

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE DESDE LA SALUD UNIVERSAL, INTEGRAL Y RESILIENTE: UNA REVISIÓN.

Healthy aging: a look from universal, integral and resilient health.

Espinoza, José

Estudiante de Medicina, Universidad de Carabobo. Email: espinozapjosee210@gmail.com.
ORCID: 0009-0000-9161-1429.

RESUMEN

La vejez es una etapa que conlleva cambios físicos, psicológicos y sociales que pueden afectar la vida de las personas mayores. Por eso, es fundamental brindar una atención integral que abarque las necesidades y los derechos de este grupo. El propósito del presente artículo es reflexionar sobre la importancia de avanzar hacia la creación de sistemas de salud universales, integrales y resilientes, un desafío urgente para garantizar el pleno ejercicio de sus derechos y su contribución. Es un estudio documental de tipo argumentativo exploratorio, donde se presentan algunas experiencias internacionales y nacionales que pueden servir como referentes para orientar las políticas públicas, utilizando estrategias de comprensión que permitan el análisis de contenido mediante técnicas de resumen analítico y mapa cognitivo para registrar y organizar, de manera clara, el contenido de los textos. Estas experiencias se basaron en principios como la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la atención primaria, la coordinación entre niveles, el apoyo a los cuidadores, la inclusión social y el aspecto más relevante que es fomentar la resiliencia en el adulto mayor. Concluyendo que el envejecimiento poblacional es un fenómeno global que exige la transformación de los sistemas de salud hacia modelos universales, integrales y resilientes. Es imperativo garantizar que las personas mayores tengan pleno acceso a servicios de salud de calidad, que consideren sus dimensiones físicas, mentales, emocionales, sociales y ambientales, y que promuevan su participación activa en la sociedad.

Palabras claves: Envejecimiento, salud, resiliencia

ABSTRACT

Old age is a stage that entails physical, psychological, and social changes that can affect the lives of older adults. Therefore, it is essential to provide comprehensive care that addresses the needs and rights of this group. The purpose of this article is to reflect on the importance of moving toward the creation of universal, comprehensive, and resilient health systems, an urgent challenge to guarantee the full exercise of their rights and contribution. This is an exploratory, argumentative documentary study that presents some international and national experiences that can serve as references to guide public policies, using comprehension strategies that allow for content analysis through analytical summary techniques and cognitive mapping to clearly record and organize the content of the texts. These experiences are based on principles such as health promotion, disease prevention, primary care, coordination between levels, support for caregivers, social inclusion, and, most importantly, fostering resilience in older adults. Concluding that population aging is a global phenomenon that demands the transformation of health systems toward universal, comprehensive, and resilient models, it is imperative to ensure that older persons have full access to quality health services that consider their physical, mental, emotional, social, and environmental dimensions and promote their active participation in society.

Keywords: aging, health, resilience

INTRODUCCIÓN

Las personas mayores son un grupo heterogéneo y diverso, con diferentes condiciones de salud, capacidades funcionales, niveles socioeconómicos y expectativas de vida. Sin embargo, muchas de ellas enfrentan situaciones de vulnerabilidad, exclusión, pobreza y violencia que afectan su salud y bienestar. Además, la pandemia ha evidenciado las brechas y desafíos que existen para garantizar una atención adecuada a las personas mayores, tanto en la prevención como en el tratamiento de la COVID-19 y otras enfermedades crónicas o degenerativas.

Por ello, es necesario avanzar hacia un enfoque de salud integral y resiliente que considere las dimensiones física, mental, emocional, social y ambiental de la salud de las personas mayores; así como, sus derechos humanos y su participación activa en la sociedad. Hay que reconocer que, el manejo de esta complejidad dentro de los procesos de adaptación constituye un acto resiliente; entiéndase por resiliencia, como la capacidad de los seres humanos de surgir a partir del caos y del desorden, dos aspectos esenciales de las situaciones de adversidad que implica incluso, adaptarse para lograr un equilibrio entre los mencionados¹. Lo que quiere decir que, la resiliencia es la capacidad de manejar y gestionar el caos a partir del autocontrol mental, la autoconciencia y agilidad mental que desarrolle el ser humano para actuar, aprovechar y gestionar la complejidad, el caos y la incertidumbre en su quehacer individual y social.

No obstante, se observa que mantener este equilibrio o acoplamiento no es una actividad fácil de realizar. Continuamente se conocen adultos mayores que pierden el control de sus emociones, libran batallas internas por su estado de salud; por ende, no son resilientes ante las situaciones adversas que les toca enfrentar en su vida cotidiana. Es justo decir que dichas personas enfrentan a diario eventos inciertos, caóticos y problemáticos, donde tiene que poner a prueba su capacidad resiliente. Dicha aseveración, es respaldada por numerosos autores e investigaciones sobre la complejidad de este proceso en la vejez, destacando cómo factores la salud, los cambios sociales y los eventos vitales que impactan la capacidad de adaptación y bienestar emocional; los cuales convierten a las personas mayores a ser menos resilientes ante las adversidades a la que se enfrentan constantemente ².

Aunado a ello, es natural que los cambios manifestados en el desempeño del adulto mayor, producto de las situaciones inciertas que se viven en los hospitales, presenten dificultades cuando se requiera mostrar automotivación, autoconocimiento y autorregulación durante los eventos que se experimentan en su salud, lo cual se refleja en sus relaciones intra e interpersonales afectando significativamente la convivencia armónica de éste con sus familiares y amigos ³.

Es esta situación la que inspira el desarrollo de este artículo cuyo objetivo es reflexionar sobre la importancia de avanzar hacia la creación de sistemas de salud universales, integrales y

resilientes de las personas mayores, un desafío urgente y necesario para garantizar el pleno ejercicio de sus derechos y su contribución al desarrollo de sus comunidades. Es un estudio documental de tipo argumentativo exploratorio, donde se emplearon estrategias de comprensión que permitieron el análisis de contenido mediante de las técnicas de resumen analítico y mapa cognitivo para registrar y organizar, de manera clara y comprensiva, el contenido de los textos consultados ⁴.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

El envejecimiento y la salud universal.

El envejecimiento de la población es un fenómeno global que plantea importantes desafíos para los sistemas de salud y de protección social. Las personas mayores tienen necesidades específicas y diversas que requieren una atención integral, centrada en la persona. Por ello, es necesario avanzar hacia un enfoque de salud integral que considere las dimensiones física, mental, social y ambiental de la salud de las personas mayores, así como sus derechos humanos y su participación activa en la sociedad ⁵.

Debemos reflexionar sobre la importancia de avanzar hacia la salud universal, integral y resiliente de las personas mayores, un desafío urgente pero necesario para garantizar el pleno ejercicio de sus derechos y su contribución al desarrollo de sus comunidades⁶. Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) en el 2019, informaron que el envejecimiento de la población es un fenómeno global que afecta a todos los países, especialmente a los de ingresos bajos y medianos. En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en estos países. Esto implica una serie de retos y oportunidades para garantizar que las personas mayores tengan acceso a los servicios de salud que necesitan, sin discriminación ni dificultades financieras. Este panorama, lejos de ser desalentador, nos convoca a una acción urgente y transformadora. La creciente proporción de personas mayores en países de ingresos bajos y medianos subraya la imperiosa necesidad de repensar y fortalecer nuestros sistemas de salud. Es una oportunidad ineludible para construir sociedades más equitativas y justas, donde el valor de la experiencia y la sabiduría de nuestros mayores sea reconocido y protegido. En tal sentido, se desea con este artículo mostrar un camino hacia la construcción de una salud universal, integral y resiliente, inspirando el compromiso colectivo para garantizar que cada persona mayor pueda ejercer plenamente sus derechos y seguir contribuyendo al florecimiento de su comunidad.

Dahuabe et al. Mencionan que la salud universal se define como el acceso y la cobertura de servicios de salud de calidad para todas las personas y comunidades, sin discriminación ni barreras financieras⁷. Para lograrla, es necesario fortalecer los sistemas de salud y de protección

social, garantizando el derecho a la salud y la seguridad social de todas las personas a lo largo del ciclo de vida. Esto significa que los sistemas de salud deben estar preparados para responder a las necesidades específicas de las personas mayores, que suelen tener varias condiciones crónicas al mismo tiempo, como la diabetes, la hipertensión, la demencia o la osteoartritis. Además, los servicios de salud deben estar coordinados con otros sectores, como la asistencia social, la educación, el transporte o la vivienda, para promover el envejecimiento saludable y activo.

Algunas experiencias internacionales y nacionales pueden servir como referentes para orientar las políticas públicas en esta materia. Por ejemplo, la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) ha realizado varios seminarios y publicaciones sobre los aprendizajes y lecciones para avanzar hacia sistemas de salud universales, integrales, sostenibles y resilientes, destacando la importancia de invertir en salud como un motor del desarrollo social inclusivo y sostenible. Asimismo, en colaboración con la CEPAL, en el año 2022, la (OPS), elaboraron una estrategia y un plan de acción sobre el envejecimiento saludable, que propone una serie de acciones para promover la salud y el bienestar de las personas mayores en todos los ámbitos ⁸. Entre las iniciativas destacadas se encuentran la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030) impulsada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Programa de Acción Específico de Atención al Envejecimiento del Ministerio de Salud de Chile, el Programa VIVIFRAIL para promover el ejercicio físico en las personas mayores con limitaciones funcionales y el proyecto Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores que busca mejorar el entorno urbano para favorecer el envejecimiento activo.

DISCUSIÓN

Estas experiencias muestran que es posible mejorar la calidad de vida de las personas mayores mediante intervenciones integrales, participativas y basadas en evidencia. Asimismo, evidencian la necesidad de contar con una visión estratégica y una coordinación intersectorial para abordar los determinantes sociales de la salud de este grupo poblacional. La OMS ha propuesto una serie de acciones para avanzar hacia la salud universal de las personas mayores, entre las que se destacan:

- Promover una cultura del respeto y la no discriminación hacia las personas mayores, combatiendo el edadismo, que es el prejuicio o la discriminación basada en la edad.
- Velar por que las comunidades promuevan las capacidades de las personas mayores, facilitando su participación social, económica y cultural.

- Proporcionar acceso a la asistencia a largo plazo a las personas mayores que la necesiten, garantizando su autonomía y dignidad.
- Prestar servicios de atención integrada y atención primaria de salud centrados en la persona, que respondan a las necesidades de las personas mayores.

¿Qué políticas existen para el adulto mayor en Venezuela?

Esta es una pregunta que muchos se hacen, sobre todo en un contexto de crisis económica, social y política que afecta a este sector de la población. En este artículo, vamos a revisar algunas de las leyes, programas y acciones que el Estado venezolano ha implementado para garantizar el respeto, la protección y el bienestar de las personas adultas mayores.

La Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores es el marco legal que regula los derechos y deberes de este grupo etario, así como las responsabilidades del Estado, la familia y la sociedad para brindarles una atención integral que asegure su buen vivir, calidad de vida, seguridad y envejecimiento saludable, activo, digno y feliz. Esta ley fue publicada en Gaceta Oficial N.º 6.641 Extraordinario de fecha 13/09/2021 y contempla aspectos como la igualdad y no discriminación, la atención preferencial, la autonomía e independencia, la integración e inclusión, el derecho a la participación, los derechos en materia de proceso social del trabajo, el derecho a la salud y los derechos relacionados con los servicios de salud, entre otros ⁹.

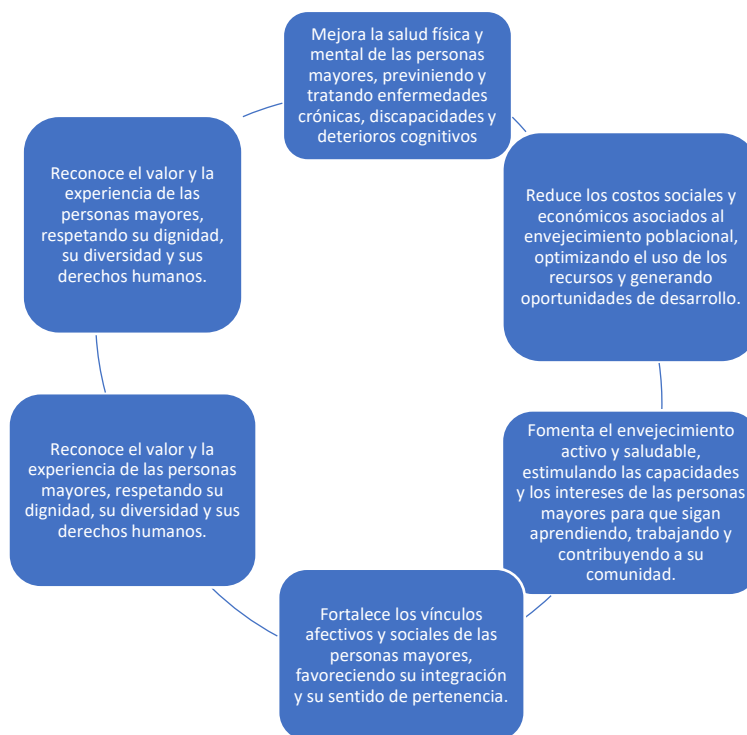
Uno de los indicadores más importantes del sistema de protección social para el adulto mayor en Venezuela es su amplia inclusión al sistema de pensiones. Según datos oficiales, para este año suman 2.553.874 los adultos y adultos mayores que cobran una pensión homologada al salario mínimo mensual. Además, el Estado venezolano cuenta con 34 centros residenciales, 22 centros de atención ambulatoria y 82 aldeas gerogranjas para ofrecer alojamiento, alimentación, salud, recreación y proyectos socioproductivos a las personas adultas mayores que lo requieran ¹⁰. Otra forma de protección al adulto mayor en Venezuela es su organización en las comunidades para la realización conjunta de actividades productivas, recreativas y deportivas, con el apoyo de diversas instituciones del área social de la nación. Así, los adultos mayores pueden ejercer su derecho a la participación, a la cultura, al ocio y al esparcimiento, contribuyendo al desarrollo del país y al fortalecimiento de su autoestima e identidad.

Estas son algunas de las políticas que existen para el adulto mayor en Venezuela, las cuales reflejan el compromiso del Gobierno Nacional con este sector de la población que inició el comandante Hugo Chávez y que continúa el presidente Nicolás Maduro. Sin embargo, estas políticas se ven amenazadas por el bloqueo económico y financiero. Esta situación, limita

severamente la capacidad del gobierno para financiar sus programas sociales destinados a los adultos mayores. Al restringir el acceso a los mercados internacionales y a las transacciones financieras, disminuyen los ingresos cruciales (especialmente los provenientes del petróleo), lo que provoca escasez de bienes esenciales como medicinas y alimentos para garantizar la salud y la vida de las personas adultas mayores. Esto, a su vez, socava la capacidad del Estado para mantener la calidad y el alcance de los servicios destinados a asegurar el "buen vivir, calidad de vida, seguridad y envejecimiento saludable, activo, digno y feliz" que contempla la Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores. El resultado es un impacto directo en el bienestar de una población vulnerable que depende de estas protecciones proporcionadas por el Estado. Por eso, es necesario defender la soberanía nacional y exigir el cese de las agresiones contra Venezuela.

Atención integral en la vejez: ¿Qué es y por qué es importante?

La atención integral en la vejez es un enfoque que busca promover el bienestar, la autonomía y la participación de las personas mayores en todos los ámbitos de su vida. Esto implica ofrecer servicios de salud, educación, cultura, recreación, protección social y apoyo familiar que se adapten a las características y preferencias de cada persona. La atención integral en la vejez tiene múltiples beneficios tanto para las personas mayores como para la sociedad en general. Algunos de estos beneficios son:



Fuente: López 2023

Para lograr una atención integral en la vejez se requiere de un trabajo coordinado entre los diferentes sectores e instituciones que intervienen en el cuidado de las personas mayores. Asimismo, se necesita de una participación activa y comprometida de las propias personas mayores, sus familias y sus organizaciones. Solo así se podrá garantizar una vejez plena y satisfactoria para todos ¹¹.

La resiliencia como capacidad esencial para la vejez

La vejez es una etapa de la vida que conlleva una serie de cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que pueden afectar al bienestar de las personas mayores. Algunos de estos cambios son la pérdida de salud, la jubilación, el duelo por la muerte de seres queridos, la soledad o el aislamiento social. Estas situaciones pueden generar estrés, ansiedad, depresión o baja autoestima en las personas mayores.

La resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente a las situaciones adversas o estresantes. Es un recurso psicológico que nos ayuda a afrontar los desafíos y las dificultades de la vida. La resiliencia no es algo que se tenga o no se tenga, sino que se puede desarrollar y fortalecer a lo largo del ciclo vital ¹². La resiliencia en la vejez es una habilidad que se puede entrenar y mejorar con el tiempo. Ser resiliente no significa ser invulnerable o ignorar los problemas, sino ser capaz de sobreponerse a ellos y salir fortalecido. La resiliencia en la vejez es una forma de vivir con plenitud y dignidad esta etapa de la vida.

Sin embargo, otros autores expresan que no todas las personas mayores reaccionan de la misma manera ante estas circunstancias. Algunas logran superarlas y mantener una actitud positiva y optimista frente a la vida. Estas personas son resilientes. La resiliencia en la vejez es un factor protector que favorece el envejecimiento activo y saludable¹³.

¿Cómo se puede fomentar la resiliencia en la vejez? Existen algunas estrategias que pueden ayudar a las personas mayores a desarrollar y potenciar su resiliencia. Algunas de ellas son:

- Mantener una red de apoyo social. El contacto con familiares, amigos, vecinos o grupos de interés puede proporcionar afecto, compañía, ayuda y sentido de pertenencia a las personas mayores. Estas relaciones sociales pueden amortiguar el impacto de los eventos negativos y facilitar la recuperación emocional.

- Cultivar el sentido del humor. El humor es una forma de afrontar las situaciones difíciles con una perspectiva más ligera y distanciada. El humor puede reducir el estrés, aumentar la autoestima y generar emociones positivas como la alegría o el placer.

- Aprender cosas nuevas. El aprendizaje continuo es una forma de estimular la mente y mantenerla activa y flexible. Aprender cosas nuevas puede mejorar la memoria, la atención y la

creatividad. Además, puede aumentar la confianza en uno mismo y el sentimiento de competencia.

- Practicar actividades gratificantes. Realizar actividades que produzcan satisfacción personal y bienestar emocional puede mejorar el estado de ánimo y la autoestima de las personas mayores. Estas actividades pueden ser hobbies, aficiones, voluntariado o cualquier otra cosa que genere ilusión y motivación.

- Cuidar la salud física y mental. La salud es un aspecto fundamental para el bienestar de las personas mayores. Cuidar la alimentación, hacer ejercicio físico moderado, dormir bien y evitar el consumo de alcohol o tabaco son hábitos que pueden prevenir o retrasar el deterioro físico y cognitivo asociado al envejecimiento. Asimismo, es importante acudir al médico ante cualquier síntoma o problema de salud y seguir sus indicaciones.

- Buscar ayuda profesional cuando sea necesario. A veces, las situaciones adversas pueden superar nuestra capacidad de afrontamiento y generar un malestar psicológico que requiera una intervención profesional. En estos casos, no hay que tener miedo ni vergüenza de pedir ayuda a un psicólogo o psiquiatra que pueda ofrecer un tratamiento adecuado y personalizado.

En otras literaturas se afirma que desarrollar la capacidad resiliente en el Adulto hace posible que valore el hecho o situación caótica, conflictiva, problemática o adversa que vive, dimensione la posibilidad de llegar a transformar el evento infortunado o conflictivo, considere el caos, la adversidad o problema como una alternativa maravillosa; esto significa asumir que es posible transformar la crisis aprovechando la complejidad de la misma¹⁴. También lo invita a crear, construir y reconstruir alternativas de las condiciones de los entornos vivenciales y potenciar al docente, ya que cada vez que vive una situación adversa está sujeto a cambios y transformaciones que lo fortalecen.

Los sistemas de salud universales, integrales y resilientes

Son aquellos que garantizan el acceso a servicios de salud de calidad para toda la población, sin discriminación ni barreras económicas, y que pueden adaptarse y responder a las emergencias sanitarias, como la pandemia de COVID-19. Estos sistemas se basan en una atención primaria de salud fortalecida¹⁵, una cobertura sanitaria universal, una gobernanza efectiva y una participación social activa. Con el propósito de mejorar la salud y el bienestar de las personas, reduciendo las brechas de inequidad y vulnerabilidad. Fortaleciendo la capacidad de respuesta y la gobernabilidad de los sistemas de salud, aumentando la confianza y la participación ciudadana.

Sin embargo, el artículo “La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria”, nos aclara que lograr sistemas de salud universales y resilientes no es una tarea fácil,

considerando toda la evolución teórica que ha tenido desde años atrás¹⁶. Se requiere de una visión estratégica, una voluntad política, una inversión sostenida, una coordinación multisectorial y una participación social. Además, se deben enfrentar diversos desafíos, como:

- La fragmentación y la segmentación de los sistemas de salud, que generan inequidades en el acceso y la calidad de los servicios.
- La insuficiencia y la mala distribución de los recursos humanos, financieros y tecnológicos para la salud.
- La baja cobertura y calidad de la atención primaria de salud, que es la puerta de entrada al sistema.
- La falta de integración entre los niveles de atención y entre los sectores público y privado.
- La escasa capacidad para generar y utilizar evidencia e información para la toma de decisiones.

Compartiré algunas experiencias exitosas de países que han logrado avances significativos en la construcción de sistemas de salud universales, integrales y resilientes. Estas experiencias pueden servir como inspiración y referencia para otros países que buscan seguir el mismo camino¹⁷. Algunos ejemplos son:

- Costa Rica: este país ha logrado una cobertura universal efectiva con un sistema público integrado que se basa en una fuerte red de atención primaria. Costa Rica tiene uno de los mejores indicadores de salud en América Latina y el Caribe, con una esperanza de vida al nacer superior a 80 años y una mortalidad infantil inferior a 10 por cada 1000 nacidos vivos.
- Uruguay: este país ha implementado una reforma integral del sistema nacional integrado de salud que ha permitido ampliar el acceso a servicios públicos y privados mediante un sistema mixto financiado por impuestos¹⁸.
- Brasil cuenta con el Sistema Único de Salud (SUS), que se basa en los principios de universalidad, integralidad y participación social. El SUS ofrece cobertura gratuita a más de 200 millones de personas, con una amplia red de atención primaria, secundaria y terciaria¹⁹. Además, el SUS promueve la descentralización, la coordinación intersectorial y el control social de las políticas públicas de salud.
- Cuba tiene un sistema nacional de salud que se caracteriza por su enfoque preventivo, comunitario e integral. El sistema cubano garantiza el acceso gratuito y universal a todos los niveles de atención, desde la medicina familiar hasta los servicios especializados²⁰. Asimismo, el sistema cubano se destaca por su alto nivel de formación y compromiso de los profesionales de la salud, así como por su cooperación internacional en materia sanitaria.

CONCLUSIONES

- La resiliencia en la vejez es una habilidad que se puede entrenar y mejorar con el tiempo. Ser resiliente no significa ser invulnerable o ignorar los problemas, sino ser capaz de sobreponerse a ellos y salir fortalecido. La resiliencia en la vejez es una forma de vivir con plenitud y dignidad esta etapa de la vida
- Avanzar hacia la salud universal de las personas mayores es un desafío urgente y necesario para garantizar el pleno ejercicio de sus derechos y su contribución al desarrollo de sus comunidades. Para ello, se requiere una visión integral e intersectorial que involucre a todos los actores relevantes: gobiernos, organismos internacionales, sociedad civil, academia, sector privado y las propias personas mayores.
- Los sistemas integrales de salud buscan garantizar el acceso universal, la calidad, la eficiencia y la equidad en la prestación de los servicios de salud a la población. En América Latina, existen varios ejemplos de países que han logrado avances significativos en la implementación de este tipo de sistemas, como son Brasil, Cuba, Costa Rica y Uruguay
- Los sistemas de salud universales, integrales y resilientes tienen como propósitos Impulsar el crecimiento económico y la productividad, al disminuir los costos asociados a la enfermedad y la pobreza. Así como también contribuir a la paz y la seguridad, al prevenir y mitigar los conflictos y las crisis humanitarias.
- Urge realizar más investigaciones que tengan en cuentas distintas variables que influyen en el envejecimiento y se comparen con las variables ya estudiadas (físicos, económicos, sociales)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pruthi S. Resiliencia: Desarrollar habilidades para resistir frente a las dificultades Internet. 2023 [citado 26 sep 2025]. Rochester (MN): Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/resilience-training/in-depth/resilience/art-20046311>
2. Fernández-Infante A. Resiliencia como factor protector dentro del proceso de envejecimiento exitoso. Rev Colomb Cardiol [Internet] 2023. [citado 27 sep 2025]. Vol. 30. Nov/Dic;30(6): 384-389. Disponible en: <https://doi.org/10.24875/rccar.23000011>
3. Ortiz Rodríguez E, Forero Quintana LF, Arana Clavijo LV, Polanco Valenzuela M. Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de

- la ciudad de Bogotá. Divers Perspect Psicol [Internet]. 2021 [citado 27 sep 2025]; Vol.17, num.2, pp.219-231. Disponible en: <https://doi.org/10.15332/22563067.7117>
4. Romero LM. Cómo escribir un resumen para publicación científica. Art. cien. [Internet]. 2020. [citado 27 sep 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.3916/escuela-de-autores-140>
 5. Hernández Vergel, Solano Pinto, Ramírez Leal. Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. Rev Venez Gerencia [Internet] 2021. [citado 27 sep 2025];26(95):530-543. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/290/29069613004/html/>
 6. Páez Cala ML. La salud desde la perspectiva de la resiliencia. Arch Med (Col) [Internet] 2020. [citado 27 sep 2025]; 20(1):203-216. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.1.3600.2020>
 7. Dahuabe, O., Marinho, M., & Luisa, M. (2022). Aprendizajes para avanzar hacia sistemas de salud universales, integrales, sostenibles y resilientes: memoria de los seminarios realizados en junio y agosto de 2022.
 8. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). "Aprendizajes y lecciones internacionales para avanzar hacia sistemas de salud universales, integrales y sostenibles"; 2022.
 9. República Bolivariana de Venezuela (2021) Decreto N° 6.641 Extraordinario. Ley Orgánica Para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores. Gaceta Oficial del 13 de septiembre de 2021.
 10. Ministerio del Poder Popular para el Adulto Mayor, el Envejecimiento y la Gran Misión Abuelos y Abuelas de la Patria. *Avances de la política de protección social para los adultos mayores en Venezuela*. (2024).
 11. Aguiar RS, Salmazo de Silva H. Calidad de la atención a la salud de las personas mayores en la atención primaria: una revisión integradora. Enferm Glob [internet].2022 [citado en 27 de sep 2025]; 21(65) [página inicial y página final]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.444591>
 12. Díaz Arcaño K, Lorenzo Ruiz A. Resiliencia individual y comunitaria ante eventos adversos y desastres: una revisión necesaria. Estud Desarro Soc [Internet]. 2023 [citado 27 sep

- 2025];11(2): [página inicial-página final]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-01322023000200016
13. Ortiz Rodríguez E, Forero Quintana LF, Arana Clavijo LV. Resiliencia, optimismo, esperanza y sentido de vida en el adulto mayor con y sin enfermedad crónica de la ciudad de Bogotá. *Divers Perspect Psicol* [Internet]. 2021 [citado 27 sep 2025];17(2): [página inicial-página final]. Disponible en: <https://doi.org/10.15332/22563067.7117>
 14. Puertas, E. B., Sotelo, J. M., & Ramos, G. (2020). Liderazgo y gestión estratégica en sistemas de salud basados en atención primaria de salud. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 44.
 15. Santoyo-Sánchez G, Reyes-Morales H. Necesidades de salud de personas mayores: un reto para la atención primaria de salud. *Gac Méd Méx* [Internet]. 2024 [citado 27 sep 2025];160(3):[página inicial-página final]. Disponible en: <https://doi.org/10.24875/gmm.24000070>
 16. De La Guardia Gutiérrez MA, Ruvalcaba Ledezma JC. La salud y sus determinantes, promoción de la salud y educación sanitaria. *JONNPR* [Internet]. 2020 [citado 27 sep 2025];5(1): [página inicial – página final]. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3215>
 17. Organización Mundial de la Salud. Sistemas y servicios de salud [Internet]. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud; 2023 [citado 27 sep 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/sistemas-servicios-salud>
 18. Organización Panamericana de la Salud. Funcionamiento del sistema de salud en Uruguay [Internet]. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021 [citado 27 sep 2025]. Disponible en: https://www.paho.org/sites/default/files/2021-12/Digital_Funcionamiento%20del%20sistema%20de%20salud%20de%20Uruguay.pdf
 19. Gonçalves SC. Sistema brasileño de salud pública y algunas de sus implicaciones. *Rev Cambios Permanencias* [Internet]. 2020 [citado 27 sep 2025];11(2): [página inicial-página final]. Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistacyp/article/view/11708>
 20. Portal Miranda JÁ. El Sistema de Salud cubano y sus retos. *Infodir* [Internet]. 2022

[citado 27 sep 2025];(39): [página inicial-página final]. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-35212022000300016