UNED
GININENVE
Gestión de la información en envejecimiento y vejez

Mayo -Agosto 2026 /Vol.3-2 / Ω 7

Ω PORTAL EDUCATIVO

ISSN: 2953-772X

Ω

Equipo editorial:

Elsa Correa M.

Nuria Salazar B.

Priscila Barrientos P.

Melvin Cascante M.

Héctor Díaz V.

José Acosta V.

Diseño gráfico por Taller Creativo.
Imágenes tomadas de Magnific.

Preámbulo

La presente publicación periódica, Omega Portal educativo, constituye un espacio dinámico de divulgación y difusión de información relacionada con el envejecimiento y la vejez, que pone al alcance de estudiantes, profesores y público en general, información producida a nivel nacional e internacional en el tema.

Surge como herramienta complementaria de gestión de la información y la investigación, en envejecimiento y vejez. Su propósito es fungir como instrumento de apoyo, en el fortalecimiento de la producción académica y científica, así como en la promoción y desarrollo de iniciativas que contribuyan al abordaje eficiente del proceso de envejecer y de la etapa de vejez.

Tiene como objetivo la exposición de ideas, teorías, enfoques, experiencias y posturas, relacionadas con el tema del envejecimiento y la vejez, y la promoción del debate armonioso para la generación de conocimiento y opinión en la materia.

Está conformada por secciones de carácter informativo, académico y científico, así como de reflexión, y divulgación de actividades relacionadas con la temática. Recibe aportes modalidad artículos, ensayos e infografías que contribuyan a la generación de conocimiento y a la promoción de buenas prácticas para una sociedad que envejece.

Realiza 3 entregas al año, de forma electrónica, gratuita y de acceso abierto, en los meses de enero, mayo y setiembre, con la posibilidad de entregas especiales promovidas por situaciones que así, lo ameriten.

Priscila Barrientos
Editora

En esta entrega

Apuntes del cuidado en la vejez

1. Temas
    a. *Cuidados, prevención y desigualdades*
    b. *Autocuidado y calidad de vida*
    c. *Migración, desigualdad y cuidados*
    d. *Trabajo de cuido y demanda de cuidados*
    e. *Cuidar también significa anticiparse*

2. Notigero: noticias gerontológicas
3. Cartelera Gerontológica: iniciativas internas y externas

APUNTES DEL CUIDADO EN LA VEJEZ

Mediante la exploración de algunos estudios, esta entrega destaca; las implicaciones que con frecuencia son omitidas, al hablar del tema de cuidado. Resalta aspectos esenciales en el tema, como el cuidado no remunerado, la feminización del cuidado, la migración circular por razón de cuidado, la afectación de la economía femenina y la necesidad de transformar la organización social del cuidado.

Cuidados, prevención y desigualdades en el proceso de envejecer

El cambio demográfico, el aumento en la expectativa de vida, y el creciente número de personas mayores, obliga al replanteamiento y revisión de acciones y actividades propias para una vejez digna y plena, como lo son hábitos, conductas, prácticas y estilos de vida.
De igual manera, hay un aumento en la velocidad de crecimiento de la población mayor de 80 y más años, que supera el crecimiento del grupo de 65 a 79 años. Que, según la Comisión Económica para América y el Caribe (CEPAL, 2026), se traduce en un "envejecimiento dentro del envejecimiento". El cual, sin duda, conlleva nuevas necesidades, intereses y requerimientos asociados al bienestar y la calidad de vida, con lo que sobresalen, las especificidades y complejidades de los cuidados en la edad avanzada y la urgencia de replantear políticas eficaces en correspondencia con la diversidad del envejecimiento humano.

Según datos de la Organización de Naciones Unidas, (ONU, 2023), para el 2030, habrá más personas mayores de 60 años que menores de 15 años, por lo que considera a las personas mayores, parte del desarrollo sostenible, de conformidad al desarrollo de prácticas sustentables para el envejecimiento y la vejez saludables en armonía con el ambiente.

Por su parte, las prácticas, vivencias, y estilos de vida inadecuados, sostenidos a lo largo de la vida, tendrán sin duda, manifestaciones y repercusiones en la etapa de vejez. A lo que se suman, factores heredo-familiares, diversidad de padecimientos y enfermedades, y la confluencia de ellas, conforme se avanza en edad, sin dejar de lado, condiciones poco favorables del entorno. Situaciones que también podrían conducir, a la necesidad de cuidados mayores y más especializados.

Por lo anterior, ser personas sensibilizadas, conscientes del proceso de cambios que implica envejecer, y de la importancia y responsabilidad de prevenir y atender eficientemente la secuencia de cambios, necesidades y situaciones que se presentan a lo largo de la vida, es oportuno y necesario.

En correspondencia con ello, la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 2020), declara la Década del Envejecimiento Saludable 2020-2030, como parte de la estrategia mundial de envejecimiento y salud, con intención de promover la adquisición de estilos de vida saludable, en procura de una vejez sana y activa.
El autocuidado tiene que ver con todas aquellas acciones que las personas realizan para la atención y cuido de su salud y bienestar. Según la Organización Panamericana de la Salud, (OPS, 2022), se relaciona con capacidades desarrolladas para

enfrentar y prevenir las enfermedades, mantener la salud y prevenir discapacidades, sea con o sin ayuda de un profesional de la salud. Destaca en este sentido la importancia de la prevención y el autocuidado de la persona proveedora de cuidados y la promoción del cuido propio, que ésta a su vez, pueda hacer en quienes cuida como un efecto multiplicador positivo.

De acuerdo con Márquez (2022), el autocuidado representa una estrategia para la obtención de salud a lo largo de la vida, en cada etapa del ciclo de vida y aún más, en la edad avanzada, con lo que promueve una actitud proactiva y preventiva frente a los cambios que conlleva el envejecimiento.

De esta manera, el autocuidado cumple un importante papel para la salud, no solo de quienes proveen el cuidado, sino también de quienes lo reciben, tanto en la atención como en la prevención de situaciones, enfermedades y padecimientos. Involucra responsabilidad y compromiso individual, continuo y voluntario para resolver aquello que afecte o pueda afectar su salud y el mantenimiento de su bienestar. Desde esta perspectiva, la educación y capacitación en tema de cuido propio, se configuran como una ruta ágil, para la promoción del autocuidado para una vida digna y satisfactoria. INEC (2023), IMAS (2023) y MSCR (2023)

En esta línea, vale recordar la existencia de aspectos y situaciones transversales al tema de cuidados, como lo son; la condición socioeconómica, la pluripatología, la discapacidad, la familiarización del cuidado, la migración circular, el trabajo de cuido no remunerado e invisibilizado, y cuestiones de género y derechos, por citar unas pocas. Aspectos que favorecen la desigualdad, y promueven la persistencia de la tarea del cuidado en las familias, especialmente efectuada por las mujeres sin remuneración alguna por esta labor.

Por lo anterior, el aumento de personas mayores y el envejecimiento poblacional, exigen transformar la organización social del cuidado, ya que las necesidades de la vejez, requieren: respuestas oportunas que garanticen bienestar multi- dimensional, atención integral y protección de los derechos y oportunidades en esta etapa de la vida, y de quienes les cuidan, así como también, que se supere la idea del cuido, como responsabilidad exclusiva de las familias.

Autocuidado y la calidad de vida

El envejecimiento poblacional representa uno de los principales desafíos sociales y de salud, que obliga a la reflexión intensa sobre la construcción del bienestar y la calidad de vida en la vejez desde etapas tempranas del ciclo de vida. Bienestar que implica el desarrollo anticipado de estrategias y capacidades para: el cuidado de la salud en sus diferentes dimensiones, el mantenimiento de la independencia, la participación social activa, y la construcción de redes de apoyo y vínculos sociales solidarios.

Desde esta perspectiva, Capuz y Rojas (2025), realizan un estudio sobre el autocuidado y la calidad de vida en las personas adultas mayores, mediante una revisión de investigaciones publicadas entre 2018 y 2023, desarrolladas en distintos contextos sobre el tema, con intención de analizar la relación entre las prácticas de

autocuidado y la calidad de vida de las personas adultas mayores.

Proponen que el autocuidado constituye un elemento fundamental para mejorar la calidad de vida durante la vejez, ya que favorece la autonomía, la funcionalidad y la capacidad de adaptación a los cambios propios del envejecimiento. Por esta razón le consideran un componente del envejecimiento saludable y que, la calidad de vida de las personas mayores está relacionada con la interacción entre salud, autonomía, bienestar emocional, relaciones sociales y condiciones del entorno.

En su estudio, consideraron investigaciones publicadas entre 2018 y 2023, relacionadas con el autocuidado y la calidad de vida de personas de 65 o más años.
De los 56 artículos seleccionados, se encontró una asociación positiva entre las prácticas de autocuidado y distintos indicadores de calidad de vida, especialmente la independencia funcional, el bienestar psicológico y la satisfacción personal.

Los resultados fueron organizados en cinco ejes temáticos: antecedentes del envejecimiento, percepción de la calidad de vida, prácticas de cuidado personal, apoyo social y familiar, y la formación continua.
Se encontró que múltiples factores inciden en la calidad de vida. Destacan condiciones complejas de salud, comorbilidad y discapacidad en porcentajes importantes.
Respecto de la percepción de la calidad de vida, según los autores, ésta se encuentra relacionada principalmente, con el contexto social, la salud física, funcional y emocional, la situación económica y las relaciones familiares.

Con relación al cuidado personal, sobresale la actividad física y sus efectos edificadores en la salud física y emocional -social, así como, la interconexión del estado nutricional (alimentación balanceada), los patrones del sueño (descanso) y el manejo de la polifarmacia, con la calidad de vida.
Lo que coincide con Guillem et al. (2021), que, en su trabajo, efectúan una revisión sistemática de investigación cuantitativa, respecto de factores de riesgo y protección para un envejecimiento activo, en el cual encuentran que la práctica de estilos de vida y alimentación saludable, previenen el envejecimiento anormal, a la vez que promueven el bienestar integral.

Respecto del apoyo social y familiar, éste llama la atención como factor crítico, al relacionar el maltrato en la vejez (78.9%) y la calidad de vida deficiente.
Por su parte, la educación y formación continua y cuidado, destacó como efecto positivo de preparación para la vejez digna y satisfactoria, y el manejo adecuado de enfermedades crónicas, y mantenimiento de la autonomía.

Se comprueba que, contribuyen decididamente al bienestar y la calidad de vida: La actividad física y el descanso, la nutrición eficiente y buena condición de salud. Así como la gestión adecuada de los medicamentos. La autonomía y el bienestar emocional: como experiencias favorables que generan confianza para afrontar dificultades cotidianas. Las relaciones familiares y el apoyo social. La educación y el acompañamiento profesional y el entorno adecuado.

Los autores consideran que el autocuidado no se limita a la higiene personal o al cumplimiento de tratamientos médicos, sino que comprende un conjunto de decisiones, conocimientos y prácticas orientadas a preservar la salud física, psicológica, emocional y social. De este modo, la calidad de vida en la vejez, no depende solo de ausencia de enfermedad, sino también del cuidado de la autonomía, del bienestar emocional y, de contar con oportunidades para participar activamente en la sociedad, por lo que no debe interpretarse exclusivamente como una responsabilidad individual.

Lo que permite comprender por qué, una persona puede conocer las prácticas adecuadas de autocuidado y, aun así, enfrentar dificultades para llevarlas a cabo debido a barreras económicas, sociales o de acceso a servicios. Pues según los autores, promover el autocuidado también requiere crear condiciones que permitan ejercerlo y comprenderlo como un fenómeno multidimensional, cuyas dimensiones se encuentran interrelacionadas de manera estrecha. Por lo cual, debe entenderse desde una perspectiva integral.

De acuerdo con Capuz y Rojas (2024), los estudios revisados identifican fuertes relaciones entre la calidad de vida y factores como la situación económica, el nivel educativo, el acceso a servicios de salud, las relaciones familiares y las oportunidades de participación social y destacan que la combinación de hábitos saludables, adaptación a los cambios y conexión social, resulta esencial para promover un envejecimiento satisfactorio. Por lo cual, incorporar la dimensión social del cuidado, impulsar redes de apoyo, espacios de encuentro intergeneracional y actividades comunitarias que reduzcan el aislamiento y fortalezcan el sentido de pertenencia, constituyen primeros pasos en la construcción de la calidad de vida en la vejez

Migración, desigualdad y cuidados

Garcés-Estrada (2025), en su trabajo *Envejecimiento y migración circular entre Bolivia y Chile: desigualdades y vulnerabilidades de las trabajadoras bolivianas dedicadas al cuidado de las personas mayores*, examina la relación entre tres fenómenos sociales: el envejecimiento de la población, la migración femenina y la organización social del cuidado.

El trabajo parte de, que el envejecimiento demográfico aumenta la demanda de cuidados, y que las políticas públicas y los sistemas de protección social actuales, son insuficientes por lo que, la responsabilidad recae sobre las familias y, especialmente, en las mujeres.

Analiza cómo las condiciones de la migración circular, las desigualdades de género y la precariedad laboral, influyen en las oportunidades de protección social y cuidado de las trabajadoras del cuidado, a medida que envejecen, con lo que resalta, que las mujeres cuidadoras de personas mayores pueden llegar a su propia vejez sin protección suficiente.

De esta manera, el estudio destaca, porque integra derechos humanos, migración, perspectiva de género, enfoque de curso de vida, y la organización social del cuidado.

Su atención se concentra en las mujeres que se trasladan periódicamente a Chile para trabajar en el cuidado de personas mayores y que, a pesar de contribuir al bienestar de otras familias, enfrentan importantes

dificultades para garantizar su propia seguridad económica, social y sanitaria durante la vejez.

Resalta que la migración circular, entendida como trabajar en un país y mantener la vida familiar en otro, se caracteriza por desplazamientos temporales (2-4 meses) y recurrentes. Lo cual, dificulta la inserción laboral formal, la estabilidad laboral, el ahorro, el acceso a derechos jubilatorios y finalmente, la protección eficiente para el bienestar en la vejez.

Reporta que muchas mujeres bolivianas viajan a Chile para realizar trabajos domésticos y de cuidado, mientras mantienen sus vínculos familiares y responsabilidades económicas en Bolivia. Lo que implica una reorganización personal como estrategia de supervivencia económica, generando movilidad circular y vínculos transnacionales de cuidado, que, a pesar de permitir ingresos, mantiene los roles y desigualdades de género.

Respecto de las desigualdades de género reportadas en 2025 por Garcés-Estrada, vale decir que, en América Latina y el Caribe, éstas se ven reflejadas, por ejemplo, en el tiempo que las mujeres destinan al trabajo doméstico y de cuidado no remunerado que, de acuerdo con la CEPAL, (2026), corresponde al triple del tiempo que los hombres destinan a ello. Asimismo, sólo el 10,8% de los hombres, que no forman parte del mercado laboral, realizan trabajo doméstico y de cuidado, en contraste con el 66,2 % de las mujeres en igual condición.

Expone que, aunque Bolivia cuenta con una prestación no contributiva de gran alcance, sus montos son reducidos y no satisfacen las necesidades de las personas mayores, demostrando con ello que, mayor cobertura de pensiones no contributivas, no garantiza una vejez digna.

El estudio también detalla que, al asumir las mujeres migrantes, labores de cuidados en ambos países, asumen una doble responsabilidad de cuidado, constituyendo así, formas de cuidado transnacional y cadenas transnacionales de cuidado, caracterizadas por la transferencia de responsabilidades de atención, entre hogares, territorios y países, que ciertamente, no sustituyen la necesidad de servicios públicos, redes comunitarias y sistemas de apoyo accesibles.

La autora, reporta que condiciones como: el trabajo informal, temporal o intermitente, la ausencia de contratos y de protección social, remuneraciones reducidas, las jornadas extensas, y poco descanso, resultan en violación de los derechos laborales de las cuidadoras migrantes.

Condiciones que sin duda repercuten en la etapa de vejez, al limitar el tiempo para: planificar la jubilación, para realizar contribución continua y acceder a pensiones contributivas, para la atención de la salud, realizar autocuidado, evitar o disminuir el riesgo de enfermedad y dependencia, y el desgaste físico y emocional.

Desde esta perspectiva, el trabajo demuestra que la vulnerabilidad en la vejez se construye a lo largo de la trayectoria de vida.

Llama la atención en este estudio, el contraste en temática de cuidados que, por un lado, respalda el derecho al cuidado de las personas mayores y por otro, hace notar la desprotección y garantías insuficientes, para afrontar el envejecimiento, de las mujeres que realizan el cuidado.

Llama la atención también, el alcance y las repercusiones que, las trayectorias laborales

transnacionales, la discontinuidad e informalidad del empleo, y la falta de cotizaciones ejercen sobre la protección social, los derechos jubilatorios y la seguridad económica en la vejez.

Finalmente, se deriva del trabajo Garcés-Estrada (2025), que el envejecimiento es un proceso socialmente desigual, influenciado por desiguales oportunidades laborales, económicas y sociales a lo largo de la vida. Que las mujeres migrantes cuidadoras, enfrentan desventajas acumulativas que pueden intensificarse en la vejez.

Por lo cual, al estudiar el envejecimiento, se debe analizar las necesidades, no solo de las personas mayores que reciben la atención y el cuidado, sino también, las condiciones de vida de quienes lo proporcionan. Por tanto, el cuidado debe reconocerse como un derecho humano y una responsabilidad colectiva, que supere modelos centrados en las familias. De igual manera, debe atenderse la protección social transnacional, impulsar la formalización del trabajo doméstico y de cuidado, desarrollar programas de salud y autocuidado para las personas cuidadoras, con sistemas integrales y corresponsables de cuidado de personas mayores, y ampliar la investigación sobre envejecimiento, los cuidados y la migración circular.

Trabajo de cuido y demanda de cuidados

El aumento de la esperanza de vida y los cambios en la estructura demográfica generan mayor demanda de atención para las personas mayores, especialmente aquellas que presentan dependencia funcional. Sin embargo, gran parte de esta responsabilidad continúa siendo asumida por las familias, especialmente, por mujeres sin recibir remuneración como se ha constatado. Lo que, además, según Pabón et al. (2019), implica, la normalización y generalización de situaciones y procesos patológicos del envejecimiento, como naturales o propios de la edad, por razón del trabajo sostenido, de cuido de personas mayores enfermas y el acceso limitado a información y capacitación. Esta situación plantea una contradicción importante: mientras el cuidado constituye una actividad indispensable para el bienestar de las personas mayores y el funcionamiento de la sociedad, quienes lo proporcionan pueden experimentar restricciones para acceder a empleo, generar ingresos y construir su propia seguridad económica.

Failache et al. (2023) en su estudio Cuidados de la vejez y oferta laboral femenina en América Latina, consideran la relación entre el envejecimiento poblacional, la creciente necesidad de cuidados y las desigualdades de género en el mercado laboral, una problemática relevante en América Latina

Los expertos analizan la relación entre el cuidado y el empleo, en Chile, Colombia y Urugua. La muestra estuvo compuesta por 1492 casos para Chile, 328 casos para Colombia, y 592 casos para Uruguay.

Se encuentra que la dependencia funcional en la vejez constituye una demanda creciente de cuidados. Dentro de los hallazgos más relevantes del estudio se encuentra que la población con dependencia funcional es de predominio femenino y mayor de 75 años, con lo que sobresale la supervivencia femenina y las necesidades de apoyo a medida que avanza la edad.

Respecto de la recepción de cuidados, se encontró que el 11–26 % de las personas mayores, reciben algún tipo de cuidado y el 54–70 % con dependencia funcional reciben cuidados, con lo que refleja que la dependencia funcional aumenta la necesidad de asistencia, y que un segmento de ellos, no reporta recibir cuidados.

El estudio identifica el cuidado no remunerado provisto por la familia, reforzando con ello la persistencia del modelo de organización denominado familiarización del cuidado, y el aporte de las familias, como recurso para atender las necesidades de los mayores.

Asimismo, al igual que el trabajo de Garcés-Estrada (2025), el estudio refleja la distribución desigual del cuidado, que recae especialmente en las mujeres, quienes con frecuencia cumplen largas horas intensivas de trabajo, con pocos o nulos incentivos, tiempos de descanso y recreación reducidos o inexistentes, y afectaciones de su salud entre otras, conocidas como el síndrome del cuidador. Lo que, también coincide con lo expuesto por Bedoya et al. (2020), en su estudio: *Burnout en cuidadores formales e informales del adulto mayor*, respecto de la presencia del síndrome de Burnout en las personas cuidadoras dentro del ambiente familiar, y la distribución desigual del cuidado.

Los resultados revelan una asociación negativa entre realizar cuidados no remunerados y la probabilidad de encontrarse empleado, especialmente para las mujeres. Lo que sugiere que las responsabilidades familiares de cuidado también pueden constituir una barrera para la inserción y permanencia en el mercado laboral y la superación de la pobreza, favoreciendo desigualdades socioeconómicas y de género, por tanto, afectación de la autonomía económica femenina.
Aunque las estadísticas laborales clasifican a las cuidadoras no remuneradas como económicamente inactivas, vale decir, que estas personas realizan un trabajo que requiere tiempo, esfuerzo y responsabilidad, que además aporta gran valor social, lo que coincide con CEPAL (2026), sobre la importancia del reconocimiento a brindar y recibir cuidados y la necesidad de políticas claras partiendo de un conocimiento amplia de la economía del cuidado.

La desigualdad económica intensifica las dificultades, pues, las familias con mayores recursos tienen más posibilidades de contratar servicios o distribuir las responsabilidades de cuidado de manera que sus integrantes puedan continuar trabajando. Según los autores, esta situación puede generar un círculo de desigualdad caracterizado por: Bajos ingresos familiares → Menor acceso a servicios formales de cuidado → Mayor responsabilidad de cuidado no remunerado → Menores oportunidades de empleo e ingresos → Persistencia de la vulnerabilidad económica. Situación que, desde la perspectiva de curso de vida, puede acumularse y afectar la seguridad económica de la familia y de la persona cuidadora, al llegar a la vejez.

Por lo que se debe trabajar en la generación de políticas públicas orientadas a reducir las desigualdades laborales y sociales, y el fortalecimiento de sistemas integrales de cuidado que a su vez atiendan las necesidades

de las personas cuidadoras. Esto, con intención de mejorar la calidad de la atención y cuidado que brindan y las condiciones de vida de las personas cuidadoras y quienes reciben el cuidado.

Al igual que otros trabajos, el estudio confirma que el envejecimiento poblacional además de ser un desafío sanitario y demográfico también es, un fenómeno con importantes consecuencias económicas, laborales y sociales.

Cuidar también significa anticiparse

Prevenir caídas en las personas mayores es proteger su autonomía, su bienestar y calidad de vida
Una caída puede resultar en importantes consecuencias físicas, psicológicas y sociales, como, por ejemplo; la disminución o pérdida de movilidad, la dependencia, el aislamiento social, el temor y el riesgo mayor de caídas futuras, con lo que aporta gran vulnerabilidad en la vejez.
De acuerdo con la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS, citada por Castro, 2025), el efecto más profundo de las caídas, se manifiesta en la autonomía y la calidad de vida, con repercusiones importantes para la persona mayor, como lo son la dependencia, la depresión, y el aislamiento.

El doctor Carlos Roberto Cob Delgado, médico del Programa Normalización de la Atención a la Persona Adulta Mayor de la CCSS, afirma que, a mayor edad, mayor, es el riesgo de caída y que una sola caída, puede cambiar completamente la vida de la persona mayor, sin embargo, el experto afirma que las caídas se pueden prevenir con un abordaje integral que involucre a la persona mayor, la familia, la comunidad y el equipo de salud (Castro, 2025).

De allí la importancia de la intervención preventiva y oportuna de las caídas, puesto que éstas pueden repetirse en un ciclo de caídas recurrentes y lamentablemente, un desenlace fatal. Por ello, la finalidad de la prevención no es tanto, evitar situaciones y riesgos, e impedir de accidentes, sino, que es mantener la capacidad funcional de las personas mayores y evitar que las personas mayores pierdan progresivamente su movilidad, autonomía y participación social.

El riesgo latente

Coltters y Belmar (2020), en su trabajo *Experiencia de implementación de una guía para la prevención de caídas como trabajo interdisciplinar en una unidad de cuidados del adulto mayor*, analizan el riesgo de caídas presente en cualquier edad, pero que se intensifica con el paso de los años con importantes consecuencias.

El trabajo analiza el riesgo de caída en personas mayores hospitalizadas y la utilidad de una guía de prevención de caídas y lesiones derivadas, desde un abordaje interdisciplinario. Describe la experiencia de su implementación y explica que la prevención no debe depender únicamente de la atención individual de enfermería o de la precaución de la persona mayor. Sino que se requiere de una estrategia institucional, interdisciplinaria y basada en evidencia científica.

Las autoras nos recuerdan que: prevenir es mejor que atender las consecuencias, que la seguridad es responsabilidad de todo el

grupo proveedor de atención y cuidado, y que un entorno seguro favorece el envejecimiento digno. Enfatizan que el objetivo no es, restringir innecesariamente la movilidad, sino facilitarla de manera segura. Asimismo, recuerdan la importancia de la prevención de caídas, respecto de sus repercusiones en la salud integral de la persona adulta mayor, y los costos y la sostenibilidad de los servicios de salud, por caídas en la vejez (consulta, revaloraciones, estancias hospitalarias, atención especializada, realización de exámenes de laboratorio e imágenes, intervención quirúrgica, terapia física, funcional, emocional, psicológica, etc.)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS citada por Coltters y Belmar, 2020), cerca de 646 000 caídas tenían consecuencias mortales cada año en el mundo, y quienes presentaban las tasas más elevadas de mortalidad asociada, son las personas mayores de 60 años.
Para la implementación eficiente de la guía, las autoras describen cinco ámbitos de acción que se resumen a continuación:

1. Infraestructura adaptada: espacios y equipamiento adecuados para las necesidades de movilidad y seguridad.
2. Personal médico especializado: con conocimientos específicos en envejecimiento y personas mayores.
3. Personal de enfermería especializado: capacitado para identificar riesgos y responder a las necesidades de cuidado.
4. Capacitación teórico-práctica continua: del personal sobre cuidados gerontológicos y prevención de accidentes.
5. Supervisión permanente de enfermería: seguimiento preventivo y verificado.

Los ámbitos descritos, demuestran que la seguridad y reducción del riesgo de caídas también depende de las decisiones administrativas, la inversión en recursos y la organización de los servicios de atención de mayores, con lo que se traslada parte de la responsabilidad individual hacia la construcción de entornos de cuidado seguros, visibilizando la cuota de responsabilidad de las instituciones que llevan a cabo la atención y el cuidado de personas mayores.

Las autoras consideran que la prevención de caídas, debe formar parte integral de la atención de las personas mayores y no considerarse como una medida de seguridad secundaria. Destacan la importancia de incorporar protocolos respaldados por evidencia científica, fortalecer la formación del personal de salud y promover una cultura de prevención compartida.

Aclaran, que el trabajo interdisciplinario permite abordar el envejecimiento, desde una perspectiva integral y que la seguridad y bienestar de las personas mayores, no depende de una única intervención, sino más bien, de un sistema de cuidados organizado, especializado y comprometido con su bienestar, como una estrategia de cuidado multidisciplinar.

Por lo expuesto, urge comprender que las caídas en la vejez, es un fenómeno multifactorial que requiere abordaje integral con intervenciones interdisciplinarias especializadas, trabajo en equipo, coordinación, conocimientos especializados y seguimiento, que protejan tanto la seguridad como la autonomía y la calidad de vida de las personas mayores.

Finalmente, del recorrido realizado en los trabajos revisados, se desprende que, conviene el desarrollo de estudios longitudinales y evaluaciones de programas, intervenciones y políticas, vinculantes al tema de cuidados, que permitan establecer relaciones y determinar con mayor precisión los efectos del cuidado y el autocuidado, con exploración de diferentes poblaciones y situaciones socioeconómicas. Así como, el análisis de variables específicas que permitan reflexionar sobre cómo evolucionan las personas trabajadoras del cuidado y quiénes lo reciben, a medida que ambos envejecen, estudiando sus propias experiencias y expectativas sobre la vejez.

Conviene también, comprender y asimilar que el envejecimiento poblacional plantea desafíos para los sistemas y servicios de salud, pensiones y de cuidado y que, desigualdades económicas y deficiencias en los sistemas de protección social, incrementan la vulnerabilidad en la vejez.
Interesa además, revisar las cuestiones de género implicadas en la tarea de cuidado y la necesidad de políticas vinculantes que favorezcan la participación equitativa, la inserción laboral, los derechos y el bienestar de quienes realizan esta labor. Así como, el reconocimiento del aporte social y económico del trabajo de cuido no remunerado, y la transcendencia de la prevención efectiva y sus efectos en la calidad de vida en la vejez.

/

REFERENCIAS

Capuz Toalombo, A. P., & Rojas Conde, L. G. (2024). Autocuidado y calidad de vida en adultos mayores: Una revisión de la literatura. Enfermería Cuidándote, 8. https://enfermeriacuidandote.com/es/article/view/6648/8344

Castro, G. (2025). CCSS alerta sobre el impacto de las caídas en la salud y autonomía de las personas mayores. CCSS Noticias. https://www.ccss.sa.cr/noticias/noticia?v=050052502212

Coltters Miranda, C., y Belmar Valdebenito, A. (2020). Experiencia de implementación de una guía para la prevención de caídas como trabajo interdisciplinar en una unidad de cuidados del adulto mayor. MedUNAB, 23(1), 95–106. https://revistas.unab.edu.co/medunab/article/view/3610/3206

Comisión Económica para América y el Caribe (2026). La economía del cuidado y el trabajo decente: escenarios y recomendaciones para América Latina y el Caribe. Escenarios de inversión para políticas de cuidado en América Latina y el Caribe. https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/57028a7c-09b7-4375-903d-0ae1026762e3/content

Failache Mirza, E., Katzkowicz, N., Méndez Rivero, F., Parada Larre Borges, C., & Querejeta, M. (2024). Cuidados de la vejez y oferta laboral femenina en América Latina. Desarrollo y Sociedad, (96), 11–38. https://doi.org/10.13043/DYS.96.1

Garcés-Estrada, Carolina. (2025). Envejecimiento y Migración Circular entre Bolivia y Chile: Desigualdades y Vulnerabilidades de las trabajadoras bolivianas dedicadas al cuidado de las personas mayores. Diálogo andino, (77), 8-20. https://dx.doi.org/10.4067/s0719-26812025000200008

Guillem Saiz, J., Tapia Pérez, Mónica y Lacomba-Trejo L. (2021). Factores de Riesgo y Protección del Envejecimiento Activo: Revisión Sistemática. Kronos, (20). https://g-se.com/factores-de-riesgo-y-proteccion-del-envejecimiento-activo-revision-sistematica-2869-sa-960edacaee1bfd

Instituto Mixto de Ayuda Social (IMAS). (2023). Sistema Nacional de Cuidados y Apoyos para las Personas Adultas mayores en Situación de Dependencia (SINCA). Ley y Reglamento. https://www.imas.go.cr/sites/default/files/custom/Ley%20y%20Reglamento%20del%20SINCA%20_0.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censo. (2023). Encuesta Nacional de Hogares Julio 2023. Resultados generales. https://admin.inec.cr/sites/default/files/2023-10/reenaho2023.pdf

Márquez- Terraza, A. (2022). Representaciones sociales en las personas mayores y su influencia en el autocuidado. Revista Cuidarte, 13(2) DOI: https://doi.org/10.15649/cuidarte.2107

Ministerio de Salud. (2023). Estrategia Nacional para el envejecimiento saludable. Basado en el curso de vida. 2022-2026 San José de Costa Rica. https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos-left/documentos-ministerio-de-salud/ministerio-de-salud/planes-y-politicas-institucionales/planes-estrategicos-institucionales/5079-estrategia-nacional-para-un-envejecimiento-saludable-2018-2020/file

Organización Mundial de la Salud. (2020). United Nations Decade of Healthy Agein 2021-2030. Resolution adopted by the General Assembly on 14 December 2020. https://documents.un.org/doc/undoc/gen/n20/363/87/pdf/n2036387.pdf?token=aI255h4e6xTKcMnBGp&fe=true

Organización de Naciones Unidas. (2023). Envejecimiento de América Latina: En 2030 habrá más mayores de 60 años que menores de 15. https://news.un.org/es/story/2023/04/1520222

Organización Panamericana de la Salud, (2022). Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar. National Library of medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK586748

Pabón Poches, D., Flórez García, A. y Sanabria Vera, L. (2019). Estereotipos sobre la población adulta mayor en tres grupos etarios de cuidadores de personas mayores dependientes. Actualidades en Psicología, 33(127). DOI: http://dx.doi.org/10.15517/ap.v33i127.34291

/

Servimedia, medio de comunicación creado en 1988, reconocido como agencia de noticias líder en información social en España, presenta el 29 de mayo de 2026, reportaje titulado *Derechos, envejecimiento activo y humanización del cuidado ganan protagonismo en el debate social*, en el cual exponen como la atención, el acompañamiento y la participación activa de las personas mayores, poco a poco se va posicionando en actividades de gran trascendencia académica, socioeconómica y en esta oportunidad en el congreso de Diputados. Para leer completo, dar click en: Reportaje

(ó en su defecto en: https://www.servimedia.es/noticias/derechos-envejecimiento-activo-humanizacion-cuidado-ganan-protagonismo-debate-social/14129240 21)

discamedia

servimedia
LIDER EN INFORMACIÓN SOCIAL

SUSCRÍBETE A NUESTROS NEWSLETTER

PORTADA | NOTICIAS | ÚLTIMA HORA | DIÁLOGOS | NEWSLETTER | TV Y RADIO | DISCAMEDIA

MAYORES

Derechos, envejecimiento activo y humanización del cuidado ganan protagonismo en el debate social

29 MAYO 2026 | 11:11H | MADRID

SERVIMEDIA

El debate sobre una Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas Mayores centró esta semana una jornada organizada por la Plataforma de Mayores y Pensionistas (PMP) en el Congreso de los Diputados, donde se abordaron cuestiones como el envejecimiento activo, la lucha contra el edadismo, la participación social y la protección de los derechos de las personas mayores.

En paralelo, distintas organizaciones y entidades sociales continúan impulsando iniciativas vinculadas a la humanización de la atención, el acompañamiento comunitario y la participación activa de las personas mayores, una tendencia cada vez más visible en congresos, programas sociales y reconocimientos sectoriales.

El Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 de España, reporta el 03 de junio 2026, en su sitio web, la realización del Tercer Encuentro Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables a celebrarse del 16 al 18 de junio de 2026 en Donostia. La actividad - congreso surge como iniciativa de la Organización Mundial de la Salud, luego de 12 años sin realizarse. Pretende, el intercambio de experiencias y conocimientos relacionados con políticas, proyectos en temáticas relacionadas con el envejecimiento saludable, los cuidados, la innovación social, y la vida en comunidad. Promueve un espacio de debate armonioso sobre entornos comunidades y ciudades más habitables y sostenibles con ideas innovadoras y soluciones apropiadas para cada realidad.

Para leer completo, dar click en Reportaje (ó en su defecto en:https://www.dsca.gob.es/es/comunicacion/notas-prensa/espana-acogera-este-mes-mayor-encuentro-internacional-ciudades-accesibles)

MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030

Castellano | Buscar

Ministerio | Derechos Sociales | Consumo | Agenda 2030 | Servicios | Comunicación

Sede electrónica

Inicio / Comunicación / Notas de prensa / España acogerá este mes el mayor encuentro internacional sobre ciudades accesibles y envejecimiento en nuestras sociedades

España acogerá este mes el mayor encuentro internacional sobre ciudades accesibles y envejecimiento en nuestras sociedades

3 de Junio de 2026

Este miércoles se ha presentado en Donostia el 3er Congreso Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables, impulsado por la OMS y por el Ministerio de Derechos Sociales a través del Imserso, y que se celebrará en la capital guipuzcoana del 16 al 18 de junio

La cita supondrá un espacio de reflexión sobre las oportunidades y los retos que plantean nuestras sociedades cada vez más longevas y contará con la participación de representantes institucionales, expertos, investigadores y agentes sociales de más de 60 países

Donostia, 3 de junio de 2026.- Este miércoles se ha presentado en Donostia el «3er Congreso Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables», el mayor foro internacional sobre envejecimiento de nuestras sociedades y la accesibilidad en las ciudades. Se celebrará del 16 al 18 de junio en la capital guipuzcoana y contará con la participación de representantes institucionales, expertos, investigadores y agentes sociales de más de 60 países.

Este congreso mundial, que surge de una iniciativa de la OMS (Organización Mundial de la Salud), llevaba más de 12 años sin celebrarse y será posible gracias al impulso del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, que ha decidido organizarlo en España a través del Imserso (Instituto de Mayores y Servicios Sociales) junto al Gobierno vasco, la Diputación Foral de Gipuzkoa y el Ayuntamiento de Donostia, y con el patrocinio de la OMS.

De esta manera, Donosita será en este mes el principal punto de encuentro mundial para abordar los retos y oportunidades que plantean sociedades cada vez más longevas. La cita tendrá lugar en el Palacio de Congresos y Auditorio del Kursaal Bajo bajo el lema

SINART Digital, medio de comunicación orientado a difundir y promover el desarrollo educativo y cultural de Costa Rica, expone el16 de Julio 2026, reportaje relacionado con importante proyecto gratuito dirigido a las personas adultas mayores, el cual está relacionado con la asesoría legal para la comprensión y la orientación e interpretación de los derechos, las leyes, normativas, lineamientos, etc. El proyecto es desarrollado por la Universidad de Costa Rica y el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor.

Para leer completo, dar click en Reportaje (ó en su defecto en: https://sinartdigital.com/votomunicipal/noticias/item/ucr-y-conapam-defienden-a-las-personas-adultas-mayores-en-guanacaste-con-asesoria-legal-gratuita?category_id=27)

Infobae, periódico digital fundado en Argentina en el año 2002, presenta noticias en español con alcance internacional, integrando redacción digital y producción audiovisual con transmisiones en vivo, en temas de actualidad como tecnología, deportes, economía, políticas, etc. Destaca el reportaje del 11 de agosto de 2026, con el titular *Costa Rica anticipa un giro demográfico: en 2050 tendrá 21 personas mayores por cada cien habitantes, según expertos.* En él, alerta como el envejecimiento en Costa Rica avanza rápidamente e informa que para el año 2050 se contarán 21 personas mayores por cada 100 habitantes. Hace referencia también a la económica plateada como oportunidad para el aprovechamiento de la experiencia y el conocimiento de las personas mayores. Igualmente, hace notar las implicaciones de los costos de los medicamentos y el efecto en la economía en una sociedad que está envejeciendo.

Para leer completo, dar click en Reportaje (ó en su defecto en: https://www.infobae.com/costa-rica/2026/08/11/costa-rica-anticipa-un-giro-demografico-en-2050-tendra-21-personas-mayores-por-cada-cien-habitantes-segun-expertos/)

infobae

Trends El Komanche STEG Descuentos Támara Tica Bus

COSTA RICA ›

Agregar Infobae en G

Costa Rica anticipa un giro demográfico: en 2050 tendrá 21 personas mayores por cada cien habitantes, según expertos

El cambio demográfico expuesto en una mesa redonda del Consejo Nacional de Rectores anticipa una presión creciente sobre los hogares, los servicios y las políticas públicas, con efectos sobre la calidad de vida si no hay preparación

Por Marcella Rivera

Seguir

El envejecimiento acelerado en Costa Rica elevará la población mayor de 65 años de ocho a 21 personas por cada cien habitantes en 2050. (Imagen Ilustrativa Infobae)

11 Ago, 2026 03:41 p. m. EST

El proceso de **envejecimiento acelerado en Costa Rica** se perfila como uno de los cambios demográficos más notorios de las próximas décadas.

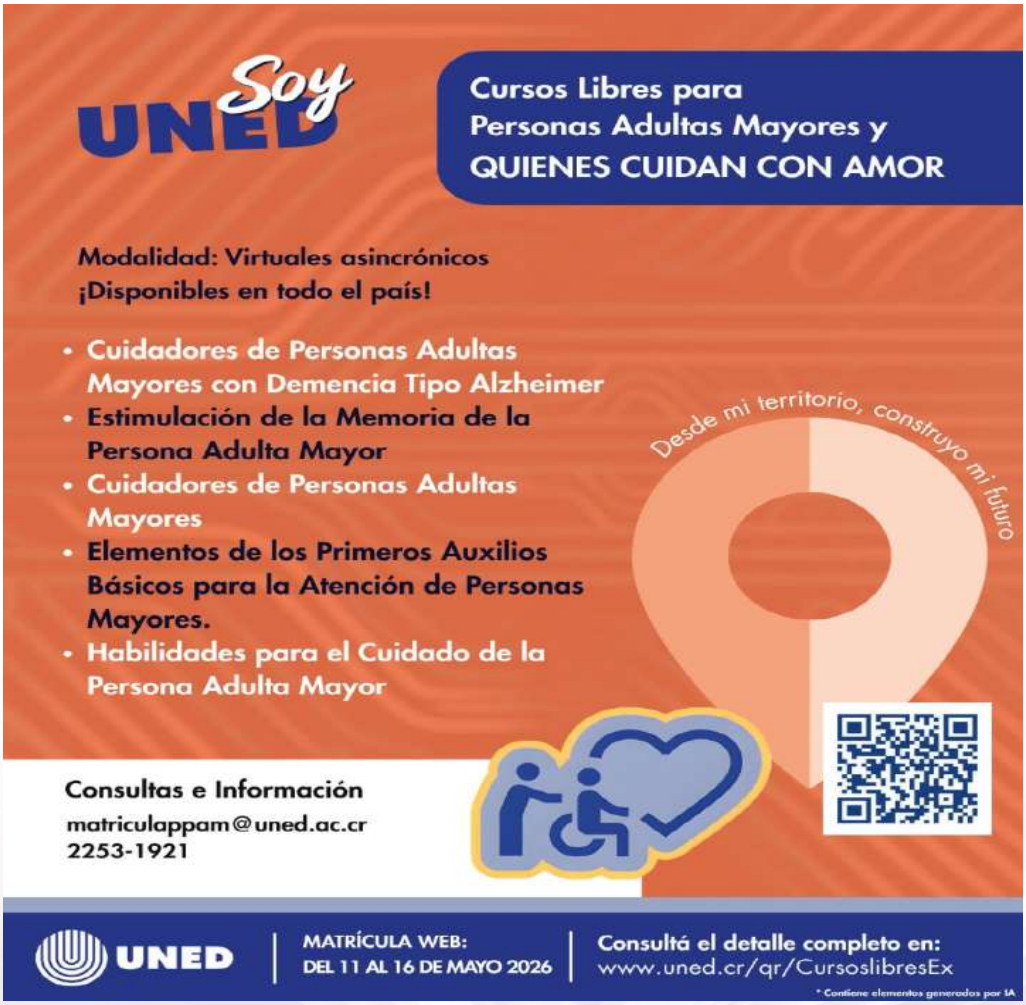
Las proyecciones apuntan a que en el año **2050** habrá **21 personas mayores de 65 años por cada cien habitantes**, una variación considerable respecto a la situación actual, en la que existen **ocho personas mayores de 65 años por cada cien habitantes**.

El periódico digital Delfino.CR. expone reportaje el 27 de agosto 2026, titulado *Costa Rica acoge congreso continental de población*, en el cual se informa sobre este encuentro internacional que con el apoyo del Fondo de Población de Naciones Unidas, durante 3 días, reúne personas expertas con intención de analizar temas esenciales relacionados con el cambio demográfico, como lo son el envejecimiento de la población, las desigualdades, la migración, y sus relaciones con el acceso a la información, los efectos e implicaciones de la inteligencia artificial, y cuestiones políticas, económicas y climáticas vinculantes. La actividad pretende el diálogo entre actores sociales, gobierno y la comunidad científica.

Para leer completo, dar click en Reportaje (ó en su defecto en: https://delfino.cr/2026/08/costa-rica-acoge-congreso-continental-de-poblacion)

La Vicerrectoría de Extensión y Vinculación Territorial de la UNED, desde los diferentes programas de Extensión Universitaria, desarrolla actividades educativas y de capacitación en diferentes modalidades, para el bienestar de la población general en los diferentes territorios, especialmente de aquellos en condiciones de vulnerabilidad.
Sobresale el Programa Persona Adulta Mayor, que realiza actividades de capacitación para el mejoramiento de la calidad de vida y el desarrollo de habilidades y destrezas, en procura de la vejez digna y satisfactoria de la población. Destacan las actividades de capacitación modalidad encuentros, talleres, videoconferencias, charlas y cursos libres dirigidos a las personas mayores y a quiénes laboran con ellas.

A continuación, algunas de sus actividades relacionadas para este periodo:



Soy UNED
MATRÍCULA EXTENSIÓN UNED
Cursos Libres
Talleres
Técnico
IDIOMAS
LESCO
COMUNICACIÓN Y TECNOLOGÍA
Desde mi territorio, construyo mi futuro
DESARROLLO GERENCIAL
HABIILIDADES CREATIVAS
PERSONA ADULTA MAYOR
TÉCNICO COMPUTACIÓN E INFORMÁTICA
Consultas e Información:
matriculaextension@uned.ac.cr
2527-2527
UNED
MATRÍCULA WEB:
DEL 11 AL 16 DE MAYO 2026
Consultá el detalle completo en:
www.uned.cr/qr/CursoslibresEx

UABIERTA
UNED
100% VIRTUAL
GESTIÓN DE CALIDAD
PARA CENTROS DE ATENCIÓN PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES
Curso que llevás a tu propio ritmo, sin horarios fijos
Matrícula abierta en este periodo:
Del 01/06/2026 al 31/12/2026
El acceso al curso está disponible:
Del 01/07/2026 al 31/12/2027
Certificado: Participación
Cupo: 1000
Horas: 48
Pasos para matricular:
1. Registrarse en: https://uabierta.uned.ac.cr
2. Iniciar sesión y recorrer la plataforma
3. Matricule las actividades educativas preferidas
CORREO: uabierta@uned.ac.cr
Escanee el QR para más información
UNED VExVT

En la UNED, diferentes instancias entre las que destacan en esta ocasión; el Área de capacitación y formación de la Dirección de Gestión del Talento Humano y el Programa Calidad de vida, la Comisión institucional de Salud Mental, el Instituto de Estudios de Género, el Centro de Salud Ocupacional, la **Cátedra de Psicología y el Servicio Médico de la UNED** por medio de la plataforma virtual TEAMS, realizan variedad de actividades educativas en diversos temas, que promueven la adquisición de estilos de vida saludable, el cuidado y bienestar multidimensional de la salud, con las que incide positivamente en el proceso de envejecer y la preparación para la etapa de vejez. A continuación, algunas de estas actividades:

Link de inscripción
Inscripción Actividad Académica Programa potenciando mi salud (2): Rellenar formulario

Para participar, ingrese al siguiente enlace M.Teams
https://teams.microsoft.com/meet/282744425143954?p=JEEYnTaW1FvXn3ZJvu
Id. de reunión: 282 744 425 143 954
Código de acceso: qh69e89J

Link de inscripción
https://forms.cloud.microsoft/r/dzF7wp23b9
Cupo limitado

Para participar, ingrese al siguiente enlace M.Teams.
Unirse:
https://teams.microsoft.com/meet/221246571970415?p=19XzaMglzNBCt6NDnM

Id. de reunión: 221 246 571 970 415
Código de acceso: RZ3z57bi

Actividades externas relacionadas

https://www.congresoseger2026.es/

https://www.congresoseger2026.es/programa-cientifico/

16-18 junio: 3er Congreso Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables

https://bizkaisare.eus/es/listado-novedades/16-18-junio-3-er-congreso-mundial-de-ciudades-y-comunidades-amigables

CONGRESO LONGEVITIA

LongevitIA: el nuevo congreso de 'La Vanguardia' sobre longevidad y envejecimiento saludable

• 'LongevitIA. Vivir más, vivir mejor' celebra su primera edición el próximo 2 de junio y explorará cómo la ciencia, los hábitos, la salud mental y la inteligencia artificial están redefiniendo el futuro de la longevidad

Reflexión

"La edad no es una barrera.

Es una limitación que te impones a tí mismo."

Jackie Joyner-Kersee

ΩΩΩ

www.uned.ac.cr

San José, Costa Rica. De la rotonda de Betania 500 metros este, carretera a Sabanilla, Mercedes de Montes de Oca.