

# Hacia una Vejez Digna e Inclusiva: Estudio Sobre la Calidad de Vida de Personas Adultas

## Towards a Dignified and Inclusive Old Age: A Study on the Quality of Life of Older Adults

Xiomara M. Durán O.<sup>1</sup>; Manuel Valdiviezo C.<sup>2</sup>; Jorge A. Zambrano C.<sup>3</sup>.

### INFORMACIÓN DEL ARTICULO

Fecha de recepción: 18 de septiembre de 2025.  
Fecha de aceptación: 20 de octubre de 2025.

<sup>1</sup>Doctora en Ciencias de la Educación. Docente Investigadora. Universidad Técnica de Machala. Machala - Ecuador.

E-mail: [xduran@utmachala.edu.ec](mailto:xduran@utmachala.edu.ec)

Código ORCID:

<http://orcid.org/0000-0003-0784-4364>

<sup>2</sup>Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad. Docente Investigador. Universidad Técnica de Machala. Machala - Ecuador.

E-mail: [mvaldiviezo@utmachala.edu.ec](mailto:mvaldiviezo@utmachala.edu.ec)

Código ORCID:

<http://orcid.org/0000-0001-7082-2921>

<sup>3</sup>Magister en Educación y Desarrollo Social. Docente Investigador. Universidad Técnica de Machala. Machala - Ecuador.

E-mail: [jzambrano@utmachala.edu.ec](mailto:jzambrano@utmachala.edu.ec)

Código ORCID:

<http://orcid.org/0000-0003-0062-4895>

CITACIÓN: Durán, X., Valdiviezo, M. & Zambrano, J. (2025). *Hacia una Vejez Digna e Inclusiva: Estudio Sobre la Calidad de Vida de Personas Adultas*. Revista Conocimiento, Investigación y Educación. (CIE) (Edición especial), 88-99.

### Resumen

El envejecimiento es un proceso biológico, social y cultural condicionado por estructuras históricas de desigualdad. En sociedades con enfoques productivistas, las personas adultas mayores enfrentan edadismo, exclusión y vulneración de derechos, situación que se agrava en zonas rurales por la limitada cobertura institucional. En la parroquia Barbones, El Oro (Ecuador), este grupo vive precariedad económica, escaso acceso a salud y débiles redes de cuidado. La investigación, impulsada por la Universidad Técnica de Machala, propone una mirada humanizante e interdisciplinaria que resignifica la vejez como etapa activa, promueve la justicia social y plantea un modelo de intervención comunitaria replicable.

**Palabras Clave:** *Vejez digna, calidad de vida, adultas mayores, inclusión.*

### Abstract

Aging is a biological, social, and cultural process shaped by historical structures of inequality. In societies with a focus on productivism, older adults face ageism, exclusion, and rights violations, a situation exacerbated in rural areas by limited institutional coverage. In the parish of Barbones, El Oro (Ecuador), this group experiences economic hardship, limited access to healthcare, and weak support networks. This research, conducted by the Technical University of Machala, proposes a humanizing and interdisciplinary approach that redefines old age as an active stage of life, promotes social justice, and suggests a replicable community intervention model.

**Keywords:** *Dignified old age, quality of life, older adults, inclusion.*

## Introducción

El envejecimiento poblacional constituye uno de los fenómenos más significativos y determinantes del siglo XXI, con implicaciones profundas en los ámbitos social, económico, sanitario y cultural. Más que un proceso biológico inevitable e intrínseco a la condición humana, representa una construcción social que se manifiesta de manera diversa según el contexto histórico, estructural y cultural en el que ocurre.

En sociedades como la ecuatoriana —y con particular intensidad en territorios rurales como la parroquia Barbones— este proceso se desarrolla en escenarios caracterizados por carencias institucionales persistentes, ausencia de políticas públicas integrales, debilitamiento de los sistemas de seguridad social y una invisibilización sistemática de las personas adultas mayores en los discursos sobre desarrollo.

Frente a esta realidad, el presente trabajo se distancia de visiones reduccionistas de tipo asistencialista o meramente biologicistas, proponiendo un abordaje desde una perspectiva sociológica crítica que permita identificar las raíces estructurales de la exclusión en la vejez.

En este marco, el edadismo se revela como una forma compleja y multifacética de discriminación: no solo se expresa en interacciones interpersonales, sino que también se inscribe en estructuras institucionales, prácticas simbólicas y representaciones culturales que restringen derechos, participación y dignidad.

Este fenómeno adquiere especial gravedad en territorios rurales, donde convergen la precariedad económica, el

aislamiento geográfico, la debilidad de los servicios de salud, la fragmentación comunitaria y la limitada capacidad de respuesta del Estado.

En el contexto de la transición demográfica que atraviesa Ecuador y gran parte de América Latina, se vuelve imperativo repensar los modelos de atención y protección social dirigidos a las personas mayores. Las políticas públicas no deben seguir concibiéndolas como sujetos pasivos, receptores de asistencia, sino como actores sociales con agencia, con saberes y experiencias que pueden contribuir activamente a la vida comunitaria.

Ello implica ampliar y mejorar la cobertura de programas sociales, pero también transformar las narrativas sociales, mediáticas e institucionales sobre la vejez, promoviendo una imagen positiva, inclusiva y respetuosa.

Este capítulo examina de forma detallada la situación de las personas adultas mayores en la parroquia rural Barbones, provincia de El Oro, mostrando cómo el edadismo se manifiesta a través de múltiples formas de exclusión: económica, sanitaria, institucional y socioemocional.

A partir de un enfoque territorial y participativo, se plantea la formulación de un proyecto comunitario de intervención que articule esfuerzos entre la Universidad Técnica de Machala, el Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial, las familias y la comunidad local, orientado a garantizar una vejez digna, activa y socialmente integrada.

Este esfuerzo trasciende la documentación de un caso particular para contribuir a la construcción de un marco

analítico y propositivo sobre el envejecimiento en contextos rurales, en diálogo con las agendas nacionales e internacionales de derechos humanos, equidad intergeneracional y justicia social.

La vejez no debe concebirse como una etapa de declive, sino como una oportunidad para reconfigurar vínculos comunitarios, activar memorias colectivas y transformar los modelos de convivencia que sostienen la vida social.

Las personas adultas mayores que habitan en la jurisdicción de la parroquia rural Barbones enfrentan una diversidad de problemáticas derivadas tanto de los procesos naturales de envejecimiento como de la limitada implementación de políticas públicas orientadas a garantizar su bienestar integral.

Estas condiciones evidencian la necesidad urgente de formular el proyecto “El edadismo en personas adultas mayores de la parroquia rural Barbones”, impulsado por la Universidad Técnica de Machala, a través de la carrera de Trabajo Social como entidad gestora, con el acompañamiento de las carreras de Derecho y Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en calidad de cogestoras.

Este proyecto busca convertirse en un eje articulador de acciones conjuntas que involucren al Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural Barbones, líderes comunitarios, familias y unidades académicas de la universidad, bajo principios de cooperación interinstitucional y asociatividad.

El objetivo es construir espacios que promuevan la participación activa, el reconocimiento social y la mejora de la

autoestima de las personas mayores, permitiéndoles sentirse útiles y valoradas dentro de sus familias y comunidades.

El problema central radica en el incremento de casos de personas adultas mayores que padecen enfermedades crónicas y degenerativas propias del envejecimiento, pero con impactos agravados por la ausencia de medidas preventivas y de atención integral.

De acuerdo con los resultados del test de Gijón, los reportes del centro de salud del Ministerio de Salud Pública de Ecuador y los testimonios de líderes comunitarios, se evidencia un deterioro social significativo: muchos adultos mayores presentan trastornos emocionales y cuadros depresivos que, al no recibir atención técnica y profesional adecuada, pueden evolucionar hacia situaciones críticas, incluyendo el riesgo de suicidio.

A estos problemas emocionales se suman diversas enfermedades de carácter biológico y degenerativo, entre las que destacan: fibrilación auricular, carcinoma basocelular, leucemia, artrosis, demencia senil, Alzheimer, diabetes, insuficiencia cardíaca, hemorragias digestivas, caídas frecuentes y sedentarismo, entre otras. Estas condiciones no solo afectan la calidad de vida, sino que agravan la vulnerabilidad social y económica de este grupo poblacional.

La situación se complica aún más por la carencia de planes, programas y proyectos especializados, así como de talento humano capacitado, infraestructura adecuada, asesoría técnica y recursos presupuestarios suficientes para atender esta problemática de manera integral. El programa social para adultos mayores actualmente existente en la

parroquia resulta insuficiente en cobertura y calidad: apenas alcanza al 12 % de la población adulta mayor, concentrándose en la cabecera parroquial y excluyendo a quienes habitan en comunidades periféricas como La Raquel, Flor Amarilla, Sabalucal, Chalacal, Valeriano Naula, La Soborna, Parlamento, La Envidia, Santa Isabel, El Porvenir, Bocana, Santa Cruz y La Victoria.

Estas personas enfrentan grandes dificultades de acceso, tanto por la ausencia de un catastro actualizado como por la lejanía geográfica y los costos de transporte.

A ello se suman las características propias de la ruralidad, que incluyen prácticas alimenticias inadecuadas, escasa cultura preventiva en salud y baja frecuencia en controles médicos. Esta situación se ve agravada por la limitada cobertura del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y el Seguro Social Campesino, a los cuales la mayoría de personas adultas mayores no están afiliadas.

Como resultado, su acceso a servicios de salud es precario y discontinuo, dejando amplios segmentos de la población sin protección efectiva ni atención médica oportuna.

Cabe señalar que, el problema identificado no se limita únicamente a la presencia de enfermedades propias de la edad avanzada, sino que responde a un entramado estructural en el que la falta de políticas públicas eficaces, la débil articulación institucional, la dispersión territorial y la exclusión social profundizan la vulnerabilidad de las personas adultas mayores en la parroquia Barbones.

Esta realidad exige respuestas integrales, participativas y sostenibles que garanticen una vejez digna, activa e inclusiva.

## **Bases Teóricas**

### **Envejecimiento**

El envejecimiento es un proceso natural, inherente a la vida de los seres humano, constituye una experiencia única y varía dependiendo de la cultura, aunque también se considera un fenómeno que involucra todas las dimensiones: económicas, sociales, productivas, políticas (Alvarado y Salazar, 2014). También, el envejecimiento es un proceso progresivo, intrínseco, multifactorial e irreversible que, con el tiempo, le ocurre a todo ser vivo debido a la interacción entre la genética del individuo y su medio ambiente (Monroy y Alonso, 2011).

Así mismo, el envejecimiento humano es un proceso gradual y adaptativo de tipo biológico, psicológico y social, es consecuencia de cambios genéticamente programados (por la herencia), historia y estilos de vida, ambiente y condiciones sociales a las que estuvo expuesta la persona (Mendoza N. V., 2012).

Pero también, el envejecimiento constituye un proceso complejo donde se experimentan cambios físicos, sociales y psicológicos, entre otros, por tanto, se convierte en la fase donde se requiere presentar mecanismos que promuevan construir escenarios que eleven la calidad de vida de las personas, y a su vez fomentar acciones de concreción de centenios tendientes a atender de mejor manera a las personas en procesos de envejecimiento.

En muchos países, el aumento de la población en edad de trabajar se acerca a su fin de su vida productiva; y el futuro estará dominado por el incremento de la población de más de 60 años.

A nivel global, el número de personas en edad de trabajar es cuatro veces más que el de mayores de 60 años, sin embargo, los pronósticos para el año 2050 anuncian que la proporción será solo de dos es a uno. Esta tercera fase de la transición etaria no tiene precedentes. El promedio de edad de las poblaciones futuras será mucho mayor que nunca antes en la historia (Andrew y Ronald, 2011).

Si bien es cierto, el envejecimiento es un proceso inevitable, el Estado, la sociedad y la familia, por cuestiones hasta culturales, hasta el momento escasamente ha formulado sistemas preventivos, fundamentalmente del estado de salud de las personas adultas mayores, de tal manera que el envejecimiento se ha tornado en un problema de salud pública que afecta a la población mundial, haciéndose indispensable el concurso de profesionales para el cuidado y/o tratamiento de situaciones que con frecuencia precarizan la vida de las personas adultas.

Pues, “la población envejece en forma acelerada, y la comprensión de los cambios fisiológicos asociados al envejecimiento es una herramienta importante para enfrentar las demandas biomédicas y sociales de ese grupo etario” (Saleh et al., 2012).

En términos de Rico et al. (2017) en la actualidad el envejecimiento es visto como uno de los procesos más complejos, es multifactorial e indirectamente conduce a la fragilidad y la vulnerabilidad, más aún cuando en la juventud, social, económica y

culturalmente no se han prevista las situaciones futuras que tendrán que enfrentar las personas en las edades maduras.

Uno de los factores que impactan en el envejecimiento, es la falta de previsión, la atapa de los adultos jóvenes transcurre de manera no consiente, que inhibe al ser humano de su realidad próxima, consecuentemente cuando llega la edad de la adultez, los sujetos están desprovistos de las condiciones dinámicas del organismo para enfrentar las situaciones asociadas a la vejez, especialmente, las enfermedades, tornándose imprescindible que los sistemas de salud implementen mecanismos de prestaciones sanitarias y a su vez “la seguridad social deben procurar mantener y aumentar la capacidad de los sistemas de pensiones para cumplir con sus objetivos sociales, garantizar su viabilidad financiera, y mejorar su capacidad de respuesta ante los cambios de la sociedad y las persona” (CEPAL, 2004).

Al respecto Mendoza et al., (2018), en su investigación denominada plantea un modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad, donde muestra una serie de lineamientos flexibles aplicables en lo urbano y lo rural, que van desde el fortalecimiento de la personalidad para la toma de decisiones, la emancipación., el empoderamiento, la autonomía, hasta la capacidad para ser autosuficientes económicamente a través de actividades acordes a sus edades.

La gerontología comunitaria incluye estrategias profesionales y políticas, redes de apoyo social (formal e informal) y estilos de vida que adoptan los adultos mayores, su familia y la comunidad en general; la



finalidad es lograr el máximo desarrollo social, salud y calidad de vida en los ambientes individual, familiar y social, con base en el potencial físico, mental, sociocultural y económico, acorde con la edad, el género, los intereses y la percepción objetiva y subjetiva de salud y bienestar.

En elemento adicional, y quizá el más importante tiene que ver con la importancia de insertar cambio profundos en los roles institucionales y administrativos a través de la formulación de políticas públicas, para no solo privilegiar los programas de índole curativo, sino, considerar el potencial de las capacidades de las personas en proceso de envejecimiento y envejecidas para participar de manera activa, colectiva y organizada en el autocuidado para la salud, para evitar precisamente impacto irreversibles en la salud y calidad de vida de las personas adultas mayores, consecuentemente en la economía de las familias y del Estado.

Por tanto, el envejecimiento es un tema que merece visualizarlo desde un enfoque integral, ya que las personas adultas mayores son un segmento de atención prioritaria titulares de derechos, lo que implica proveerles de asistencia y cuidado permanente (Abreus y González, 2023).

Para lograrlo, se requiere conocer sus condiciones sociales, económicas, políticas, culturales y productivas. Adicionado a lo anterior, se requiere construir redes de cooperación interinstitucional que provoquen sinergias que fortalezcan las acciones emprendidas por instituciones o instancias estatales en sus diferentes niveles de concreción territorial, que además contribuyan a modificar las estructuras sociales con un

cambio de visión sobre los principios de inclusión, igualdad, interdependencia y afectividad. Toda vez que la edad nunca puede ser motivo para restringir derechos, atropellar la dignidad o socavar la autonomía.

### *Edadismo*

El edadismo constituye una forma de discriminación basada en la edad, que afecta especialmente a las personas mayores, aunque puede manifestarse en cualquier etapa del ciclo vital. De acuerdo con la Real Academia Española (2025), el término se define como la “discriminación por razón de edad, especialmente de las personas mayores o ancianas”. Esta forma de exclusión social se sustenta en estereotipos negativos, prejuicios y prácticas que desvalorizan la experiencia, las capacidades y los derechos de determinados grupos etarios.

El edadismo no es un fenómeno aislado ni marginal; por el contrario, es un problema estructural y global que atraviesa múltiples esferas de la vida social. Tal como señala el Observatorio del Edadismo (2023), “afecta a personas de todas las edades y sus efectos pueden observarse en diversos ámbitos de la sociedad”. Se manifiesta en discursos, actitudes y prácticas institucionales que restringen oportunidades de participación, acceso a servicios, representación social y ejercicio pleno de derechos.

Sus impactos trascienden la dimensión individual: el edadismo deteriora la salud física y mental, afecta el bienestar emocional y limita la autonomía de las personas mayores. Además, constituye una barrera significativa para el diseño e implementación de políticas públicas

efectivas orientadas al envejecimiento activo y saludable.

Combatir esta forma de discriminación implica desmontar imaginarios culturales que asocian la vejez con dependencia, inutilidad o fragilidad, promoviendo en su lugar una mirada inclusiva, respetuosa y justa hacia todas las etapas de la vida.

### *Desvalorización simbólica del envejecimiento*

El edadismo opera no solo como una forma de discriminación práctica, sino también como una forma simbólica de desvalorización social profundamente arraigada en el imaginario colectivo.

“Las creencias negativas sobre el envejecimiento han contribuido a generar actitudes, conductas y emociones negativas hacia las personas mayores” (Chulián et al, 2024, pág. 69). Esto afecta profundamente, ya que es un proceso que se manifiesta en la construcción cultural de la vejez como sinónimo de inutilidad, enfermedad, dependencia, decadencia física o deterioro mental.

En lugar de ser reconocida como una etapa legítima del ciclo vital, rica en saberes, experiencias y aportes posibles, la vejez es representada como una fase de pérdida progresiva que debe ser evitada, ocultada o soportada con resignación. por tanto, las consecuencias discriminación a las personas por la edad, son reconocidas como un problema mundial que afecta la salud y el bienestar de los seres humanos (Martínez et al, 2022).

Estas representaciones están alimentadas por una lógica juvenilista,

individualista y productivista, propia de las sociedades contemporáneas neoliberales.

En este marco, el valor de los sujetos se mide en términos de su capacidad de producir bienes, generar ingresos, consumir de forma activa o cumplir con estándares estéticos asociados a la juventud y al rendimiento corporal. Al no responder a estas exigencias, las personas adultas mayores son colocadas fuera del ideal hegemónico de ciudadano “útil”, lo cual legitima su exclusión y marginalidad.

La desvalorización simbólica de la vejez no ocurre en el vacío. Se reproduce cotidianamente a través de los medios de comunicación, la publicidad, la industria del entretenimiento, la moda y los discursos institucionales, que promueven modelos aspiracionales centrados en la juventud eterna, el cuerpo activo, el éxito económico y la autosuficiencia individual.

En este contexto, las personas mayores tienden a ser invisibilizadas o representadas de forma estigmatizante, como frágiles, desactualizadas, dependientes o cómicamente inútiles. Esto genera un doble efecto: por un lado, elimina su presencia en los relatos sociales dominantes; por otro, condiciona la forma en que ellas mismas se ven y se valoran, profundizando procesos de autoexclusión y deterioro psicoemocional.

Por el contrario, los adultos mayores son personas con amplia capacidad productiva, de manera que su aporte es de valiosa contribución al bienestar familiar y social (Miralles, 2010).

Desde el punto de vista sociológico y cultural, esta invisibilización puede como un mecanismo de violencia simbólica,

poder y lucha (Bourdieu) analizado por (Calderone, 2004); de hecho, la noción de violencia simbólica juega un rol teórico central en el análisis de la dominación en general, su espectro de análisis la convierte en una base indispensable para explicar fenómenos aparentemente tan diferentes como la dominación personal en sociedades tradicionales o la dominación de clase en las sociedades avanzadas (Fernández, 2005).

En cuanto a la subordinación de la vejez, esta se impone de manera sutil, sin necesidad de coerción directa, actúa mediante la interiorización de los valores dominantes. Así, la ausencia de referentes positivos sobre el envejecimiento o de representaciones diversas y dignas de la vejez limita el derecho de las personas mayores a existir públicamente con plena identidad y contribuye a su marginación subjetiva y social.

Además, la desvalorización simbólica tiene efectos materiales concretos. Cuando la vejez es percibida como carencia, se tiende a excluir a las personas mayores de espacios de participación política, escenarios de innovación, roles de liderazgo comunitario y procesos deliberativos. Esta exclusión socava no solo sus derechos ciudadanos, sino también el potencial intergeneracional que representa su experiencia acumulada para la sociedad en su conjunto.

La vejez es una condición humana ineludible, las concepciones dominantes sobre la vejez provocan que este periodo de vida se convierta en un terreno social y cultural donde se trenzan variadas formas de apreciación de lo que es ser viejo o más bien, de lo que se pierde con la vejez (Robles Silva, 2005).

Claro está, la mirada reductiva omite deliberadamente la diversidad interna de la vejez, negando las múltiples formas de envejecer que existen según el género, la clase social, la etnia, la ruralidad o las condiciones de vida previas.

Al tratar a la vejez como un grupo homogéneo definido por la fragilidad, se perpetúa una forma de esencialismo que impide ver sus capacidades, saberes y posibilidades de contribución activa.

En términos concretos, la desvalorización simbólica de la vejez es una de las expresiones más sutiles, pero también más profundas, del edadismo estructural; la vejez ha sido estructurada dentro del grupo de marginados de la sociedad, es decir, para el resto de la sociedad no “vieja”, “no encuentran razón para que existan” (DeHaro Honrubia, 2014).

Desmontarla requiere un cambio cultural radical, que promueva nuevas narrativas sobre el envejecimiento, visibilice a las personas mayores en su diversidad y complejidad, y reconozca su rol insustituible en la producción de vínculos, memorias colectivas, solidaridad social y sostenibilidad comunitaria. En definitiva, se trata de pasar del silenciamiento a la reivindicación de la vejez como una dimensión viva, digna y activa del ser humano.

## **Metodología**

Enfoque metodológico es cualitativo con diseño teórico-documental. Este enfoque permite realizar un análisis profundo y contextualizado de conceptos, discursos, políticas públicas, investigaciones previas y marcos



normativos. De acuerdo con Hernández et al, (2014), la investigación documental es idónea cuando se busca “analizar y sistematizar información ya existente con fines explicativos y críticos”.

Asimismo, John W. Creswell (2014) señala que el enfoque cualitativo es especialmente útil para comprender fenómenos sociales complejos, analizar significados y construir marcos interpretativos robustos, particularmente cuando el objetivo no es medir variables, sino comprender procesos culturales y sociales.

En cuanto al tipo de estudio, es un análisis crítico-sociológico, donde se propone un análisis crítico de la vejez y el edadismo como fenómenos sociales estructurados por relaciones de poder, desigualdad y representaciones simbólicas.

Este enfoque te permitirá articular la teoría, las políticas públicas y las prácticas institucionales, conectando las dinámicas locales de Barbones con tendencias nacionales y globales. Para las Técnicas de recolección de información se realizó una revisión sistemática y análisis documental.

### **Reflexiones finales**

El envejecimiento, comprendido en toda su complejidad, interpela a la sociedad en su conjunto a revisar sus estructuras, valores y prácticas. No se trata únicamente de prolongar la existencia humana, sino de reconfigurar la forma en que se concibe y se vive la vejez.

Asumirla como una etapa activa, con potencial transformador, implica desmontar estigmas, superar visiones asistencialistas y

promover una cultura de respeto y reconocimiento hacia las personas mayores.

La realidad de la parroquia Barbones representa un espejo de muchas comunidades rurales en las que las desigualdades estructurales se expresan con fuerza: carencias institucionales, exclusión social y ausencia de políticas públicas efectivas. Estas condiciones demandan respuestas colectivas que vayan más allá de acciones aisladas, apostando por intervenciones sostenibles, articuladas y culturalmente pertinentes.

En este escenario, la academia desempeña un rol estratégico al generar conocimiento comprometido con la transformación social. La articulación entre universidad, comunidad y actores institucionales permite construir soluciones contextualizadas, generar incidencia y fortalecer el tejido social.

Reflexionar sobre la vejez desde un enfoque de derechos y ciudadanía es, en última instancia, una apuesta ética y política por sociedades más justas y solidarias. Garantizar que las personas mayores vivan con dignidad, autonomía y participación no es solo un imperativo legal o institucional: es una responsabilidad colectiva que define la calidad humana de una sociedad.

Finalmente, pensar en modelos replicables y sostenibles abre la posibilidad de extender estas acciones a otros territorios, generando impacto a largo plazo. En un mundo que envejece aceleradamente, el verdadero desafío no radica en sumar años a la vida, sino en asegurar que cada año cuente con sentido, inclusión y justicia social.

### **Recomendaciones**

Promover un cambio cultural sobre la vejez

Impulsar campañas educativas y comunicacionales que dismantelen estereotipos y fomenten el respeto, la valoración y la inclusión activa de las personas mayores en la vida comunitaria.

Integrar en los currículos escolares y universitarios contenidos sobre envejecimiento activo, derechos humanos y ciudadanía.

Diseñar e implementar políticas públicas focalizadas en zonas rurales

Crear programas integrales de atención al adulto mayor que respondan a las particularidades territoriales y socioculturales.

Garantizar acceso equitativo a servicios de salud, recreación, educación continua y participación social.

Fortalecer los mecanismos de protección social, priorizando territorios con alta vulnerabilidad estructural.

Fortalecer la articulación interinstitucional

Establecer alianzas sostenibles entre universidades, gobiernos locales, organizaciones sociales y sector privado para implementar programas integrales de envejecimiento digno.

Promover mesas de trabajo intersectoriales para coordinar esfuerzos, optimizar recursos y evitar duplicidades.

Impulsar la participación activa de las personas mayores

Involucrar a los adultos mayores en la toma de decisiones comunitarias, en la planificación de actividades y en la gestión

de programas que los involucren directamente.

Fomentar el liderazgo comunitario de las personas mayores como agentes de cambio y portadores de saberes.

## Referencias Bibliográficas

- Abreus, M. J., & González, C. V. (2023). Fragilidad en adultos mayores y actividad física. *Revista Finlay*, 13(1), 111-114. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/1235/2216>
- Alvarado, G. A., & Salazar, M. Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *GEROKOMOS*, 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Andrew, M., & Ronald, L. (2011). El envejecimiento de la población y la economía generacional: Resultados principales. (S. d. Impreso en Naciones Unidas, Ed.) Santiago, Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/87df8646-4757-4b8d-a5e5-f372987f795a/content>
- Calderone, M. (2004). Sobre Violencia Simbólica en Pierre Bourdieu. *La Trama de la Comunicación*, 1-9. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4453527.pdf>
- CEPAL. (2004). Población, Envejecimiento y Desarrollo. San Juan, Puerto Rico: Trigésimo Período de Sesiones de la CEPAL.

- <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/f39b93d1-a314-4b11-b3c5-957a096e551d/content>
- Chulián, A., Páez, M., & Valdivia, S. S. (2024). Una Mirada Contextual al Edadismo. *Análisis y Modificación de Conducta*, 50(182), 69-88. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33776/amc.v50i182.8064>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- De Haro Honrubia, A. (2014). El estigma en la vejez. Una etnografía en residencias para mayores. *Intersecciones en Antropología*, 15(2), 445-459. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglcl efindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/1795/179534132012.pdf>
- Fernández, M. (2005). La noción de violencia simbólica en la obra de Pierre Bourdieu: una aproximación crítica. *Cuadernos de Trabajo Social*, 18, 7-31. <https://revistas.ucm.es/index.php/CUTS/article/download/CUTS0505110007A/7582/>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Martínez, P. T., Fuentes, S. I., Torres, Z. L., González, A. C., & Martínez, S. J. (2022). El edadismo. Una mira desde la cátedra del adulto mayor de la Universidad de Cienfuegos. *Conrado*, 18(86), 48-55. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442022000300048](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000300048)
- Mendoza, N. V. (2012). Envejecimiento y vejez. Aula virtual INGER. [http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod\\_resource/content/355/Archivos/C\\_Promocion/Unidad\\_1/Lecturas\\_Complementarias/Envejecimiento%20y%20vejez.pdf](http://inger.gob.mx/pluginfile.php/96260/mod_resource/content/355/Archivos/C_Promocion/Unidad_1/Lecturas_Complementarias/Envejecimiento%20y%20vejez.pdf)
- Mendoza, N. V., Vivaldo, M. M., & Martínez, M. M. (2018). Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 56(1), 110-121. <https://www.redalyc.org/journal/457/457754907016/457754907016.pdf>
- Miralles, I. (2010). El reconocimiento de las presonas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *KAIROS. Revistade Temas Sociales*, 14(26), 1-14. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3702472.pdf>
- Monroy, J. N., & Alonso, V. M. (2011). La influencia de los GENES en el envejecimiento. *Ciencia*, s/v(s/n), 26-31. [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62\\_1/PDF/05\\_Genes.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/05_Genes.pdf)
- Observatorio Del Edadismo. (14 de 11 de 203). La palabra edadismo incluida por la RAE. Observatorio Del Edadismo: <https://www.observatoriodeledadism>

[o.es/la-palabra-edadismo-incluida-por-la-rae/](https://o.es/la-palabra-edadismo-incluida-por-la-rae/)

RAE. (24 de 06 de 2025). Real Academia de la Lengua. Servicio de Información sobre Discapacidad: <https://sid-inico.usal.es/noticias/la-rae-incorpora-a-su-diccionario-edadismo-y-modifica-la-definicion-de-discapacidad/>

Rico, R. M., Oliva, R., & Vega, R. G. (2017). Envejecimiento: algunas teorías y consideraciones genéticas, epigenéticas y ambientales. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 56(3), 287-294. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2018/im1831.pdf>

Robles Silva, L. (2005). La relación cuidado y envejecimiento: entre la sobrevivencia y la devaluación social. *Papeles de POBLACIÓN* (45), 49 - 69. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefjndmkaj/https://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v11n45/v11n45a4.pdf>

Salech, M. F., Jara, L. R., & Michea, A. L. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 13(1), 19-29. [https://doi.org/DOI:10.1016/S0716-8640\(12\)70269-9](https://doi.org/DOI:10.1016/S0716-8640(12)70269-9)