

## Vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico "Joaquín Albarrán"

### Vulnerability to Stress in Elderly at *Joaquín Albarrán* Polyclinic

Lic. Miguel Orlando Suárez Torres<sup>I</sup>, MSc. María Elena Rodríguez Lafuente<sup>II</sup>, MSc. Raquel Pérez Díaz<sup>III</sup>, MSc. Ada Casal Sosa<sup>IV</sup>, Lic. Giamny Fernández<sup>V</sup>

<sup>I</sup> Policlínico Docente "Reina". Centro Habana. La Habana, Cuba.

<sup>II</sup> Hospital "Hermanos Ameijeiras". La Habana, Cuba.

<sup>III</sup> Centro Iberoamericano de Tratamiento de la Tercera Edad (CITED). La Habana, Cuba.

<sup>IV</sup> Facultad de Ciencias Médicas "Calixto García". Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba.

<sup>V</sup> Hospital Psiquiátrico de La Habana. Cuba.

---

#### RESUMEN

**Introducción:** el estrés, en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, por lo que es importante su prevención y control.

**Objetivos:** evaluar la vulnerabilidad al estrés en adultos mayores del Policlínico "Joaquín Albarrán", identificar la relación entre la vulnerabilidad al estrés y variables sociodemográficas e identificar los indicadores cualitativos de dicha vulnerabilidad.

**Métodos:** investigación observacional descriptiva, de corte transversal con un diseño no experimental. Se estudiaron 85 sujetos seleccionados a partir de los adultos mayores que asistieron a la consulta de geriatría del Policlínico "Joaquín Albarrán" en el mes de junio del 2012 y cumplieron los criterios de inclusión. Para la recogida de información se realizó una entrevista semiestructurada y la Escala de Vulnerabilidad al Estrés.

**Resultados:** el 63,53 % de los sujetos no fue vulnerable al estrés. Los niveles más severos de vulnerabilidad se evidenciaron en hombres, en el rango de 74 a 80 años de edad, en jubilados, viudos y con nivel escolar primario. Los indicadores que afectaron la vulnerabilidad al estrés fueron el estilo de vida inadecuado y la falta de apoyo social.

**Conclusiones:** la mayoría de los adultos mayores estudiados no fueron vulnerables al estrés. Se mostró una tendencia: a mayor edad, mayor nivel de vulnerabilidad al estrés.

**Palabras claves:** adulto mayor, vulnerabilidad al estrés.

---

## ABSTRACT

**Introduction:** Stress at any age is a risk factor for health, welfare and quality of life; but this becomes particularly sensitive in old age, so it is important prevention and control.

**Objectives:** Assess vulnerability to stress in older adults at Joaquín Albarrán polyclinic, identify the relationship between vulnerability to stress and socio-demographic variables, and identify qualitative vulnerability indicators.

**Methods:** A descriptive observational, cross-section research was conducted with a non-experimental design. 85 subjects were selected and studied from seniors who attended the geriatric consultation at Joaquín Albarrán polyclinic in June 2012 and who met the inclusion criteria. A semi-structured interview and the vulnerability to stress scale were used to collect the information.

**Results:** 63.53% of the subjects were not vulnerable to stress. The most severe vulnerability levels were found in men in the range of 74-80 years old, in pensioners, widows and with primary school level. Improper lifestyle and lack of social support were the indicators that affect vulnerability to stress.

**Conclusions:** Most of the older adults studied were not vulnerable to stress. A tendency was shown towards the older, higher level of vulnerability to stress.

**Keywords:** elderly, vulnerability to stress.

---

## INTRODUCCIÓN

Estudios demográficos recientes han demostrado que la población cubana ha venido envejeciendo de forma sostenida durante los últimos tres lustros, fenómeno motivado, entre otros factores, por el decrecimiento de la tasa de natalidad y el incremento de la esperanza de vida de sus habitantes, actualmente de 77 años, y cuyo pronóstico es que alcance los 80 años para el 2015. El 18,3 % de las personas tiene 60 años y más de edad.<sup>1</sup>

Los problemas asociados al proceso de envejecimiento, en no pocas ocasiones, constituyen fuentes de estrés.<sup>2</sup>

El estrés, en cualquier edad, constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas; pero esto se torna particularmente sensible en la tercera edad, etapa del ciclo vital en que resulta de suma importancia su prevención y control.

---

Aunque nadie puede ser considerado como totalmente resistente al estrés, existen personas que tienen un buen dominio del mismo y que, generalmente, se mantienen equilibradas ante circunstancias adversas y saben escoger la forma más adecuada de afrontar el peligro, mientras que otras se sienten desestabilizadas por los hechos más insignificantes y responden a éstos con sensaciones de enorme tensión y malestar, considerándose estas últimas como más vulnerables al estrés. La relación estrés-vulnerabilidad es la que determina los efectos sobre la salud.

La vulnerabilidad psicológica no viene determinada solamente por un déficit de recursos, sino por la relación entre la importancia que las consecuencias tengan para el individuo y los recursos de que disponga para evitar la amenaza de tales consecuencias.<sup>3</sup>

*Zaldívar*<sup>3</sup> conceptualiza la vulnerabilidad como la relación existente entre la valoración y significación de las consecuencias que un evento tiene para el individuo, y la valoración que este hace de los recursos de los cuales dispone para afrontarlo, o sea, la relación existente entre la valoración de las demandas y exigencias que aparecen ante el sujeto y la valoración que este hace de los recursos de afrontamiento con los cuales cuenta o cree contar.

En la consulta de Psicología del Policlínico Joaquín Albarrán se reciben con frecuencia ancianos con síntomas de estrés remitidos por diferentes especialistas. Teniendo en cuenta esto, se consideró importante realizar una evaluación de la vulnerabilidad al estrés en un grupo de adultos mayores en el área de salud del Consejo Popular Cayo Hueso, ya que un diagnóstico precoz ayudaría a prevenir factores de riesgo para la salud y a potenciar una mayor calidad de vida de los mismos. Además, se propuso identificar la relación entre la vulnerabilidad al estrés y variables sociodemográficas, e identificar los indicadores cualitativos de dicha vulnerabilidad.

## MÉTODOS

Se realizó una investigación observacional descriptiva, de corte transversal, con un diseño no experimental, donde se incluyeron los adultos mayores que asistieron a la consulta de geriatría del Policlínico "Joaquín Albarrán" en el mes de junio del 2012 y consintieran en participar. Se excluyeron aquellos que tuvieran un deterioro cognitivo o alguna discapacidad sensorial que no les permitiera comprender y responder las preguntas formuladas en los instrumentos. La muestra quedó constituida por 85 pacientes que cumplieron los criterios de inclusión.

Las variables de estudio fueron: variables sociodemográficas (edad, sexo, nivel escolar, estado civil y ocupación) y la variable Vulnerabilidad al estrés, donde se tuvieron en cuenta los indicadores: Estilo de vida, Apoyo social, Expresión de sentimientos, Valores y creencias y Bienestar físico.

Para la recogida de información se realizó una entrevista semiestructurada y la Escala de Vulnerabilidad al Estrés.

Los datos fueron procesados por medio del paquete estadístico SPSS, versión 11.5. Se utilizó estadística descriptiva en frecuencias absolutas y relativas. Se realizó un análisis bivariado utilizando el coeficiente de correlación de Pearson para las variables cuantitativas, y el test estadístico chí cuadrado para las variables cualitativas.

A cada paciente se le explicó los objetivos de la investigación y se le pidió su consentimiento para participar en la misma. Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información, así como que sería utilizada solo a los efectos de la investigación.

## RESULTADOS

En el grupo de estudio hubo un predominio del sexo femenino, representando el 68,24 % (n=58), mientras que los hombres fueron 27 para el 31,76 %. Prevalció el grupo etario de 60 a 66 años, con un 44,7 % (38 sujetos) seguido del grupo de 67 a 73 años para el 30,59 % (26 sujetos).

Con respecto a la ocupación, la mayoría eran jubilados, para un 41,17 % (35 sujetos). En las mujeres también hay que señalar que el 17,65 % siempre había sido ama de casa. En general, el 63,79 % de las mujeres no laboraba en el periodo de estudio, mientras que el 51,85 % de los hombres se mantenía laboralmente activo de alguna forma, ya sea en su trabajo habitual, por contrata o como cuentapropista.

El estado civil más frecuente fue el viudo, para un 37,64 % (n=32) y en ellos predominó el sexo femenino (27,06 %); seguido por el casado, con un 23,53 %.

En la investigación, el 40 % (n=34) terminó el nivel primario, seguido en orden de frecuencia por el nivel de secundaria básica (36,47 %), el preuniversitario (17,65 %) y finalmente los universitarios (5,88 %).

Al analizar la vulnerabilidad al estrés en estos pacientes encontramos que predominaron los no vulnerables al estrés, con un 68,24 % (Tabla 1).

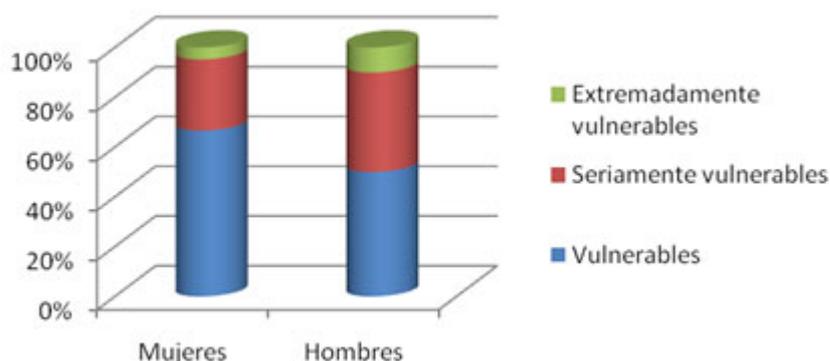
**Tabla 1.** Distribución según presencia de vulnerabilidad al estrés por sexo

Sexo	Vulnerabilidad al estrés					
	Si	%	No	%	Total	%
Femenino	21	24,71	37	43,53	58	68,24
Masculino	10	11,76	17	20	27	31,76
Total	31	36,47	54	63,53	85	100

Fuente: Escala de Vulnerabilidad al estrés.

Teniendo en cuenta la variable sexo, el 37,04 % de los hombres y el 36,21 % de las mujeres resultaron vulnerables al estrés.

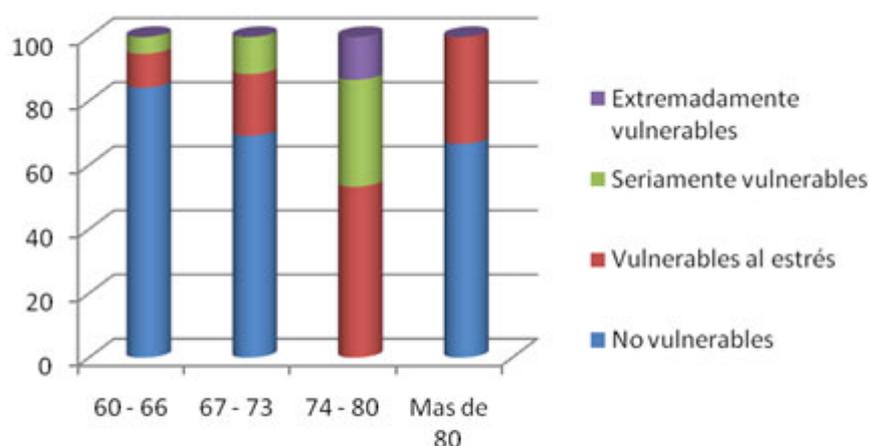
Al analizar los niveles de vulnerabilidad al estrés, tenemos que en los sujetos vulnerables predominó el nivel menor para un 61,29 %, mientras el 38,71 % corresponden a seria y extremadamente vulnerables, aunque en este último nivel solo se encontraron 2 sujetos, para un 6,46 %. Se resalta que el 50 % de los hombres vulnerables al estrés, lo son en los niveles seriamente o extremadamente, en contraposición a las mujeres (Fig. 1).



**Fig. 1.** Niveles de vulnerabilidad al estrés y sexo.

Aunque ambos sexos tienen una proporción de vulnerabilidad similar, los hombres presentaron niveles más severos, pero esta diferencia no fue estadísticamente significativa.

Se encontró que la vulnerabilidad al estrés predominaba en el rango de edad de 74 a 80 años, con un 48,39 % de sujetos vulnerables. Aunque el nivel de vulnerable al estrés (25,81 %) fue el que predominó, hay que señalar que todos los sujetos extremadamente vulnerables al estrés estaban en este rango de edad. Todos los pacientes de 74 a 80 años eran vulnerables al estrés en alguna medida. Otro aspecto que se destaca es que los menores de 67 años fueron los menos vulnerables. La magnitud de la vulnerabilidad al estrés mostró una tendencia a aumentar ( $p= 0,01$ ) a medida que aumentaba la edad (Fig. 2).



**Fig. 2.** Niveles de vulnerabilidad al estrés y edad.

En cuanto a la ocupación, predominó la vulnerabilidad al estrés en jubilados (48,38 %), seguido por los contratados y cuentapropistas (16,13 % en ambos) y, en menor medida, en los que se mantenían en su trabajo y en las amas de casa (9,68 %). No se encontró relación entre vulnerabilidad al estrés y ocupación.

En relación al estado civil, el mayor por ciento de sujetos vulnerables al estrés apareció en el estado civil viudo (51,61 %), con 16 sujetos; en menor medida, en los casados y divorciados (16,13 % ambos). Los dos sujetos extremadamente vulnerables eran viudos. No se encontró relación entre ambas variables.

Los sujetos con nivel de escolaridad de primaria fueron los más vulnerables, con 17 sujetos (54,84 %), seguidos en orden por los que tenían nivel de: secundaria básica (25, 81 %), preuniversitario (16,13 %) y universitario (3,23 %). No se evidenció relación entre escolaridad y vulnerabilidad al estrés.

Con respecto a los indicadores cualitativos, evaluados a través de la Escala de Vulnerabilidad al estrés, un 96,77 % de los sujetos vulnerables estaba afectado por un estilo de vida inadecuado, mientras que en un 83,87 % se evidenció la carencia de redes de apoyo social, ya que hay falta de apoyo familiar así como de una red de amigos, por lo que estos ancianos no cuentan con recursos ofrecidos por otras personas (tabla 2).

**Tabla 2.** Indicadores cualitativos de vulnerabilidad al estrés

Indicadores	Vulnerables al estrés	
	Frecuencia absoluta	%
Estilo de vida	30	96,77
Apoyo social	26	83,87
Expresión de sentimientos	0	0
Creencias	1	3,22
Bienestar físico	2	6,45

Fuente: Escala de Vulnerabilidad al estrés y entrevista.

## DISCUSIÓN

En esta investigación se apreció que, en el período evaluado, las personas del sexo femenino acudieron con más frecuencia que las del sexo masculino a la consulta de Geriátrica. Dichos resultados se corresponden con los encontrados en otros estudios realizados en nuestro país.<sup>4,5,6</sup>

Es de resaltar que casi dos tercios de los sujetos no fueron vulnerables al estrés, lo cual es un elemento que pudiera ser protector en el enfrentamiento a las enfermedades y otros eventos vitales, ya que evalúan sus recursos como suficientes para afrontar las situaciones estresantes.

Solo un tercio de los sujetos fueron vulnerables al estrés, por tanto están más propensos a ser afectados por este, lo cual es de destacar, pues dadas las características de su etapa vital, el riesgo de sufrir sus consecuencias es alto. Esto pudiera significar que la valoración que hacen de sus recursos para enfrentarse con las consecuencias de determinados eventos significativos para ellos está desbalanceada.

Aunque los índices de vulnerabilidad al estrés no alcancen a la mitad de la muestra, estos resultados deben conducir a tomar conciencia de esta situación y abogar por programas que preparen al adulto mayor para hacer frente a todos los cambios que

requiere su adaptación. Además, hay que tener en cuenta que los sujetos de la investigación se seleccionaron de los que asisten a la consulta, habría que ver cómo se comporta la vulnerabilidad al estrés en los adultos mayores del área si se realiza un estudio con muestreo comunitario.

Los datos apuntan a que los ancianos suelen tener demasiada respuesta al estrés. Por ejemplo, desactivan peor la secreción de adrenalina y noradrenalina cuando el agente estresante ha finalizado, y sus niveles tardan más en volver a la normalidad. Al producirse una situación de emergencia, el cuerpo pone en marcha una respuesta de estrés inmediata, pero cuando cesa el agente estresante se debería desactivar dicha respuesta –también de forma inmediata– y parece ser que no sucede así en las personas mayores; además, segregan más hormonas asociadas al estrés, incluso en estado normal no estresado. Los niveles de adrenalina y noradrenalina aumentan con la edad con el consiguiente coste fisiológico, entre otros, la elevación de la presión sanguínea.<sup>7</sup>

La vulnerabilidad al estrés puede ser una respuesta a las demandas sociales, familiares y de reto personal ante el envejecimiento.<sup>8</sup> La vulnerabilidad es un proceso dinámico que refleja el resultado de exposición previa al estrés y los cambios en la capacidad adaptativa, por tanto si existe una alta vulnerabilidad, habrá menor capacidad de adaptación a situaciones de estrés.

En esta etapa las enfermedades crónicas pueden ser más frecuentes e imponer más limitaciones. Por otra parte, las personas se enfrentan a las consecuencias de la jubilación, la muerte del cónyuge, la muerte de amigos y contemporáneos, todos estos elementos pueden conllevar a una mayor vulnerabilidad.<sup>8-11</sup>

Con respecto al sexo, nuestros resultados se contradicen con lo encontrado en la bibliografía revisada. Según *Hoffman*, el estrés en relación con las características sociodemográficas del adulto mayor indica que las mujeres parecen adaptarse mejor que los hombres a las situaciones de cambio.<sup>10</sup>

Aunque ambos sexos tienen una proporción de vulnerabilidad similar, los hombres presentan niveles más severos de vulnerabilidad.

Estos datos son relevantes y de mucha importancia, pues la vulnerabilidad es un proceso dinámico que refleja el resultado de la exposición previa al estrés y cambios significativos en la capacidad adaptativa de los sujetos; por lo que se puede decir que si existen niveles altos de vulnerabilidad al estrés, habrá menos capacidad de adaptación a situaciones de estrés, y nos indica que hay que trazar estrategias con enfoque de género.

La magnitud de la vulnerabilidad al estrés muestra una tendencia a aumentar a medida que aumenta la edad. Los adultos mayores están sometidos más frecuentemente a situaciones problemáticas que están fuera de su control, como la enfermedad crónica, la muerte de familiares y amigos, la discapacidad y la cercanía de la propia muerte. A mayor edad, los ancianos evalúan en mayor proporción los acontecimientos estresantes como inmodificables, lo que puede hacerlos más vulnerables al estrés.<sup>12</sup>

*Morales*<sup>9</sup> plantea que entre los problemas que son frecuentes y afectan a los adultos mayores están las reacciones de adaptación a los cambios y situaciones frecuentes en esta etapa, y entre estos señala la jubilación. Por otra parte, estudios realizados por *Orosa*<sup>13</sup> sobre la tercera edad, arrojan que las pérdidas asociadas a la jubilación se pueden vivenciar como una agresión a su autoestima, más aun cuando la identidad de una persona está fundamentada básicamente en su actividad profesional.

Nuestros resultados coinciden con estos estudios y corrobora otros realizados en Cuba,<sup>8-11</sup> donde se evidencia que la jubilación puede propiciar que el adulto mayor sea más vulnerable al estrés. La transición del trabajo a la jubilación es un cambio muy importante que la persona puede vivir como una situación estresante, ya que puede suponer la pérdida de ingresos, de identidad profesional, del estatus social, de los compañeros y de la estructura cotidiana del tiempo y las actividades.<sup>10</sup>

Estos resultados pueden estar dados por la implicación de la jubilación en la vida del anciano, se ve desocupado de su rol social, laboral, con restricciones de su círculo social, reducción de intereses, cambios en la familia, y todo esto puede influir negativamente en el adulto mayor.<sup>13</sup>

Según *Zaldívar*,<sup>14</sup> la jubilación representa una transición hacia una nueva etapa de la vida que, de resultar negativa, puede afectar los sentidos de identidad y autoestima que anteriormente estaban asociados al trabajo, provocar alteraciones en la salud física y mental, y también cierta desorganización en las relaciones sociales y familiares.

Nuestros resultados concuerdan con estudios anteriores con respecto a la viudez. Según *Holstein y cols.*; y *Suutama*, quienes realizaron distintos estudios sobre las fuentes de estrés en los adultos mayores, la muerte de un otro significativo, la propia enfermedad y el retiro de la actividad laboral son experiencias muy frecuentes y estresantes en la vejez.<sup>10</sup>

Al morir un miembro de la pareja, la familia se desorganiza hasta que se adaptan a la pérdida y a los cambios de roles. Esta pérdida deja una emoción negativa en los ancianos; la necesidad de adaptarse a las nuevas condiciones de vida pone en juego mecanismos de defensa, las cuales pueden fallar en la percepción de apoyo, considerada por la carencia de amigos, familiares, la pareja, etc.

Según *Hoffman y Brannon*, la pérdida de los roles conyugales, al igual que el de los profesionales, puede quebrantar su sentido de identidad.<sup>15</sup> Por su parte, *Janet Askham* indaga sobre la vida matrimonial en los adultos mayores, concluyendo que el hecho de estar casados resulta beneficioso para ellos, en especial para los hombres. Las personas casadas viven más, tienen más satisfacción vital o ánimo, mejor salud mental y física; mayores recursos económicos y más apoyo social, lo cual daría como resultado más recursos para afrontar situaciones estresantes.<sup>10</sup>

El origen del estrés está generalmente relacionado a eventos traumáticos. El más influyente es la muerte de familiares o contemporáneos, le sigue la jubilación, el síndrome del nido vacío y la pérdida de algunas capacidades sensoriales.<sup>15</sup>

Además, el anciano debe enfrentar solo posibles conflictos intergeneracionales, la pérdida de la persona con posibles intereses comunes, el sentimiento de soledad; aunque es duro envejecer lo es todavía más hacerlo solo, por eso es tan terrible afrontar la muerte del cónyuge. En esta etapa de la vida, la viudez es tan dura como en otras etapas, pero es más solitaria.<sup>8</sup>

Otro resultado hallado es mayor vulnerabilidad en los sujetos con menor nivel escolar, lo que puede deberse a que dichos ancianos cuentan con menos recursos para enfrentar y adaptarse a situaciones nuevas, a los cambios propios de este ciclo vital, y estos fracasos pueden llevar a desajustes emocionales, haciéndolos más vulnerables al estrés.

El análisis de los indicadores cualitativos de la vulnerabilidad al estrés nos permitirá establecer estrategias concretas para disminuir dicha vulnerabilidad en los adultos mayores del área de salud.

La casi totalidad de los adultos mayores vulnerables de este estudio se vió afectada por un estilo de vida inadecuado –indicador más elevado y por tanto el que más contribuyó a la vulnerabilidad mostrada–, lo cual significa que tienen una vida sedentaria, hábitos tóxicos –ya sea tabaquismo, alcohol u otras sustancias como café–, patrones inadecuados de sueño o alimentación, incorrecta distribución del tiempo y poca distracción; elementos que aumentan los riesgos de enfermar.

La carencia de redes de apoyo social fue otro indicador resaltado, ya que hay falta de apoyo familiar así como de una red de amigos, esto provoca un mal manejo diario del estrés. Los sujetos refirieron no contar con la ayuda de terceros, frases como: “prefiero estar solo”, “no intereso a nadie”; evidenciaron lo anterior.

En la expresión de sentimientos y emociones, no se manifestaron dificultades, lo cual representa que expresan adecuadamente sus afectos, emociones y sentimientos, y esto permite una adecuada canalización de aquellas de carácter negativo y, por tanto, influir positivamente en el control del estrés. Llama la atención esta respuesta teniendo en cuenta que la mayoría refirió no contar con familiares y amistades que brindaran apoyo. Indudablemente este es un aspecto a profundizar en el futuro.

Se concluye que la mayoría de los adultos mayores estudiados no eran vulnerables al estrés. Se evidenció una tendencia: a mayor edad mayor nivel de vulnerabilidad; mientras que no se establecieron relaciones entre la vulnerabilidad al estrés y las restantes variables sociodemográficas. Los aspectos que afectaron la vulnerabilidad al estrés fueron el estilo de vida inadecuado y la falta de apoyo social.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dirección de registros médicos y estadísticas de salud. Anuario Estadístico de Salud 2013. La Habana: MINSAP; 2014.
2. Colectivo de autores. Psicología para todos. Guía completa para el crecimiento personal. Tomo 4. Barcelona: Editorial Océano; 2009.
3. Zaldívar D. El conocimiento y dominio del estrés. La Habana: Editorial Científico – Técnica; 1996.
4. Rubio BJ. Depresión en el adulto mayor [tesis]. La Habana: Facultad de Ciencias Médicas “Calixto García”; 2009.
5. Pérez AL. Estudio de la capacidad funcional de los adultos mayores del consultorio 3 del Policlínico Cuatro Caminos [tesis]. La Habana: Facultad de Ciencias Médicas “Calixto García”; 2010.
6. Alvarado Y. La autovaloración del adulto mayor en el círculo de abuelos “Bernardo Posse” [tesis]. La Habana: Facultad de Psicología, Universidad de la Habana; 2012.
7. Prieto RO. Temas de Gerontologías. 2da ed. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 2000.

8. Pérez R. Estrés y longevidad. Reflexiones acerca del estrés desde una perspectiva psicológica. Publicación de Gerontología y Geriatria, Geroinfo 2009 [citado 15 May 2014];4(3):[aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://www.sld.cu/sitios/gericuba/>
9. Morales F. Psicología de la salud conceptos básicos y proyecciones de trabajo. La Habana: Editorial Científico-Técnica; 1999.
10. Clemente A, Tartaglini MF, Stefani D. Estrés Psicosocial y Estilos de Afrontamiento del Adulto Mayor en Distintos Contextos Habitacionales. Impacto del estrés en personas de la tercera edad. Revista Argentina de Clínica Psicológica. Abr 2009 [citado 26 Ago 2014];XVIII:69-75. Disponible en: <http://www.stressinvertone.com/>
11. Housein ES. Factores que pueden definir una longevidad satisfactoria a partir de algunos resultados de una investigación sobre centenarios [tesis]. La Habana: Facultad de Ciencias Médicas "Calixto García"; 2005.
12. Salgado A. Manual de Geriatria. 3ra ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2007.
13. Orosa T. La tercera edad y la familia, una mirada desde el adulto mayor. La Habana: Editorial Félix Varela; 2003.
14. Zaldívar D. Prevención del estrés en la tercera edad. Revista salud y vida. 2011[citado 26 Ago 2014]:[aprox. 7 p.]. Disponible en <http://www.saludvida.sld.cu>
15. Colectivo de Autores. Selección de lecturas sobre psicología de las edades y la familia. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2007.

Recibido: 7 de enero de 2015.

Aprobado: 18 de marzo de 2015.

*MSc. María Elena Rodríguez Lafuente.* Licenciada en Psicología. Especialista en Psicología de la Salud. Máster en Psicología Clínica. Profesora Auxiliar. Hospital Hermanos Ameijeiras.  
Correo electrónico: [mariaelena.rdguez@infomed.sld.cu](mailto:mariaelena.rdguez@infomed.sld.cu)