

Actividades recreativas para potenciar la incorporación del Adulto Mayor en la comunidad “La tinta” en Maisí
Recreational activities to promote the incorporation of the Elderly in the community "La Ink" in Maisí

Yarina Vázquez-Pérez¹, Rolbis Pérez-Frómata², Yuliena Marzo-Vázquez³

¹M. Sc. Profesor Asistente. Universidad de Guantánamo. Cuba. yarinavp@cug.co.cu

²M. Sc. Profesor Asistente. CUM Maisí. Guantánamo, Cuba. rolbispf@gmail.com

³Lic. Gobierno Municipal Guantánamo. Cuba. yulieneamv@nauta.cu

Fecha de recepción: 16 de octubre de 2020

Fecha de aceptación: 28 de noviembre de 2020

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo proponer actividades recreativas para potenciar la incorporación del adulto mayor. La investigación se desarrolló en la comunidad “La Tinta” del municipio Maisí donde se aplicaron métodos y técnicas de investigación para determinar los gustos, preferencias y necesidades como base para la elaboración de las actividades que se proponen. Estas actividades constituyen una herramienta para el personal de deporte y recreación en función de lograr que este sector de la sociedad tenga una vida más activa y placentera.

Palabras clave: Actividades recreativas; Adulto mayor; Envejecimiento; Tiempo libre

ABSTRACT

This article aims to propose recreational activities to promote the incorporation of the elderly. The research was carried out in the community “La Tinta” of Maisí municipality where research methods and techniques were applied to determine tastes, preferences and needs as a basis for the elaboration of the proposed activities. These activities constitute a tool for sports and recreation personnel in order to ensure that this sector of society has a more active and pleasant life.

Keywords: Recreational activities; Elderly; Aging; Free time

INTRODUCCIÓN

El trabajo con el adulto mayor en Cuba y en el mundo ha evolucionado dialécticamente y vertiginosamente a lo largo de las últimas cinco décadas, apareciendo nuevos

enfoques y tendencias que no niegan del todo los anteriores, pues los estudios realizados así lo demuestran. Se ha comprobado que la actividad física y recreativa mejora la salud psicológica en las personas. Hay numerosos estudios que han documentado mejoras en la salud subjetiva, el estado de ánimo y la emotividad, así como en la autopercepción de la imagen del cuerpo y la autoestima física.

La maestra de educación física Los Santos, citada por (Giai, 2015, p.1) sostiene que, *“en la vejez los ancianos se cargan de temores, preocupaciones, angustias y mitos, de ahí que las actividades recreativas que estos puedan realizar mejoran la comunicación, la expresión y la socialización con su entorno”*. El juego en tercera edad cumple una función social y cultural, ya que permite sentir el placer de compartir una actividad común y satisfacer los ideales de expresión y de socialización.

Las actividades recreativas juegan un papel fundamental en la promoción del gusto y el interés por la cultura, el arte y la literatura, la Cultura Física, el deporte, la ciencia y el empleo culto del tiempo libre. La vinculación de estos al desarrollo de proyectos socioculturales en las comunidades, constituye en la etapa inmediata una de las vertientes fundamentales a desarrollar, con el fin de enriquecer la vida sociocultural de la comunidad y con ello la de los adultos de la tercera edad los que independientemente de los años siguen enriqueciendo su acervo cultural.

Este término es empleado con mucha frecuencia por investigadores del tema y la sociedad en general; sin embargo, no se hallan muchas definiciones de este, al estar asociado por lo al concepto de recreación. En este sentido las actividades recreativas, según el diccionario online Definición.de actualizado en 2017, *“son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer.”* (p.1)

En la actualidad la incorporación del adulto mayor en la comunidad a las actividades recreativas constituye una prioridad para los profesionales de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación. El adulto mayor considerado, según el diccionario online Definición ABC, como *“aquel individuo que se encuentra en la*

última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona, tiene sus gustos, preferencias y tradiciones acorde a la comunidad en que viven”, elementos que se deben tener en cuenta para incrementar su participación en estas actividades y contribuir así a que tengan una vida más activa y placentera.

METODOS

La investigación se desarrolló en la comunidad “La Tinta” del municipio Maisí donde se trabajó con una población conformada por 38 adultos mayores, 4 profesores de Cultura física, 2 instructores de arte, 1 médico y 1 enfermera de la familia. La muestra seleccionada estuvo constituida por la totalidad de la población a la que se le aplicaron métodos y técnicas de investigación tales como entrevistas, encuestas y la observación que permitieron determinar los gustos, preferencias de los adultos mayores, así como la necesidad de los profesores de herramientas para la atención adecuada a este sector de la sociedad, elementos que se tomaron como base para la elaboración de las actividades que se proponen.

Por otra parte, se revisaron documentos históricos que permitió revelar las tradiciones culturales como bailes típicos, juegos tradicionales entre otras, de la comunidad objeto de estudio, lo que favoreció la incorporación de los adultos mayores a las actividades propuestas al sentirse más identificados.

RESULTADOS

Metodología de las actividades recreativas.

Las actividades recreativas son un complemento para la mejora de la calidad de vida, concepto derivado de los análisis teóricos y su aplicación práctica multidimensional y diversa; éste es un concepto subjetivo, propio de cada individuo, que está muy influido por el entorno en el que vive como la sociedad, la cultura y las escalas de valores, es una categoría sociológica que expresa el grado en que se satisfacen las demandas, expresa bienestar, felicidad, satisfacción de la persona que le permite una capacidad de actuación, o de funcionar en un momento dado de la vida. En este trabajo se considera que el aspecto fundamental lo constituye, las insuficiencias en la capacidad de incentivar la participación del

adulto mayor a las actividades recreativas, las mismas se hicieron partiendo de un diagnóstico que permitió comprobar las insuficiencias antes mencionadas.

Estas actividades, tienen que necesariamente, que ser llevadas a cabo por un conjunto de factores donde juegan un papel fundamental, el Combinado Deportivo, el Sistema de Salud y la comunidad donde radica cada adulto mayor.

La labor de los profesores de Cultura Física que trabajan en los combinados deportivos no pueden conformarse solamente con lo estipulado en los programa de la recreación, es preciso la motivación hacia la participación de las personas de la tercera edad y ofrecer oportunidades de ocupar el tiempo libre, la misma debe apreciarse en un objetivo más amplio: un proceso en el cual el adulto de la tercera edad sea capaz de pensar, sentir y actuar integralmente, en correspondencia con las necesidades de la sociedad en que vive y el marco concreto en la comunidad en que se desarrolla.

Es necesario señalar que la comunidad en la que se enmarca el desarrollo de este trabajo posee una característica muy peculiar a partir de que le gusta en su gran mayoría la música, predominan tradiciones muy sanas para la población algunos bailes que son autóctonos de la comunidad, como el caso del baile “la puntillita del pomo de Jauco”, el baile “la cañandongu de la güira” en los que juegan un papel protagonista los adultos mayores que son fundadores de estas actividades.

También es importante explicar que esta comunidad tiene una historia relevante que contar y conocer sobre todo las nuevas generaciones, relacionado con los rebeldes antes del triunfo de la revolución por ser una zona montañosa sirvió de refugio a los mismos y sería muy bueno que los adultos de la tercera edad se le brindara la oportunidad de hacer llegar los detalles de esta historia desconocida para muchos. Otros elementos indispensables serían el rescate de juegos recreativos, tradiciones, concursos, que permitan mostrarle a las nuevas.

El establecimiento de la propuesta de actividades recreativas se sugiere se inserten como una opción para la tercera edad dentro de las mismas actividades que desarrollan los profesores del INDER en la comunidad, estas se llevaran a cabo en un periodo de tres meses. Por lo que se considera necesario elaborar un

plan de acción, con las tareas a ejecutar y los responsables entre las que se destacan:

#	Acciones	Tareas	Ejecución
1	Divulgación de las actividades.	Elaboración de un plan de divulgación con asignación de responsabilidades (puede ser por pancartas, por medio del promotor cultural, o por la radio).	Reunión con los factores de la comunidad para dar a conocer el plan de actividades recreativas y los responsables en cada caso.
2	Realizar una puerta a puerta.	Selección del personal facultado para realizar las visitas a las viviendas de los adultos mayores.	Se realizará una visita casa por casa, donde se conversará con los adultos mayores y se conocerá la situación que presentan, se realizara labor de convencimiento e invitarlos a participar en
3	Programar las actividades recreativas teniendo en cuenta las tradiciones y costumbres de la localidad.	Planificación y control de las actividades. Identificar las tradiciones y costumbres de los pobladores y la comunidad.	Realizar las actividades teniendo en cuenta la participación activa de los adultos y el cumplimiento de las expectativas.
4	Definir los recursos necesarios para la realización de las actividades.	Integración de los factores de la comunidad con incidencia directa en las actividades.	Ejecución de las actividades con los adultos mayores y la participación del INDER, MINSAP, Cultura, CDR, FMC, delegado, escuelas y otros).

Fuente: elaboración de los autores

Se debe tener presente que el contenido de las actividades que se proponen esté en correspondencia con las posibilidades reales de las personas adultas de la tercera edad.

Estructura de las actividades recreativas para potenciar la incorporación del Adulto Mayor en la comunidad “La tinta” en Maisí

Las actividades estarán estructuradas por los siguientes elementos:

- Nombre de la actividad.
- Objetivo que se pretende lograr con la aplicación de la actividad.
- Metodología que se tendrá en cuenta para el desarrollo de la actividad.
- Evaluación de la actividad.

Las actividades promueven el gusto y el interés por la cultura, el arte y la literatura, la Cultura Física, la ciencia y el empleo culto del tiempo libre. La vinculación de estos al desarrollo de proyectos socioculturales en las comunidades, constituye en la etapa inmediata una de las vertientes fundamentales a desarrollar, con el fin de enriquecer la vida sociocultural de la comunidad y con ello la de los adultos de la tercera edad los que independientemente de los años siguen enriqueciendo su acervo cultural.

Se propone que estas actividades se desarrollen en lugares o sitios enmarcados en el radio de acción de la comunidad, aprovechando las potencialidades que el entorno nos brinda.

Debe tenerse una adecuada planificación del cronograma creado para este fin, además de ser objetivo a partir de las condiciones con que se cuenta para el desarrollo de las actividades, debe existir pleno conocimiento del personal que apoyara cada actividad, así como el aseguramiento de las mismas.

Propuesta de actividades recreativas para potenciar la incorporación del Adulto Mayor en la comunidad “La tinta” en Maisí

A continuación, se presenta la propuesta del trabajo con la actuación de todos los factores.

Actividad #1: Conversatorio con la tercera edad.

Objetivo: Conocer las principales tradiciones, juegos u otras actividades recreativas y culturales que se realizaban en la comunidad y poder rescatarla.

Participantes: Profesores de Cultura Física y recreación, directivos del Combinado deportivo, instructores de arte, médico y enfermera de la familia, delegado, CDR, FMC, adultos mayores, familiares e invitados.

actividades que se realizan.

Metodología: Se organizará un conversatorio relacionado con que los adultos mayores de la comunidad cuenten como se realizaban las actividades recreativas

en su tiempo, el lugar en que se realizara la actividad debe reunir todas las condiciones necesarias para la misma, ambientación, agua potable, si es posible un té para brindar en el transcurso del conversatorio.

Para iniciar esta actividad se les da la palabra de bienvenida a los presentes, se les explica en que consiste la actividad haciendo mayor énfasis en que se necesita conocer cómo se realizaban las actividades en su tiempo para adquirir estas experiencias y posteriormente aplicarla con las nuevas generaciones en función de trabajar con el rescate de tradiciones que se han perdido.

Para desarrollar la actividad con la mejor organización se elaboraron preguntas para que los adultos mayores la respondan según sus posibilidades, estas serán conducidas por los profesores de recreación.

Preguntas:

¿Qué actividades realizaban en su tiempo?

¿Cuáles actividades le gustaban más?

¿Qué juegos realizaban?

¿Cuáles juegos le gustaban jugar más?

¿Confeccionaban los medios con que jugaban?

¿Qué tipos de medios utilizaban para los juegos?

¿Cómo confeccionaban los medios?

¿Visitaban otras comunidades?

¿Qué actividades desarrollaban en la visita?

¿Qué actividades le gustaría que se realizaran en la actualidad con la nueva generación?

En la medida que se escuchan los diferentes criterios se ira tomando evidencia las cuales se debatirán con los profesores de la recreación para que lo pongan en práctica en la comunidad con la población más joven.

Al culminar el conversatorio se les dará las gracias y se aprovecha la ocasión para invitarlos a la próxima actividad.

Evaluación: Al terminar la actividad se les preguntara como se sintieron y si consideran importante este conversatorio, se escucharán las diferentes respuestas las cuales permitirán evaluar la actividad.

Actividad #2: La décima es rima con rima.

Objetivo: Elevar la autoestima, despertar el interés y la motivación por las Actividades.

Participantes: Profesores de Cultura Física y recreación, directivos del Combinado deportivo, instructores de arte, médico y enfermera de la familia, delegado, CDR, FMC, adultos mayores, familiares e invitados.

Metodología: Esta actividad ya convocada y organizada con anterioridad por los responsable, se inicia con la bienvenida a los adultos participantes y sus familiares e invitados, el instructor de arte conducirá la actividad, la misma consiste en un concurso a la mejor decima cada participante previamente deberá entregar por escrito la décima que cantara para que el personal preparado en este sentido la evalúe, se procede a la presentación de cada adulto participante, al culminar el ultimo se dará un tiempo para deliberar y escoger la mejor interpretación, se elegirá la décima más popular por parte de los espectadores, los adultos destacados se les obsequiara un certificado de reconocimiento, se aprovechará el momento y se convocara la próxima actividad.

Evaluación: el personal encargado de la actividad observara el estado que muestran los participantes, se les preguntará que es lo que más le gusto del encuentro y que no le gusto y si quieren sugerir alguna actividad que se pudiera desarrollar, en correspondencia con las respuestas se otorgara la evaluación.

Actividad #3: Llena tus años de alegría.

Objetivo: propiciar a través de juegos recreativos una longevidad y calidad de vida satisfactoria.

Participantes: Profesores de Cultura Física y recreación, directivos del Combinado deportivo, instructores de arte, médico y enfermera de la familia, delegado, CDR, FMC, adultos mayores, familiares e invitados.

Metodología: Se iniciara la actividad con el control de la presión arterial por parte del personal de la salud para conocer el estado en que se encuentran los adultos, seguidamente se le pedirá a uno de los participantes que escoja de un biombo una tarjeta la que desee una vez seleccionada se le dará lectura por parte del profesor, la misma consiste en el nombre del juego que deben realizar y cuál es la regla a

cumplir, en este caso se seleccionaran tarjetas hasta que lleguen a diez juegos en la medida que se realizan los juegos se explicara por parte de los profesores que conducirán cada juego cual es la regla a cumplir. Se tendrá en cuenta que los juegos cumplan con los requisitos indispensable para el adulto mayor de la tercera edad, que tengan la participación de todos por igual.

Por otra parte, tener presente el lugar para desarrollar los juegos, que no estén expuestos al sol, que se tenga previamente agua potable, dentro de la regla de cada juego se encuentra la posibilidad de que si algún jugador siente cansancio o molestias puede retirarse del juego, también pueden participar en los juegos que deseen no necesariamente tienen que ser en todos.

Dentro los juegos propuestos para la actividad tenemos:

- Haz lo que yo digo y no lo que yo hago.
- Limones.
- La hoyá.
- Adivina adivinador.
- La papa caliente.
- El rabo al burro.
- Derriba los bolos.
- Pasa la pelota.

Evaluación: La propia ejecución de los juegos mostraran a los evaluadores si fueron de su agrado a partir de las características de los juegos y como inciden en el participante.

Actividad #4: Torneo de domino.

Objetivo: Crear un ambiente deportivo en los participantes.

Participantes: Profesores de Cultura física y recreación, directivos del Combinado deportivo, instructores de arte, médico y enfermera de la familia, delegado, CDR, FMC, adultos mayores.

Metodología: El torneo de domino, se realizará por eliminación entre parejas y tendrá un tiempo de duración hasta que culmine la última pareja ganadora que ira en correspondencia con el cronograma de desarrollo de las actividades deportivas de la comunidad.

Se iniciará la actividad con las parejas previamente definidas, se ambientará el lugar con una música de fondo adecuada para ese momento, se dará a conocer los nombres de los participantes en la medida que cada pareja gane se recogerá en un control para poder saber que pareja pasara a la otra etapa del torneo, se comunicará a la población las parejas ganadoras.

Se tendrán los profesores preparados para ser árbitro del torneo los que impartirán justicia en cada caso.

Las parejas ganadoras se le otorgaran certificados de reconocimiento.

Evaluación: Se preguntará como se sintieron, si le gustaría volver a participar.

Actividad #5: Mi aporte a la cultura.

Objetivo: Lograr mantener el amor por el arte, la cultura y la creatividad.

Participantes: Profesores de Cultura física y recreación, directivos del Combinado deportivo, instructores de arte, médico y enfermera de la familia, delegado, CDR, FMC, adultos mayores.

Metodología: Se iniciará la actividad con las palabras de bienvenida a los presentes, se les dará a conocer cómo se desarrollará el encuentro el cual será conducido por el instructor de arte de la comunidad.

Los adultos participantes previamente ya se prepararon para la actividad la misma consiste en presentar lo que cada uno sabe hacer a partir de su vocación desde su niñez. Se presentarán poesías, canciones, piropos, cuentos, bailes tradicionales a partir de sus propias posibilidades, es permitido auxiliarse de otra persona si no se encuentra apto para participar de forma directa o sea el adulto mayor puede escribir la obra en el género que desee y otra persona presentarla, si es necesario que participe como autor.

De esta manera se presentarán de forma organizadas por géneros culturales los participantes, esta actividad requiere el apoyo directo de los compañeros de cultura con un audio para una adecuada ambientación cultural y recreativa.

Esta actividad puede ser de vital importancia para el movimiento de artistas aficionados al arte y el trabajo con los rescates de bailes tradicionales de la zona, así como para incentivar en las nuevas generaciones el mantener viva las tradiciones culturales.

Al culminar la actividad se les dará las gracias y se invitarán al próximo encuentro.

Evaluación: a través de la técnica de PNI (positivo, negativo e interesante), donde se recogerán las opiniones de todos los participantes, familiares e invitados.

ACTIVIDAD #6: Camina por más vida.

Objetivos:

1. Mejorar la respiración aerobia y la movilidad articular, a través del ejercicio físico que se desarrollará al caminar.
2. Desarrollar un estado de felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad a través de las actividades.

Participan: Profesor de Cultura Física, adultos mayores, Profesores seleccionados, Médico de la Familia, promotora de salud, trabajadora social, directivos del Combinado Deportivo, entre otros tales como familiares, amigos, etc.

Metodología: La actividad se desarrollará en el radio de acción de la comunidad, se iniciará el recorrido, la distancia que se recorrerá por los adultos mayores es acorde a sus posibilidades, los participantes serán acompañados además por sus familiares si así lo desean.

Antes de la salida se les explicará a los participantes el objetivo de la actividad y el modo de realización, se comprobará la presión arterial de cada adulto mayor para conocer el estado de salud con que van a realizar la actividad, se anunciará por audio el momento de la salida y al retornar la llegada, en el transcurso del recorrido el profesor irá haciendo énfasis en la importancia de cuidar y proteger el medio ambiente, se realizará al ritmo de los adultos mayores participantes. Las actividades deben ser suave que permitan respirar sin ningún tipo de dificultad, no deben causar mareo, ni dolor de pecho.

Al culminar el recorrido se realizarán ejercicios de relajación y estiramiento.

Evaluación. El profesor al culminar la actividad intercambia con los adultos participantes con el propósito de conocer sus criterios sobre el desarrollo de la actividad y como se sintieron en la misma, pide sugerencias para hacerlo mejor si así lo merita dejando de esta forma evaluada la actividad.

Actividad #7: Cumpleaños colectivo.

Objetivo: propiciar en los ancianos un estado agradable, mejorar las relaciones interpersonales y crear un ambiente positivo entre ellos.

Metodología: se convoca una reunión para organizar el cumpleaños colectivo, se asignarán tareas a los familiares y adultos previstos según sus posibilidades, para garantizar la preparación del lugar donde se efectuará la actividad y los recursos necesarios, se realizará un intercambio de regalos según la posibilidad de cada uno, ejemplos dulces caseros, frutas, vegetales elaborados y producidos por ellos mismos luego continuaremos con la celebración.

Participantes: Profesor de Cultura Física, adultos mayores, Profesores seleccionados, Médico de la Familia, promotora de salud, trabajadora social, directivos del Combinado Deportivo, entre otros tales como familiares, amigos, etc.

Evaluación: a través de la técnica de PNI (positivo, negativo e interesante), donde se recogerán las opiniones de todos los participantes, familiares e invitados.

Actividad #8: El triángulo de la voluntad, el conocimiento y la creatividad.

Objetivo: Lograr un estado de alegría y satisfacción en los adultos mayores a partir del desarrollo de las actividades.

Participantes: Profesor de Cultura Física, adultos mayores, Profesores seleccionados, Médico de la Familia, promotora de salud, trabajadora social, directivos del Combinado Deportivo, entre otros tales como familiares, amigos, etc.

Metodología: Esta actividad se iniciará con las palabras de bienvenida por parte del personal organizador, se explicará en que consiste. Previamente los participantes se han venido preparándose en base a lo que van a presentar.

Se tendrá marcado el terreno en forma de triángulo para que coincida con el nombre de la actividad, en cada espacio que conforma el triángulo se ubicarán mesas para colocar los objetos a exponer plenamente identificados una parte del triángulo para los objetos artesanales, otra parte para los dulces caseros y una tercera parte que completa el triángulo para plantas medicinales y posibles cocimientos, jarabe su otros compuestos de medicina verde, (esta última revisada por el personal de la salud) se comenzará la exposición de derecha a izquierda se escucharán las diferentes explicaciones que aportarán los participantes y al mismo tiempo servirá de experiencias positivas para los presentes.

La animación por parte del instructor de arte, una vez culminada la exposición continuara la actividad con música de la década de los años 60 y 70 de manera que los haga recordar, sonreír y bailar según sus posibilidades, se utilizara en la logística los mismos dulces caseros elaborados por los adultos como apoyo a los recursos preparados por la comisión organizadora de la actividad.

Evaluación: a través de la técnica de PNI (positivo, negativo e interesante), donde se recogerán las opiniones de todos los participantes, familiares e invitados.

DISCUSION

Las actividades recreativas propuestas constituyen una herramienta de trabajo para los factores de la comunidad “La tinta” en el municipio Maisí que contribuye a potenciar la incorporación del Adulto Mayor. Poseen un alto impacto social y nivel de generalización ya que están diseñadas a partir de los gustos y preferencias del grupo etario objeto de estudio. Puede aplicarse por otros sectores (Cultura, Salud, etc.) que posean la misma problemática abordada en este artículo.

Durante el desarrollo de la investigación se asumieron definiciones de conceptos y otros criterios de diversos autores que abordan desde diversos puntos de vista la temática tratada y que constituyen referentes teóricos para este artículo.

Uno de los referentes más actuales es la definición de actividades recreativas aportada en el Diccionario online Definición.de (2017), donde se plantea que estas actividades no constituyen obligación, sino que son una fuente de placer y de gozo para los participantes.

Respecto al termino adulto mayor se coincide con lo planteado en diccionario online Definición ABC en que el adulto mayor, aunque se encuentra en la última etapa de la vida posee sus gustos, preferencias y tradiciones acorde a la comunidad en que viven.

Estos criterios se tuvieron en cuenta para la elaboración de las actividades en aras de contribuir a hacer más placentera la vida de los adultos mayores de la comunidad objeto de estudio al incrementar sus opciones recreativas acordes a sus necesidades.

A modo de conclusiones se elaboraron las actividades recreativas sobre la base de los gustos y preferencias de los adultos mayores en la comunidad “La tinta” del

municipio Maisí que constituyen una herramienta para potenciar su incorporación y hacer más placentera su vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Definición ABC. (2019) Definición de Adulto mayor. Diccionario online. Recuperado en <https://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php>.

Definición.de. (2017) Actividades recreativas. Diccionario online. Recuperado en <https://definicion.de/actividades-recreativas/>

Giai, M. (2015). Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos. *Revista Cubana de Salud Pública* 41(1). Recuperado en <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/rt/printerFriendly/297/304>