

**REVISIÓN SISTEMÁTICA DEL CONCEPTO:
ENVEJECIMIENTO SALUDABLE**

**SYSTEMATIC REVIEW OF THE CONCEPT:
HEALTHY AGING**

REVISÃO SISTEMÁTICA DO CONCEITO: ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Alcira Tejada Anria

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería

Departamento de Salud de Adultos

Panamá

atejada56@gmail.com

<https://orcid.org/0000/0001-5885-8544>

Lydia Gordón de Isaacs

Universidad de Panamá

Facultad de Enfermería

Departamento Salud de Adultos

Panamá

isaacs@cwpanama.net

<https://orcid.org/0000-0001-6322-0551>

Fecha de **Recibido**: 1 de septiembre 2021

Fecha de **Aprobación**: 22 de abril 2022

Resumen

El siguiente estudio, dará a conocer los resultados de la revisión sistemática en la literatura, en torno al concepto envejecimiento saludable, considerando que la forma de envejecer de muchos adultos es preocupante, por las repercusiones en la salud conforme se envejece. Para esto, se realizó una búsqueda en algunas bases de datos como, Pubmed.ncbi, ScienceDirect, Medline, BIREME - Portal Regional de la BVS, e-Libro de la Universidad de Panamá, Scholarly Journals, Google académico, páginas oficiales de organismos internacionales como la OPS, OMS y CEPAL, artículos en scielo.org, Revistas Especializadas de Geriátría,

Gerontología y Salud Pública. Seguidamente se seleccionaron estudios empíricos y teóricos relacionados al envejecimiento y así, analizar el concepto. Se concluye que **la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030**, es una propuesta centrada en cuatro esferas de acciones fundamentales, para proteger la salud, el bienestar y están fuertemente conectadas entre sí, que persiguen mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y comunidades. Y desde la investigación, constituye un reto para la disciplina y la profesión de Enfermería, al generar cuidados a partir de teorías, que a su vez faciliten el entendimiento y abordaje del fenómeno. Igualmente, en la cooperación técnica a nivel nacional e internacional, en la salud de la población envejecida y las políticas globales.

Esta revisión sistemática nos permitió identificar las dimensiones esenciales del concepto envejecimiento saludable, las cuales se resumen en tres dimensiones: 1. Capacidad funcional, física y mental, que le permite a la persona adulta ser y hacer lo que prefiere, 2. Actitud que no enfatice la edad cronológica como un impedimento para lograr metas, 3. Práctica sistemática de promoción de estilos de vida saludables, y de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: Envejecimiento, envejecimiento saludable, vejez

Abstract

The following study will present the results of the systematic review of the literature around the concept of healthy aging, considering that the way many adults age is a concern due to the repercussions on health as they age. As a result, a search was carried out in some databases such as Pubmed.ncbi, ScienceDirect, Medline, BIREME - Regional Portal of the VHL, e-Book of the University of Panama, Scholarly Journals, academic Google, official pages of international organizations such as PAHO, WHO, and ECLAC, articles in scielo.org, Specialized Journals of Geriatrics, Gerontology and Public Health. Next, empirical and theoretical studies related to aging were selected to analyze the concept. It is concluded that the Decade of Healthy Aging 2021-2030 is a proposal focused on four spheres of fundamental actions to protect the health and well-being which are strongly connected to each other, which seek to improve the lives of older people, their families, and communities. And from research, the proposal constitutes a challenge for the discipline and the Nursing profession by generating care based on theories that facilitate the understanding and approach to the phenomenon. Likewise, in technical cooperation at the national and international level, in the health of the elderly population and global policies. This systematic review allows us to identify the essential dimensions of the healthy aging concept, which are summarized in three dimensions. 1. Functional, physical, and mental capacity, which allows the adult to be and do what they prefer, 2. An attitude that does not emphasize chronological age as an impediment to achieving goals, 3. The systematic practice of promoting healthy lifestyles and preventing chronic non-communicable diseases.

Keywords: Aging, healthy aging, old age

Resumo

O estudo a seguir apresentará os resultados da revisão sistemática na literatura, em torno do conceito de envelhecimento saudável, considerando que a forma de envelhecer de muitos adultos é preocupante, devido às repercussões na saúde à medida que envelhecem.

Para isso, foi realizada uma pesquisa em algumas bases de dados como Pubmed.ncbi, ScienceDirect, Medline, BIREME - Portal Regional do VHL, e-Book da Universidade de Panamá, Revistas Académicas, Académicos do Google, páginas oficiais de organizações internacionais como a OPAS, a OMS e a ECLAC, artigos em scielo.org, Revistas Especializadas de Geriatria, Gerontologia e Saúde Pública. Em seguida, foram selecionados estudos empíricos e teóricos relacionados com o envelhecimento e, assim, o conceito foi analisado.

Conclui-se que a Década do Envelhecimento Saudável 2021-2030, é uma proposta focada em quatro áreas fundamentais de ações para proteger a saúde, o bem-estar e estão fortemente ligadas entre si, e procuram melhorar a vida dos idosos, das suas famílias e suas comunidades. E a partir da pesquisa, constitui um desafio para a disciplina e a profissão de Enfermagem, gerando cuidados a partir de teorias, que por sua vez facilitam a compreensão e abordagem do fenómeno. Da mesma forma, na cooperação técnica a nível nacional e internacional, na saúde da população envelhecida e nas políticas globais.

Essa revisão sistemática permitiu identificar as dimensões essenciais do conceito de envelhecimento saudável, que são resumidas em três dimensões: 1. Capacidade funcional, física e mental, que permite que a pessoa adulta seja e faça o que preferir, 2. Atitude que não enfatiza a idade cronológica como impedimento para atingir objetivos, 3. Prática sistemática de promoção de estilos de vida saudáveis, e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Envelhecimento, envelhecimento saudável, velhice

INTRODUCCIÓN

La salud es uno de los temas trascendentes y probablemente uno de los más valorados por el ciudadano. Vivir sano permite vivir más y mejor. La sociedad en general busca que las personas sean más responsables de sus cuidados, que sea quien vigile su salud. Si algo hay que hacer para salvar el planeta Tierra, quizá es hacer algo más para vivir más sanos y somos quienes debemos hacerlo. (SEMI, 2021)

Entender las implicaciones de los cambios demográficos actuales, así como la transición epidemiológica, es crucial para que las sociedades estén preparadas para atender a

una población envejecida. En la región de las Américas, (Organización Panamericana de la Salud, 2021) es aún más importante, ya que el envejecimiento de la población ocurre rápidamente con muchos conceptos erróneos.

“A esta preocupación demográfica y social hemos de añadir el fenómeno conocido como la feminización del envejecimiento, que produce un desequilibrio entre sexos que se acentúa con la edad” (García M. S., 2020).

Según Alvarado García (2014), el envejecimiento es un fenómeno presente a lo largo del ciclo vital desde la concepción hasta la muerte. Es un fenómeno natural, un proceso inherente a la vida humana, el cual constituye una experiencia única, heterogénea y su significado varía dependiendo de la connotación que cada cultura haga de él.

Inclusive señalan, que el envejecimiento también es multidimensional, se experimentan cambios de orden físico, psicológico y social entre otros; por lo cual, se constituye en un espacio ideal para brindar herramientas de intervención que permitan entender el fenómeno de envejecer y asimismo dar alternativas que promuevan la calidad de vida del adulto mayor. Siendo un problema de salud pública que afecta a toda la población mundial (Alvarado García, 2014).

A pesar de los avances más recientes, (Organización Mundial de la Salud. Programa sobre Envejecimiento y Salud., 2001) la mayoría de los mecanismos biológicos básicos implicados en el proceso del envejecimiento siguen sin conocerse. Lo que sí sabemos es que: 1) el envejecimiento es común a todos los miembros de cualquier especie; 2) el envejecimiento es progresivo; y 3) el envejecimiento incluye mecanismos perjudiciales que afectan a nuestra capacidad para llevar a cabo varias funciones. El envejecimiento es un fenómeno muy complejo y variable.

El creciente interés en el tema resultó (García y otros, 2013) debido a que el envejecimiento fue sinónimo de logros en los terrenos social, económico, tecnológico y de la Salud Pública, como también, la transformación demográfica más importante desde la década de 1970. Por otra parte, a nivel mundial alcanzó una proporción de personas mayores de 60%, relativamente pequeña en las últimas seis décadas (de 8 a 10%). Sin embargo, proyectaba, un incremento que alcanzaría el 22% de la población mundial en los próximos

40 años. Esta proporción considerable, se concentraría en los países en vías de desarrollo, siendo el envejecimiento uno de los procesos, que mayor impacto tendría en la transformación de las comunidades.

“En el estudio del envejecimiento (Martín Palomo y otros, 2018) son importantes diversas variables sociales, de salud y del entorno físico. Estas variables confluyen en la construcción social de un objeto de estudio que con el tiempo, ha ido diversificando su eje según se dedique un mayor énfasis a la fragilidad o, por el contrario, a la potencialidad que encierra envejecer bien, con dignidad y con decencia”.

Hubo que esperar hasta principios de los años ochenta para que las Naciones Unidas adoptaran el Primer Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento, aprobado en la primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, celebrada en Viena en 1982, que orientó el pensamiento y la acción sobre el envejecimiento durante las dos últimas décadas del siglo XX, resultando en iniciativas y políticas (Rivero & Agoiz, 2019).

Estos autores, señalaron que el significado de la vejez, como la fase terminal del ciclo humano de vida, ha cambiado sensiblemente. Tras milenios de elevada posición en la estructura social de las sociedades, como depositarios del saber y sobre todo de la historia de la comunidad, el desarrollo de la Sociedad Industrial supuso una pérdida de importancia objetiva de los mayores, situación que se complica en la segunda mitad del siglo XX con la emergencia de que se denomina el envejecimiento de la población.

Por otra parte, citan a Gil Calvo (2003), quién define el poder gris como la nueva actitud que ambiciona hacer de la vejez una senda de auto-superación personal y ascensión civil, que con voluntad de progreso busca apoderarse del propio destino final; como estrategia que en el futuro caracterizará a las próximas generaciones de mayores ejercientes de sujeto agente de la propia longevidad, muy alejadas del tradicional conformismo resignado.

Apuntan Rivero & Agoiz, que el contexto obliga a repensar la evolución del modelo de sociedad, la redefinición del envejecimiento y el pacto intergeneracional. Para afrontar los desafíos políticos, económicos, tecnológicos y demográficos desde sistemas sociales menos atomizados y materialistas por otros más inclusivos y sostenibles. Es el gran reto social que

debe formar parte de las agendas públicas con la implicación de la ciudadanía más o menos envejecida (2019).

Se introduce posteriormente la perspectiva psicológica, (Carrillo-Sierra y otros, 2020) contribuyendo a la comprensión del envejecimiento en variables susceptibles a intervenir, tales como, calidad de vida, bienestar psicológico, felicidad, actividad diaria, por tanto, se perciben en el campo de la psicogerontología oportunidades de investigación e intervención.

La OMS acuñó el concepto de *envejecimiento activo* a finales de los años 90 (Fernández & Nazar, 2018). Este nuevo concepto planteaba una visión más global y como un proceso que se desarrolla de una forma positiva, acompañado durante toda la vida de oportunidades continuas de salud, participación y seguridad, con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas.

Hacen referencia a Cumming y Henry (1961) señalando que en la literatura geriátrica predominaron las teorías que consideraban el envejecimiento como un proceso caracterizado por el deterioro y el declive de funciones en las personas, así como por su inevitable y gradual retiro de las relaciones sociales y la sociedad.

Agregan, que si bien el proceso de envejecimiento tiene un componente biológico que lo hace similar en distintos grupos y poblaciones, la noción de envejecimiento activo debe considerar la particularidad de los contextos locales y culturales.

El envejecimiento activo en la esencia europea, (Rivero & Agoiz, 2019) fue el resultado de una combinación del elemento básico del envejecimiento productivo, pero con énfasis sobre la calidad de vida, y el bienestar mental y físico. Sin embargo, la Comisión Europea, en 1999 y con motivo del Año Internacional de las Persona Mayores, impulsó el "envejecimiento activo" en la agenda política comunitaria.

Se refieren a las contribuciones combinadas de ciudadanía y sociedad. La promoción del mismo implicaría establecer nexos entre las políticas de empleo, salud, protección social, pensiones, inclusión social, tecnologías y económicas.

Han señalado, (Ramos Monteagudo, 2016) para la protección de la dependencia, que se promuevan: la autonomía, la participación y el derecho de los mayores a un envejecimiento

activo. En el desarrollo de las políticas, es ineludible, la implicación de los sujetos, las políticas sociales y de la sociedad en su conjunto.

Por otra parte, agregan, que el envejecimiento activo es un fenómeno que tiene su origen en un conjunto de efectos multifactoriales, que, desde el punto de vista psicosocial, no sólo contempla el envejecimiento desde la atención médica, sino que incorpora factores de las áreas económicas, conductual y del entorno sociocultural que benefician al envejecimiento de las personas.

Las políticas de envejecimiento activo presentan el concepto de ciudadanía activa, como un desafío clave en el ámbito del envejecimiento. Que en la vejez supone un paso adelante, que parte del envejecimiento activo a un concepto más amplio que integra el principio de igualdad entre las personas con independencia del género, edad y necesidad de apoyos. (Barrio Truchado y otros, 2020)

El *envejecimiento con éxito* hace referencia al desarrollo de capacidades adecuadas que permitan afrontar las dificultades, minimizar los efectos de los déficits, así como optimizar y/o maximizar la salud física, mental y cognitiva, incrementando así la satisfacción con la vida y la participación. El envejecimiento con éxito se ha utilizado como sinónimo de envejecimiento satisfactorio, productivo, óptimo y activo. Sin embargo, se trata de conceptos diferentes. Tanto el envejecimiento activo y exitoso ponen su énfasis en la implicación activa del sujeto en la mejora de su proceso de envejecimiento.

El *envejecimiento satisfactorio* (Techera, 2021), se propuso conocer e interpretar las experiencias y los significados que las personas mayores que viven en comunidad. Lograron identificar las categorías conciencia histórica con tres subcategorías familia, sociedad y estado en el que vivimos y categoría carga de la tradición con dos subcategorías juicios y límites.

En el estudio se logró, destacar las percepciones desde las vivencias de personas mayores, enfatizando en las relaciones familiares como pilar fundamental de sostén para mantenerse activos y saludables. Resulta importante la promoción de la salud, dado que las personas mayores tienen un cuerpo que sufre dolencias; manteniéndose en actividad, son personas con salud mental, ya que ellos manifiestan que mientras la mente anda, todo

puede salir bien. La expectativa se centra en ser resiliente, siendo este el punto principal de seguir día a día en el camino.

De acuerdo con Davone, (2020). en plena expansión del envejecimiento global, irrumpe en el escenario social una pandemia insospechada, una consecuencia peculiar del envejecimiento global ha sido la actual ampliación cronológica y la feminización del último estadio de la vida. Cada persona puede aspirar a vivir una vejez de 20-25 años de duración, en promedio. Así como también lo es, la feminización de la longevidad en virtud de la menor mortalidad que se registra entre las mujeres de edad avanzada. La pandemia ha puesto de manifiesto las contradicciones más básicas de nuestra cultura en torno a la vejez. Vivimos en un mundo gerontoglobalizado por el aumento de la expectativa de vida, pero, al mismo tiempo, las personas mayores son hoy población de riesgo (Davone, 2020).

Cada vez se hace necesario resaltar las advertencias de los cambios demográficos y familiarizar a la población y tomadores de decisiones, de la importancia de comprender los procesos fundamentales del envejecimiento (Rejas, 2021), especialmente para prevenir los efectos asociados a la fragilidad y las enfermedades, de lo contrario “Si no hacemos algo, en veinte años la mitad de la población de más de 65 años será dependiente”.

La fragilidad de algunas personas mayores condiciona su pobre respuesta inmunitaria, y la disminución de la reserva funcional, que conlleva una reducción en la capacidad intrínseca y la resiliencia (Pinazo-Hernandis, 2021).

Sigue agregando que entre los retos que tenemos delante en esta pandemia está, sin duda, el de revisar un modelo de cuidados de las personas mayores que en buena medida se ha visto impugnado por la crisis sanitaria, un modelo que ahora habrá de tomar como centro a la persona y no a la institución. Pero ese cambio de modelo ha de formar parte de una estrategia de políticas públicas con una visión más amplia.

Por otra parte, todavía no tenemos evidencia científica de cuáles son las mejores intervenciones para estos tiempos de pandemia y postcoronavirus. Es conveniente conocer con detalle el impacto de la pandemia para así poder establecer medidas que promuevan la detección precoz, la intervención, la rehabilitación y el seguimiento. Estas medidas pueden englobar actividades ya conocidas de promoción de la actividad física o estimulación

cognitiva, así como las medidas emergentes de prescripción social para la soledad y la afectación del estado emocional.

Refiere que se precisa urgentemente conocer de forma integral el proceso de envejecimiento en su real, total y justa dimensión, lo cual facilitará la adopción de medidas precisas y audaces que propicien la satisfacción de las condiciones económicas, sanitarias, sociales y espirituales que garanticen el disfrute de una vejez activa y saludable a este sensible estrato poblacional, en un tiempo relativamente corto, lo cual representa un colosal desafío para adultos mayores, la familia, la sociedad e instituciones gubernamentales, de no enfrentarse adecuadamente

El *envejecimiento demográfico* (Palomo y otros, 2018) constituyó uno de los desafíos sociales y políticos más relevantes de las últimas décadas. Hay diversas aproximaciones al hecho de envejecer, en función de que se ponga el acento en aspectos biomédicos, sociales o políticos. La aproximación al envejecimiento desde una perspectiva de construcción social implica pensar en cómo nos hacemos mayores y cómo lo conseguimos con calidad de vida. En una sociedad desigual en cuanto a las relaciones de género, el hecho de envejecer no se afronta de la misma manera según se trate de mujeres u hombres.

MÉTODO

Para la revisión se utilizaron las bases de datos antes descritas y se consultaron artículos científicos, textos, serie de nexos, informes, páginas web de organismos internacionales, acuerdos, declaraciones, noticias y webinars del campus virtual de la OPS. Dentro de los criterios para la inclusión del análisis se contemplaron los siguientes:

- 1- Aquellos estudios y literatura teórica, cuyas palabras claves consideraron el concepto envejecimiento y/o envejecimiento saludable.
- 2- Publicaciones elaboradas por expertos y/o especialistas en el tema. Los criterios de exclusión fueron: ideas, entrevistas, comunicados, redes sociales y conferencias de prensa.

Procedimiento: Como estrategias, se incluyeron consultas en las bases de datos y búsqueda en google. Se elaboraron dos matrices en word con la agrupación siguiente:

- 1- Títulos de los estudios o temas, resumen, términos en los estudios y palabras claves.
- 2- Autores, año de la publicación, título de la publicación y el nombre de revista y otros.

Se incluyó el periodo: 2011 al 2021.

Se obtuvo un total de cuarenta y nueve (49) artículos potencialmente relevantes identificados en los datos y veintidós (22) artículos incluidos en la revisión sistemática que aportan variados elementos empíricos y teóricos al concepto específico de envejecimiento saludable.

La lectura de los resúmenes se realizó empleando el resaltador de colores, para los datos relevantes de la introducción y aquellos a considerar en el informe de los resultados de la conceptualización del concepto específico del estudio.

RESULTADOS

Los resultados de la revisión sistemática nos permiten realizar el análisis del concepto envejecimiento saludable, que a continuación detallo:

Los 194 Estados Miembros de la OMS en 1990, hicieron un llamamiento en favor de un Decenio del Envejecimiento Saludable, para promover el logro de una longevidad satisfactoria (Larraín, 2021). Ésta se debe empezar mucho antes de los 60 años, refiriéndose a: hábitos y estilos de vida saludables, prevención temprana de algunas enfermedades y discapacidades. Señala Larraín, que la falta de estas condiciones pronosticaba una vejez patológica, frágil y atención o institucionalización, muchas veces por el resto de la vida. Al respecto, las agencias internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), trabajaron en la promoción de la salud en todas las etapas del ciclo vital, también en la prevención y control de enfermedades crónicas no transmisibles como cardiopatías, arteriosclerosis, diabetes, obesidad, hipertensión arterial, salud mental y en el impulso de políticas favorables.

Igualmente señala, que varios estudios han concluido que el *envejecimiento saludable*, es el resultado de las opciones de cada persona en asuntos como la dieta, el ejercicio y los mecanismos adecuados para enfrentar las adversidades.

Los investigadores de la Universidad de Harvard llevaron a cabo un estudio sin precedentes, identificaron siete factores que parecían predecir un envejecimiento saludable y feliz, así: *el consumo moderado de bebidas alcohólicas, no fumar, un matrimonio estable, el ejercicio, el peso adecuado, los mecanismos positivos para lidiar con las dificultades y la ausencia de depresión.*

Al respecto, (Organización Mundial de la Salud, 2016) en la 69ª Asamblea Mundial de la Salud en 2016, los Estados miembros refirieron, que la mayoría de los problemas de salud de las personas mayores, están relacionados con trastornos crónicos, especialmente enfermedades no transmisibles y que muchas de esas enfermedades se pueden prevenir o retrasar mediante comportamientos que propicien la salud. Por otra parte, que las normas culturales que consideran la vejez como un periodo inevitable de declive, pueden actuar contra tales esfuerzos y será importante combatir muchos de los estereotipos que definen actualmente lo que es ser viejo. Como también, la importancia de fortalecer las funciones esenciales de salud pública para contribuir al logro de la cobertura sanitaria universal y acogiendo el Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud, en el que se articula un nuevo paradigma del envejecimiento saludable y se expone un marco de Salud Pública de medidas para promoverlo.

Y agregaron como objetivos estratégicos para combatir el edadafismo, transformar la comprensión del envejecimiento y la salud; exhorta a combatir la discriminación por motivos de edad. Como desmantelar clasificaciones arbitrarias por edad, que no tienen en cuenta la gran diversidad de capacidades a una edad determinada y pueden llevar a respuestas simplistas basadas en estereotipos sobre lo que supone tener esa edad. (2021)

La OPS/OMS señala (Organización Panamericana de la Salud, 2021) que pesar de que las personas están viviendo más tiempo, no significa que estén viviendo con salud y teniendo sus necesidades satisfechas y además En la región de las Américas, es aún más importante ya que el envejecimiento de la población ocurre rápidamente con muchos conceptos erróneos.

Y en respuesta, la Asamblea General de las Naciones Unidas declaró 2021-2030 la Década del Envejecimiento Saludable. **La Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030** (Organización Panamericana de la Salud, 2021) es, la principal estrategia para lograr y apoyar las acciones destinadas a construir una sociedad para todas las edades. Se basa en la orientación previa de la OMS, incluyendo: la Estrategia Mundial de la OMS sobre Envejecimiento y la Salud (2016), en el Plan de Acción Internacional de las Naciones Unidas para el Envejecimiento y los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030 de las Naciones Unidas (2015).

La población envejece en todo el mundo (Organización Mundial de la Salud, 2021). La Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) ofrece la oportunidad de aunar a los gobiernos, la sociedad civil, los organismos internacionales, los profesionales, las instituciones académicas, los medios de comunicación y el sector privado en torno a diez años de acción concertada, catalizadora y de colaboración para mejorar las vidas de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

El envejecimiento saludable consiste (Organización Mundial de la Salud, 2020) “en desarrollar y mantener a edades avanzadas la capacidad funcional que hace posible el bienestar. La capacidad funcional viene determinada por la capacidad intrínseca de una persona (es decir, por la combinación de todas sus capacidades físicas y mentales), por el entorno en el que vive (entendido en su sentido más amplio e incluyendo el entorno físico, social y político) y por las interacciones entre ambos”.

El documento señala, que el envejecimiento saludable abarca toda la vida y que afecta a todas las personas, no solo a las que no padecen ninguna enfermedad en el presente. La capacidad intrínseca se determina por los cambios fisiológicos y psicológicos subyacentes, los comportamientos relacionados con la salud y la presencia o ausencia de enfermedades y depende en gran medida de los entornos en los que las personas han vivido a lo largo de su vida. hay que dejar de ver el envejecimiento saludable como la mera ausencia de enfermedades y fomentar en cambio la capacidad funcional que permite a las personas mayores ser y hacer lo que ellas prefieran. Un envejecimiento saludable, exigirá adoptar medidas en múltiples niveles y sectores, encaminadas a prevenir las enfermedades, promover la salud, mantener la capacidad intrínseca y facilitar la capacidad funcional.

Las cuatro esferas de actuaciones del Decenio (Organización Mundial de la Salud, 2020) están relacionadas con la COVID-19, son fundamentales para proteger la salud y el bienestar, conectadas y tienen por objeto, mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades: 1- Cambiar la forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad y el envejecimiento. 2. Desarrollar las comunidades de forma que se fomenten las capacidades de las personas mayores. 3. Prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores y 4. Proporcionar acceso a la asistencia a largo plazo a las personas mayores que la necesitan, que persiguen proyectar, la estrategia (Organización Mundial de la Salud, 2020) .

Al respecto se destacó (CEPAL, 2021), que la COVID-19 ha tenido efectos desproporcionadamente negativos en las personas mayores, el Decenio del Envejecimiento Saludable brinda al mundo una excelente oportunidad y muestra que la solidaridad y la colaboración entre todas las partes interesadas son más necesarias que nunca.

Esta revisión sistemática nos permite identificar las dimensiones esenciales del concepto envejecimiento saludable, las cuales se resumen en tres dimensiones: 1. Capacidad funcional, física y mental, que le permite a la persona adulta ser y hacer lo que prefiere, 2. Actitud que no enfatice la edad cronológica como un impedimento para lograr metas, 3. Práctica sistemática de promoción de estilos de vida saludables, y de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

A continuación, se presentan los resultados:

Cuadro1. Artículos incluidos en la revisión sistemática que aportan al concepto específico de envejecimiento saludable.

Autores	Año	Nombre de la publicación	Revistas y otros
Reyes Torres, Igdany, & Castillo Herrera, José A.	2011	El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad.	Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas
Sulbrandt C, José, Pino Z, Paulina, & Oyarzún G, Manuel	2012	Envejecimiento activo y saludable: investigación y políticas para el envejecimiento poblacional.	Revista chilena de enfermedades respiratorias
Envejecimiento saludable y productivo	2013	Envejecimiento saludable y productivo	e-libro.net
Alessandro Musesti, Giulio G. Giusterui, Alfredo Marzocchi	2014	Predicción del envejecimiento sobre la modelación matemática del tejido muscular envejecido	Estudios en tecnología e informática de la salud.
Alvarado García, Alejandra María, & Salazar Maya, Ángela María.	2014	Análisis del concepto de envejecimiento.	Gerokomos
Noriega, Cristina; Velasco, Cristina; Pérez-Rojo, Gema; Carretero, Isabel; Chulián, Alejandra; et	2017	Calidad de Vida, Bienestar Psicológico y Valores en Personas Mayores	Revista Clínica Contemporánea
Donatella, Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano, Cristina Matos López, Carlo Zuddas	2016	Envejecimiento activo y de éxito o saludable: una breve historia de modelos conceptuales	Revista Española de Geriatría y Gerontología
Ramos Monteagudo, Ana María, Yordi García, Mirtha, & Miranda Ramos, María de los Ángeles.	2016	El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas	Revista Archivo Médico de Camagüey
Adriana Martha Orozco Ríos, Tatiana López Velarde Peña, Lorenza Martínez Gallardo Prieto	2016	Estrategias para un envejecimiento exitoso	Revista Española de Geriatría y Gerontología
Z.E. Leiton Espinoza	2016	El envejecimiento saludable y el bienestar: un desafío y una oportunidad para enfermería	Enfermería Universitaria. Elsevier
Diego Sánchez González y Martha Beatriz Cortés Topete	2016	Espacios públicos atractivos en el envejecimiento activo y saludable. El caso del mercado de Terán, Aguascalientes (México)	Revista de Estudios Sociales
Organización Mundial de la Salud (OMS)	2016	69.ª Asamblea Mundial de la Salud	Resoluciones y Decisiones. Anexos. OMS
Palomo, María Teresa Martín; Fernández-Mayoralas, Gloria; Flores, María Eugenia Prieto	2018	Potencialidades y fragilidades en el envejecer	Prisma Social
Fernández, Francisca; Nazar, Gabriela; Alcover, Carlos-María.	2018	Modelo De Envejecimiento Activo: Causas, Indicadores Y Predictores En Adultos Mayores En Chile.	Revista Acción Psicológica.

Rivero, Santiago Cambero; Agoiz, Artemio Baigorri	2019	Envejecimiento activo y ciudadanía senior	Revista Empiria. Revista de Metodología de Ciencias Sociales
Salazar-Barajas, M. A., Avila-Alpirez, H., Ruiz-Cerino, J. M., Guerra-Ordoñez, J. A, Pérez-Zuñiga, X. y Duran-Badillo, T.	2020	Uso de la metodología Walker y Avant para análisis del concepto: envejecimiento activo	Revista científica de la Asociación de Historia y Antropología de los Cuidados
Solans García, Mariangel	2020	Percepciones del Envejecimiento: Gerda Marshalson En Henry And Cato (1976), de Iris Murdoch	EPOS. Revista de Filología
<u>Barrio Truchado, Elena del; Pinzón Pulido, Sandra; Sancho, Mayte; Garrido Peña, Francisco.</u>	2020	Ciudadanía activa y personas mayores: viejos conceptos, nuevos abordajes. Una revisión sistemática y metátesis cualitativa	Revista especializada de Geriátria y Gerontología
Carrillo-Sierra, Sandra-Milena; Rivera-Porras, Di.	2020	Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una revisión descriptiva.	Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica.
Organización Mundial de Salud (OMS)	2020	La COVID-19 y el Decenio del Envejecimiento Saludable.	Serie de Nexos No.1
Organización Mundial de la Salud (OMS)	2020	Década de Envejecimiento Saludable 2021-2030	Página internacional
CEPAL Comisión económica para América Latina y el Caribe	2021	Oportunidades y desafíos del envejecimiento poblacional en América Latina y el Caribe	Página internacional
Carrillo-Sierra, Sandra-Milena; Rivera-Porras, Diego; Garcia-Echeverri, Mabel; González Rodríguez		Envejecimiento e Intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una revisión descriptiva	Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica; Caracas Tomo 39, N.º 7,
<u>Techera, María Patricia; Muñoz, Luz Angélica; Ferreira, Augusto</u>	2021	Percepciones sobre envejecimiento satisfactorio desde la vivencia de las personas mayores que viven en comunidad.	Revista Gerokomos
García Candil, Mª Teresa, Lecuona Irigoyen, Ainhoa, Iknurov Mollov, Asan, Ñavincopa Quezada, Ana María, & García López, Vega	2021	Abordaje preventivo del envejecimiento saludable por los servicios de prevención de riesgos laborales.	Revista Española de Salud Pública
Sociedad Española de Medicina Interna	2021	Salud y Enfermedad, ¿Qué son?	Página de SEMI
Pedro Marín	s/f	Envejecimiento Saludable	Revista Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile
Organización Panamericana de la Salud (OPS)	2021	Década de Envejecimiento Saludable (2020-2031) .Las Cuatro áreas de acción del plan decenio 2020-2030	Página internacional

Fuente: Información recopilada de las fuentes virtuales diversas por las autora: 2011-2021

DISCUSIÓN

La revisión sistemática que hemos realizado del concepto de envejecimiento saludable, refleja diversos avances del concepto, y por otro lado, la declaración del Decenio del Envejecimiento Saludable 2021-2030 abre las oportunidades, para que las instituciones de salud enfatizen en las estrategias centradas en el paciente, la familia y la comunidad con una definición menos sesgada y alcanzable para el adulto mayor, con indicadores para su medición, que permita investigaciones tanto cuantitativas, como cualitativas, sin excluir el paradigma mixto. Todo lo anterior permitirá la generación de políticas públicas, tomando en consideración el nuevo concepto del envejecimiento saludable. En cuanto a Enfermería, la conceptualización del envejecimiento saludable permitirá el fortalecimiento de la práctica avanzada en Enfermería en el hemisferio, así como la estrategia de “Atención Primaria en Salud”.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (23-28 de Mayo de 2016). *69.ª Asamblea Mundial de la Salud*. Recuperado el agosto de 2021, de Organización Mundial de la Salud.

Resoluciones y Decisiones. Anexos:

https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69-REC1/A69_2016_REC1-sp.pdf

SEMI. (s/f de 2021). *Salud y Enfermedad, ¿Qué son?* Recuperado el Agosto de 2021, de Sociedad Española de Medicina Interna: <https://www.fesemi.org/informacion-pacientes/hemeroteca-salud/enfermedades/salud-y-enfermedad-que-son>

Larraín, P. P. (s/f de 2021). *Envejecimiento saludable*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista Facultad de Medicina. Pontificia Universidad Católica de Chile: <https://facultadmedicina.uc.cl/publicacion/envejecimiento-saludable/>

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Década de Envejecimiento Saludable (2020-2030) y las Cuatro Áreas de Acción de la Década*. Recuperado el Agosto de 2021, de <https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-2020-2030>

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030*. Recuperado el Agosto de 2021, de Iniciativas. Envejecimiento y ciclo de vida: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Organización Mundial de la Salud. (14 de Diciembre de 2020). *Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030*. Recuperado el Agosto de 2021, de Publicaciones. Visión de conjunto: https://www.who.int/es/publications/m/item/decade-of-healthy-ageing-plan-of-action?sfvrsn=b4b75ebc_25

Organización Mundial de la Salud. (Diciembre de 2020). *La COVID-19 y el Decenio del Envejecimiento Saludable*. Recuperado el Agosto de 2021, de Serie de Nexos No.1: https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-connection-series---covid-19-es.pdf?sfvrsn=d3f887b0_7

Rivero, S. C., & Agoiz, A. B. (Mayo-Agosto de 2019). *Envejecimiento activo y ciudadanía senior*. Recuperado el Agosto de 2021

Alvarado García, A. M. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista Gerokomos: <https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>

Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una revisión descriptiva. (15 de Septiembre de 2020). Recuperado el Agosto de 2021, de

https://www.revistaavft.com/images/revistas/2020/avft_7_2020/20_envejecimiento_e_intervenciones.pdf

Barrio Truchado, E. d., Pinzón Pulido, S., Sancho, M., & Garrido Peña, F. (Septiembre- Octubre de 2020). *Ciudadanía activa y personas mayores: viejos conceptos, nuevos abordajes. Una revisión sistemática y metasíntesis cualitativa*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista Española de Geriatria y Gerontología:
<https://doi.org/10.1016/j.regg.2020.01.001>

Techera, M. P. (5 de Abril de 2021). *Revista Gerokomos*. Recuperado el Agosto de 2021, de Percepciones sobre envejecimiento satisfactorio desde la vivencia de las personas mayores que viven en comunidad.: <https://dx.doi.org/10.4321/s1134-928x2021000100003>

Fernández, F., & Nazar, G. A.-M. (Diciembre de 2018). *Modelo de Envejecimiento activo: causas, indicadores y predictores en adultos mayores en Chile*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista Acción Psicológica: DOI:10.59-i-i/ap.15.2.22903

García, M. S. (2020). *Percepciones del Envejecimiento Gerda Marshalson en Henry and Cato (1976), de Iris*. Obtenido de Epos: <http://orcid.org/0000-0003-0999-4390>

Ramos Monteagudo, A. M. (2016). *Envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista Archivo Médico de Camagüey:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552016000300014&lng=es&tlng=pt.

Palomo, M. T., Fernández-Mayoralas, G., & Flores, M. E. (Junio de 2018). *Potencialidades y fragilidades en el envejecer*. Recuperado el Agosto de 2021, de Prisma social:

<https://revistaprismasocial.es/article/view/2449>

Organización Mundial de la Salud. Programa sobre Envejecimiento y Salud. (Octubre de 2001). *El envejecimiento y la actividad física en la vida diaria*. Recuperado el

agosto de 2021, de <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/oms-envejecimiento-02.pdf>

Davone, M. I. (1 de Noviembre de 2020). *Derecho de la vejez en tiempos de Pandemia*.

Recuperado el Agosto de 2021, de Revista de la Facultad de Derecho:

<https://dx.doi.org/10.22187/rfd2020n49a10>

Rejas, J. L. (22 de Junio de 2021). *El envejecimiento no es una enfermedad*. Recuperado el

Agosto de 2021, de El Cultural Ciencia: <https://elcultural.com/jose-vina-el-envejecimiento-no-es-una-efermedad>

Pinazo-Hernandis, S. (Mayo-Junio de 2021). *Impato psico social de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista

Española de Geriatría y Gerontología: DOI: 10.1016/j.regg.2020.05.006

CEPAL. (21 de enero de 2021). *El Decenio del Envejecimiento Saludable (2020-2030) en el contexto de la pandemia de COVID-19: Las pandemias deberán cambiar la*

manera de ver la edad y el envejecimiento. Recuperado el agosto de 2021, de

Enfoques: <https://www.cepal.org/es/enfoques/decenio-envejecimiento-saludable-2020-2030-contexto-la-pandemia-covid-19-pandemias-deberan>

- García, M. P., Sánchez García, M., & S., J. C. (2013). *Envejecimiento saludable y productivo*. Recuperado el Agosto de 2021, de <https://elibro.net/es/ereader/upanama/40847?page=5>.
- Carrillo-Sierra, S.-M., Rivera-Porras, D., García-Echeverri, M., & Rodríguez, G. (15 de Septiembre de 2020). *Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores; una revisión descriptiva*. Recuperado el Agosto de 2021, de DOI: 10.5281/zenodo.4426305
- Martín Palomo, M. M., Fernández, G., Mayoralas, M., & Flores, P. (4 de junio de 2018). *Potencialidades y Fragilidades en el Envejecer*. Recuperado el Agosto de 2021, de Revista de Investigación Prisma Social: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6521443>