García D. El envejecimiento, un camino que empezamos a recorrer. *Rev. mex. anestesiología*. 2022; 45(2):79-81. DOI: <https://doi.org/10.35366/103880>.
5. González LR, Barra MS, Riquelme UA, Reyes MR, Alarcón OF, Seguel SE, Stockins LA, Jadue TA, Schaub CA, Saldivia ZD, Alarcón CE. Traumatismo torácico: Análisis de hospitalizaciones según grupo etario. *Rev Cir*. 2021; 73(4) DOI: <http://dx.doi.org/10.35687/s2452-45492021004843>
6. Felippis I. La nueva adultez: el desafío de reinventarse. *RAES*. 12(21):97-112. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7715674>
7. López FV, Salessi S, González RKJ. Estereotipos sobre el envejecimiento, temores y percepción sobre la felicidad: Un análisis sociodemográfico. *Rev. Investig. Psicol.* 2020; 23(1) DOI: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v23i1.18092>
8. Mendonça AM. De la desesperanza de la vejez delincuente a la espera por una clínica actual para el adulto maduro. *Rev. Desvalimiento psicosocial*. 2022; 9(2):47-57. URL: https://dspace.uces.edu.ar/jspui/bitstream/123456789/6543/1/Desesperanza_de%20Mendonça.pdf

9. Prieto FP, Sánchez CA, Urchaga LJD, Wobbeking SM, López BAA. Actitudes negativas hacia la vejez: un estudio comparativo entre México y España. CNEIP. 2021; 3(1):101-110. URL: <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/112/109>
10. Roche MM, Valencia EAM, Apraez PM. Características e importancia de la metodología cualitativa en la investigación científica. Rev. Semillas del Saber. 2021; 1(1):18-27. URL: <https://revistas.unicatolica.edu.co/revista/index.php/semillas/article/view/314/178>
11. Conejero SJC. Una aproximación a la investigación cualitativa. Neumol. Pediatr. 2020; 15(1):242-244. DOI: https://www.savallnet.com.py/revistas/neumo_ped_marzo_2020/6/
12. Puga JV, García MC. La aplicación de entrevistas semiestructuradas en distintas modalidades durante el contexto de la pandemia. Rev. Cient. Hallazgos 21. 2022; 7(1):52-60. URL: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8474986>
13. De Souza JR, Marinho SSC. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. PDE. 2020; 10(2):1396-1416 DOI: <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>
14. Tracy S. Calidad cualitativa: ocho pilares para una investigación cualitativa de calidad. MÁRGENES. 2021; 2(2):173-201. DOI: <https://doi.org/10.24310/mgnmar.v2i2.12937>
15. Pinilla CMA, Ortíz AMA, Suárez EJC. Adulto mayor: envejecimiento, discapacidad, cuidado y centros día. Revisión de tema. Uninorte. 2021; 37(2):488-505. DOI: <http://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.971>
16. Aranda BBL, Pérez FVE. Exploración del significado de vejez y envejecimiento en el adulto mayor. Psicología Iztacala. 2021; 24(2):675-697. URL: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/79787>
17. Agüero GJA, Moreno NE, Esponiza CS. Significados atribuidos al envejecimiento: una revisión integrativa. Gerokomos. 2020; 32(2):81-85 URL: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2020000200005
18. Pereyra J, Ferrari-Díaz M. Cómo amortiguar el declive cognitivo del envejecimiento. Elementos. 2023; 130:23-26. URL: <https://elementos.buap.mx/directus/storage/uploads/00000008401.pdf>
19. Guerrero-Castañeda RF, Luna RTG, Paramo RSV, Razo MLA, Vega VIE, Chávez PS. Experiencia vivida del cuidado de la salud mental en el adulto mayor durante el aislamiento por COVID-19. AAC CIETNA. 2022; 9(1):68-82 URL: https://www.researchgate.net/publication/362204052_Experiencia_vivida_del_cuidado_de_la_salud_mental_en_el_adulto_mayor_durante_el_aislamiento_por_COVID-19
20. Robledo MCA, Orejuela GJJ. Teorías de la sociología del envejecimiento y la vejez. Rev. Guillermo Ockham. 2020; 18(1):95-102. DOI: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7517013>
21. Piña MM, Olivo VMG, Martínez MC, Poblete TM, Guerra GGV. Envejecimiento, calidad de vida y salud. Desafíos para los roles sociales de las personas mayores. Rumbos TS. 2022; 17(28):7-27. DOI: <https://dx.doi.org/10.51188/rrts.num28.642>

Correspondencia:

dr.guerrerocastaneda@hotmail.com

Fecha de recepción: 11/08/2024**Fecha de aceptación:** 12/08/2024