

Comportamiento personal para alcanzar una longevidad saludable

Personal behavior to achieve a healthy longevity

Leonor María Barranco Pedraza^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-3805-1105>.

Arely Díaz Cifuentes² <https://orcid.org/0000-0003-0339-6221>.

María Onelia Díaz Rivadeneira³ <https://orcid.org/0000-0002-0605-5733>.

¹Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Facultad de Medicina, Departamento de Medicina Natural y Tradicional. Camagüey, Cuba.

²Universidad de Ciencias Médicas de Camagüey, Vicerrectoría Académica. Camagüey, Cuba.

³Hospital Pediátrico Universitario Eduardo Agramontés Piña, Departamento Medicina Natural y Tradicional. Camagüey, Cuba.

*Autor para la correspondencia: adiazc.cmw@infomed.sld.cu

RESUMEN

Introducción: En la actualidad existe tendencia de forma global al incremento de la expectativa de vida. Cuba también está presentando ese fenómeno, la esperanza de vida al cierre del 2018 superaba los 80 años en las mujeres y los 76 en los hombres. Si bien resulta alentador que cada día mayor cantidad de personas alcancen la longevidad, es necesario prestar atención a cuál es la condición física, mental y emocional al llegar a edades avanzadas.

Objetivo: Proponer comportamiento personal para alcanzar una longevidad saludable.

Método: Se realizó una revisión de la literatura con enfoque cualitativo a través de las bases de datos de estudios publicados entre los años 2009 a 2021 que permitieran identificar comportamientos asociados a longevidad saludable.

Resultados: Se encontraron 25 textos que resultaron interesantes para los investigadores, los que nutrieron las consideraciones presentes en este artículo. Los niveles bajos de tensión, autoconfianza, adaptabilidad a la vida, moderación, el adecuado afrontamiento psicoespiritual y bajos índices de depresión se asocian a larga vida.

Conclusiones: Cada individuo debe reconocerse como el principal responsable de su salud. Estimular una actitud mental constructiva, concientizar optimización de fuentes de energía, atención a la higiene personal y propiciar la eliminación de toxinas, representan los pilares para alcanzar una longevidad saludable.

Palabras claves: longevidad saludable, larga vida, acciones preventivas.

ABSTRACT

Introduction: Nowadays there is a global trend related to the increase of life expectancy. Cuba is presenting that phenomenon. Life expectancy at the end of 2018 exceeded 80 years in women and 76 years in men. Although it is encouraging that each day a higher number of people reach longevity, it is necessary to pay attention to the physical, mental and emotional conditions of elders.

Objectives: Propose a personal behavior approach to achieve healthy longevity.

Results: There were found 25 texts that were interesting for researchers, whom enriched the current considerations of this article. Low levels of blood pressure, self-confidence, adaptability to life, moderation, adequate psycho-spiritual facing up and low levels of depression are associated to a long life.

Conclusions: Each individual must see itself as the main responsible of its health. Stimulating a constructive mental attitude, raising consciousness on the optimization of energy sources, caring personal hygiene and fostering elimination of toxins represent the pillars to achieve a healthy longevity.

Keywords: Healthy longevity; long life; preventive actions.

Recibido: 22/06/2021

Aceptado: 20/11/2021

Introducción

En la actualidad existe tendencia de forma global al incremento de la expectativa de vida. Cuba también está presentando ese fenómeno, la esperanza de vida al cierre del 2018 superaba los 80 años en las mujeres y los 76 en los hombres.⁽¹⁾ Por tanto, es necesario prestar atención a cuál es la condición física, mental y emocional que presentaremos al llegar a edades avanzadas.

En el 2009 la *Revista Latinoamericana de Bioética* publicó un artículo donde se define el envejecimiento como un proceso dinámico, gradual, progresivo e irreversible en el que influyen multitud de cambios en varios ámbitos: biológico, psicológico y social. Señalan que no se envejece de la misma manera, ni tampoco cada parte del organismo envejece al mismo tiempo.⁽²⁾

La medicina tradicional china comenzó a generalizarse en Cuba a partir de la década de los años noventa,⁽³⁾ su aplicación ha generado un mayor grado de satisfacción de la población. Su naturaleza preventiva es uno de los aspectos fundamentales. Incorporar la visión de esta medicina en el empeño de lograr una longevidad saludable, resulta de gran valor. Esta revisión tiene como objetivo brindar una propuesta de acciones para alcanzar una longevidad saludable tomando como base la medicina natural y tradicional.

Desarrollo

Se realizó una revisión bibliográfica con el objetivo de brindar una propuesta de acciones para alcanzar una longevidad saludable tomando como base la medicina natural y tradicional. Se realizó una búsqueda con palabras claves relacionadas con la temática tales como: longevidad saludable, comportamientos asociados, medicina natural y tradicional, sedentarismo, calidad de vida.

Para la realización del trabajo se revisó la literatura existente tanto en formato impreso como digital. Fueron revisadas las bases de datos Scielo Cuba, Scielo Reginal. Redalyc, Elsevier y distintas páginas web con información de acuerdo con la especialidad. Se encontraron 25 textos que las autoras consideraron de interés. Se organizó toda la información que se encontró para ordenar y conformar la información sobre el tema de análisis.

En el 2016 se publicó un estudio de la población centenaria cubana para identificar factores de influencia en el proceso de envejecimiento saludable. Se contabilizaron 1488 personas centenarias, de ellas el 60,3 % mujeres el 52,4 nunca fumó y el 63,3 % no había bebido nunca. Un centenario estaba internado en una residencia, el resto convivía con su familia, respetados y queridos. Los máximos índices de longevidad correspondieron a la zona oriental del país. Hubo una marcada regresión de los valores antropométricos y funcionales respecto a la etapa de adulto mayor, siendo más negativo el impacto en las mujeres. Este estudio concluyó que las historias de vida de las personas centenarias cubanas nos enseñan que la capacidad adaptativa del ser humano nos permite seguir siendo funcionales aún en edades extremas de la vida.⁽⁴⁾

Resulta de gran importancia el conocimiento sobre qué se puede hacer para ser longevos sin deterioro cognitivo y con independencia para las actividades de la vida diaria, qué hacer para mantener las capacidades.

Entre los rasgos de la personalidad vinculados a una supervivencia excepcional se encuentran:

- Niveles bajos de tensión.
- Alta confianza en sí mismos.
- Adaptabilidad a la vida.
- Utilización de la moderación.
- Adecuado afrontamiento psicoespiritual.
- Bajos índices de depresión.
- Saludables y cordiales, enfrentan y superan los problemas con seguridad y con alto amor a sí mismos.
- Responsables, tolerantes, fuertes ante eventos trágicos.⁽²⁾

Cada segundo que se viva es una oportunidad para alcanzar un envejecimiento saludable, pues depende del comportamiento en la vida cotidiana, cuanto más temprano se emprenda este camino más éxito se tendrá en el empeño.

Para construir una vida saludable se debe partir de la convicción de que cada uno de es responsables de su salud y por lo que proponen cuatro pilares dados por:

- Estimular una actitud mental constructiva.
- Concientizar optimización de fuentes de energía.
- Atención a la higiene personal.
- Propiciar la eliminación de toxinas.

Estimular una actitud mental constructiva

La actitud mental constructiva se refiere a llevar la vida con optimismo y aceptar las responsabilidades que la vida da. En el *Lingshu*, texto clásico antiguo de la cultura China, se hace referencia a que “aquel que mantiene sus energías psíquicas en equilibrio y calma, jamás es atacado por una energía perversa”, de esta forma reconoce el papel que desempeñan las emociones para preservar la salud. Cada emoción la relacionan con un órgano determinado: el corazón con la alegría, el bazo con la preocupación, el pulmón con la tristeza, el riñón con el miedo y el hígado con la ira, pudiendo las emociones dañar el órgano con el cual se relacionan o el daño orgánico provocar una emoción determinada.⁽⁵⁾ Investigaciones recientes realizadas en diferentes universidades de Estados Unidos evidenciaron que las actitudes optimistas alargan la vida en 7,5 años más en las personas, teniendo niveles de colesterol más bajos.⁽²⁾ El control de nuestras emociones y una actitud positiva ante la vida son elementos esenciales para preservar un funcionamiento óptimo de cada uno de los órganos internos, lo que constituye un factor fundamental para preservar la salud.

Existen comportamientos facilitadores de una actitud mental constructiva, entre estos se encuentran:

- Administrar el tiempo del cual disponemos y establecer prioridades.⁽⁶⁾
- Aprender a decir “no”, basados en un comportamiento asertivo.⁽⁶⁾
- Saber delegar, confiar en las personas para cumplir con las tareas.⁽⁶⁾
- Aprender a reír: estudios realizados por el psiconeuroinmunólogo Lee S. Berk y colaboradores aseveran que la risa contribuye a disminuir el estrés, mejoran la inmunidad, reduce los niveles de colesterol, regulan la presión sanguínea y mejoran el apetito. Académicos de la Universidad de Oxford comprobaron el efecto analgésico, en su investigación las personas que rieron a carcajadas resistieron el dolor hasta un 10 % más.⁽⁷⁾
- Realizar sistemáticamente ejercicios de relajación como forma de combatir el estrés. Para esto se puede utilizar la respiración abdominal, la relajación progresiva de Jacobson o el entrenamiento autógeno de Schultz:
 - Respiración abdominal: en la respiración abdominal o diafragmática al inspirar se saca el abdomen, al dejar espacio los órganos abdominales y descender el diafragma, se logra un aumento en la capacidad pulmonar

de 250 mL a 300 mL, en 12 meses de práctica puede llegar a 200 mL. Este tipo de respiración permite el control consciente de las emociones.⁽⁸⁾

- Relajación progresiva de Jacobson: para realizar la técnica de la relajación progresiva de Jacobson se pide al paciente que se despoje de toda prenda que provoque presión sobre su cuerpo y en posición sentada o acostada se coloque tan cómodo como sea posible sin cruzar brazos ni piernas y realice tres respiraciones abdominales y posteriormente proceda desde los pies hasta la cabeza a tensar y relajar grupos específicos de músculos, más de tres segundos la tensión y más de seis la relajación, de forma que siempre se dé el doble de tiempo de la tensión a la relajación. Este entrenamiento permite reconocer la tensión de un músculo específico y de esta manera reducir conscientemente esa tensión.⁽⁹⁾
- Entrenamiento autógeno de Schultz: esta técnica psicoterapéutica se basa en la concentración pasiva en sensaciones físicas y en la autosugestión. Consta de seis ejercicios de concentración pasiva en la sensación de peso en brazos y piernas, en la sensación de calor en brazos y piernas, en el movimiento del corazón, en la autonomía del proceso respiratorio, en el calor abdominal interno (plexo solar) y a la diferencia de temperatura entre la frente y el aire circundante. Se debe centrar la mente en indicaciones cortas y repetitivas visualizando y sintiendo lo que sugieren. Para finalizar se activa el cuerpo estirando y encogiendo las extremidades varias veces, al mismo tiempo se realizan respiraciones abdominales y, finalmente, se abren los ojos.⁽¹⁰⁾
- Regular las emociones a través del equilibrio de la energía de puntos acupunturales.⁽¹¹⁾ Se recomienda regular puntos relacionados directamente con las emociones, que se denominan *resonadores del psiquismo* (BENSHEN). Estos puntos se localizan en la segunda rama del meridiano vejiga:
 - A 3 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la tercera vértebra dorsal está V42 (Pohu o entrada al alma), relacionado con el pulmón y por tanto con la tristeza.
 - A 3 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la 5ta vértebra dorsal se encuentra el punto V44 (Shentang o palacio de la providencia) relacionado con la parte emocional del corazón que es la alegría.
 - A 3 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la novena vértebra dorsal está V47 (Hunmen o puerta del alma), relacionado con el hígado y la emoción ira.
 - A 3 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la undécima vértebra dorsal está V49 (Yishe o morada de las ideas), relacionado con el bazo y la emoción preocupación.

- A 3 cun hacia fuera del borde inferior de la apófisis espinosa de la lumbar segunda vértebra lumbar está V52. (Huangmrn o morada de la voluntad), relacionado con el riñón y la emoción es el miedo.

Mantener siempre el optimismo y pensamiento positivo es parte de la actitud mental constructiva. Las personas más longevas son las que mejor se adaptan a las condiciones del momento y saben manejar mejor el estrés.

Concientizar optimización de fuentes de energía.

Para la medicina tradicional china la energía es vida, esta puede ser congénita, que es la que se hereda de los ancestros y adquirida que es la que obtiene a través de los alimentos, los iones negativos presentes en el aire que inspiramos y la energía solar.

El sol

Es recomendable mirar al sol cuando está amaneciendo, sin gafas, con cinco minutos es suficiente para garantizar que la invisible radiación ultravioleta estimule la retina, donde se encuentran las células epiteliales que transmiten este estímulo por el nervio óptico, directamente a las glándulas pituitaria y pineal (sistema oculoendocrino). Investigaciones han evidenciado como la interrupción de los patrones normales de luz y oscuridad y el ritmo circadiano llevan a una reducción en la función de los músculos esqueléticos de los animales, estos cambios se revierten después de regresar al ciclo de luz-oscuridad estándar durante dos semanas.⁽⁸⁾

La respiración

Se aconseja la respiración abdominal o diafragmática, porque además de contribuir al control consciente de las emociones, permite la entrada eficaz de los iones negativos que se encuentran en el aire y que brindan energía vital. El aire resulta cargado por iones negativos por la acción de la radiación electromagnética procedente del sol, el movimiento y la evaporación de las grandes masas de agua y el libre desplazamiento del viento sobre los grandes espacios abiertos; por este motivo el aire de montañas, playas o campo contribuye en la recuperación energética del organismo.⁽⁸⁾

La alimentación

Los médicos chinos la consideran la base de la energía adquirida y, por tanto, crucial para la preservación de la salud. El profesor Otto Warbrug, dos veces premio Nobel (1931y 1944) por su trabajo sobre células bioenergéticas o cómo las células extraen energía de los alimentos enfatizaba en la importancia de la calidad de los alimentos que se consumen para poder preservar la salud o recuperarla, lo que se ha respaldado por expertos en nutrición que aseguran que una dieta pobre es la causante de entre el 10 % y 70 % de las enfermedades

crónicas no transmisibles y por la Organización Mundial de la Salud que considera que entre el 60 % a 80% de las enfermedades degenerativas se relacionan con la comida chatarra.⁽⁸⁾

Recomendaciones en relación a la alimentación:⁽¹²⁾

- Comer hasta sentirse satisfecho, nunca lleno.
- No ingerir líquidos ni muy fríos ni muy calientes, el frío provoca contracturas de esfínteres y enlentecimiento del paso de los alimentos por el sistema digestivo y los calientes irritan la mucosa, provocando también trastornos en la digestión.
- Preferir alimentos orgánicos y los cárnicos procedentes de la caza silvestre o pesca de océanos y ríos y no de criaderos en estanques.
- No cocinar en exceso los alimentos y procurar que el mayor porcentaje de alimentos ingeridos sea crudo para que conserven sus enzimas naturales y contribuyan a la digestión.
- Masticar bien los alimentos.
- No ingerir líquidos porque diluyen las enzimas y dificulta la digestión, solo se aconseja poca cantidad de vino o cerveza (200 mL a 250 mL) por ser bebidas fermentadas que la favorecen.
- Eliminar las grasas saturadas y alimentos fritos, azúcar refinada, enlatados, ahumados y conservados en sal.
- Consumir alimentos que estimulen las eliminaciones de sustancias tóxicas como la fibra alimenticia y el agua.
- Consumir alimentos que estimulen el sistema inmunológico y antioxidantes como los betacarotenos, vitaminas C, E, B6, ácido fólico, zinc, selenio y magnesio.

Los aceites de uso convencional son muy inestables ante el calor y cuando se usan para la cocción pierden sus propiedades beneficiosas y se comportan como ácidos grasos saturados acelerando los procesos de aterosclerosis y cáncer. Freír a la menor temperatura posible, desechar el aceite sobrecalentado y no reutilizarlo varias veces. Se recomienda el aceite de oliva por resistir mejor a las altas temperaturas sin descomponerse. No abusar de la parrilla o la barbacoa porque la grasa de la carne cuando funde con las llamas y forma sustancias cancerígenas.

En relación al azúcar el profesor Otto Warbrug, planteó que: “la primera causa del cáncer es el reemplazo de la respiración del oxígeno en las células normales del cuerpo por una fermentación del azúcar”.⁽¹³⁾ El azúcar es considerada una de las cuatro muertes blancas, acompañando a la harina, la sal y la leche. Actualmente numerosos alimentos contienen nitratos o nitritos (jamones, embutidos y enlatados), estas sustancias en el medio ácido del estómago pueden formar nitrosamidas, que son sustancias cancerígenas.^(14, 15)

La mayor parte de la capacidad antioxidante de frutas y vegetales se la proporciona su contenido de su contenido de vitamina E, C y carotenos, así como de diferentes polifenoles. Las formas carotenos se encuentran en vegetales de color verde oscuro (espinaca, brécol y acelga), de hojas y vegetales de color amarillo naranja (zanahoria y calabaza) y en las frutas (melón, albaricoque y melocotones). La vitamina C tiene propiedades antitóxicas y antioxidantes, ya que bloquea la producción de radicales libres.^(14, 15)

Otro factor esencial es la moderación en la ingestión de los alimentos, pues hay que destacar que *no hay centenarios obesos*.

Atención a la higiene personal

Dentro de la higiene personal se debes prestar atención especial a los siguientes aspectos:

- Actividad física/descanso.
- Sexo.
- Automasaje/digitopresión.
- Lectura y revolución digital.

Actividad física-descanso

Ejercicio físico

Hay que aprender a ejercitarse contemplando la naturaleza, observando el hecho de que el agua corriente nunca se estanca y que una puerta que se usa a menudo, con las bisagras activas, nunca se oxida ni se pudre. Se recomienda participar en un programa de baile como entrenamiento específico y progresivo tres sesiones por semana y la práctica de Tai chi.⁽⁸⁾

Una investigación realizada por el equipo de Mau-Roung Lin, del Instituto de Prevención y Control de Lesiones, adscrito a la Universidad Médica de Taipéi en Taiwán sobre la práctica del Tai chi comparó los efectos de este con los de ejercicios convencionales de fortalecimiento de las piernas, en cuanto a capacidad de reducir el número de caídas. Después de seis meses de entrenamiento, las personas en el grupo de Tai chi resultaron tener una probabilidad notablemente menor de experimentar una caída que ocasionara una lesión que las que estaban en el grupo entrenado con ejercicios convencionales de fortalecimiento de las piernas. Incluso un año después del entrenamiento las personas que practicaron el Tai chi tenían una probabilidad un 50 % menor de sufrir tales caídas, en comparación con las del otro grupo.⁽¹⁶⁾

Evitar el trabajo excesivo y garantizar un sueño reparador

Como parte del descanso es esencial tener presente la higiene del sueño.⁽¹⁷⁾ La higiene del sueño puede definirse como el control de todos los factores

conductuales y ambientales que preceden el sueño y que pueden interferir con este.

Una investigación de la Universidad de Bristol, Inglaterra y del Colegio Médico Weill Cornell de Qatar estudió los hábitos de sueño de 522 personas y concluyó que los que pierden horas de sueños los días de la semana tienen más posibilidades de padecer de obesidad y diabetes.

Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos, creados por la World Sleep Society:

1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
2. Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
3. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar.
4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
8. Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
9. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
10. Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

Descanso excesivo

El sedentarismo (realizar menos de 30 min de actividad física fuera de horario de trabajo o más de 30 min de esta actividad física menos de tres veces a la semana) se ha estimado que puede ser responsable de 12,2 % de los infartos al miocardio en la población mundial y así una de las principales causas prevenibles de mortalidad.⁽¹⁸⁾ La inactividad endentece la circulación de qi y xue lo que conduce a trastornos de las funciones de los Zang-Fu, fundamentalmente de bazo y estómago, conduce al estancamiento de xu de qi y xue y a debilitar el Zengqi y Weiqi, lo que favorece la invasión de los factores patógenos exógenos.⁽⁵⁾

Sexo

Para la medicina tradicional china los trastornos asociados al sexo constituyen un factor causante de enfermedades, se debe cuidar de aspectos que llevan al agotamiento de la esencia vital:^(5, 19)

- Exceso de eyaculaciones en el hombre y de sangramientos menstruales y embarazos en la mujer.
- Abstinencia sexual prolongada, masturbación.

- Falta de armonía en la pareja.
- El intercambio amoroso no debe cesar antes que la mujer no haya alcanzado por lo menos un orgasmo.

Automasaje o digitopresión

Diariamente se debe masajear todo el organismo. Se puede aprovechar el momento del baño. Friccionar vigorosamente orejas, muñecas, manos, tobillos y pies.

Existen puntos acupunturales que su estimulación se asocia a la prevención de enfermedades como son:⁽¹¹⁾

- Estómago 36 (Zusanli): localizado a 3 cun por debajo de la rodilla y a 1 través de dedo por fuera de la espina de la tibia
- Vasoconcepción 4 (Guanyuan): se encuentra a 3 cun por debajo del ombligo, en la línea media.
- Vasoconcepción 6 (Qihai): ubicado a 1,5 cun por debajo del ombligo, en la línea media.
- Vasoconcepción 12 (Zhongwan): se encuentra a 4 cun por encima del ombligo, en la línea media
- Vasogobernador 4 (Mingmen): entre la segunda y tercera vértebra lumbar, en la línea media

Se deben estimular estos puntos presionándolos, con estímulo suave a moderado 5 minutos.

Lectura y revolución digital

Las razones por las que leer beneficia una longevidad saludable son incrementa conexiones neuronales, incrementa la reserva cognitiva y tiene efecto antiestrés. Por su parte las tecnologías de la información y las comunicaciones contribuyen al empoderamiento de las personas para el autocuidado y ayudan a mantener su autonomía.^(20, 21)

Propiciar la eliminación de toxinas

Se debe ingerir más de dos litros de agua al día, defecar diariamente y ayunos.⁽⁸⁾

El agua es esencial para una buena salud. Las necesidades individuales dependen de muchos factores entre los cuales se incluye la salud, nivel de actividad y el clima. El agua hace posible la eliminación de los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones, constituye el mejor desintoxicante, se recomienda ingerir cerca de 4 litros de agua al día para los hombres y de 3 litros para las mujeres (estas recomendaciones incluyen los líquidos contenidos en los alimentos).

Es importante defecar diariamente, hay que evitar el estreñimiento para que las toxinas permanezcan en menor tiempo posible adosadas a las paredes

intestinales, irritándolas y reabsorbiéndose por el organismo. Para esto, además de beber mucha agua y comer mucha fibra, hay que eliminar de la alimentación los alimentos ácidos, pues estos tienen poder astringente, dificultando la expulsión de las heces. Otra dificultad que se presenta a medida que la edad avanza es la falta de energía del organismo para que tengan lugar los movimientos intestinales, este trastorno energético se puede corregir ingiriendo alimentos tónicos de energía como el boniato y tónicos de yin como el ajonjolí.

En relación al ayuno al liberar al cuerpo de la tarea de digerir los alimentos, permite al organismo deshacerse de las toxinas y facilita la curación. La falta de apetito en el curso de una enfermedad, se debe a que el organismo en ese momento necesita dirigir la energía del cuerpo al proceso curativo, en función del autorestablecimiento de la salud.

La buena percepción del estado de salud, el nivel educativo alcanzado, la economía, tener sentido de vida, objetivos de vida y plan de acción, la autoestima, el sentido de pertenencia e identidad, la autodecisión, autogestión y el deseo de aprender, brindar afecto y mantener la integración social y familiar, promover la convivencia, solidaridad, tolerancia y negociación, ocupación de tiempo libre y disfrute del ocio, el desapego a cosas o personas están íntimamente asociados a una experiencia positiva del envejecimiento y la longevidad satisfactoria. ^(2, 4, 18, 19, 22, 23)

Aunque el envejecimiento y la vejez dependen de la calidad de vida que se lleve desde el nacimiento⁽²⁴⁾ la forma de enfrentar las dificultades desempeña un papel crucial. Los adultos mayores son participantes activos en la construcción de la salud.⁽²⁵⁾

Conclusiones

Cada individuo debe reconocerse como el principal responsable de su salud. Estimular una actitud mental constructiva, concientizar optimización de fuentes de energía, atención a la higiene personal y propiciar la eliminación de toxinas, representan los pilares para alcanzar una longevidad saludable.

Referencias bibliográficas

1. Cuba. Esperanza de vida al nacer. 2019 | datosmacro.com. [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://datosmacro.expansion.com/demografia/esperanza-vida/cuba>
2. Velázquez Argota JM. Supervivencia excepcional y longevidad satisfactoria: Un enfoque desde la Bioética. Rev. Latinoamericana de Bioética [Internet]. 2009;9(2):[Aprox. 5 p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/277272110_Supervivencia_exc_epcional_y_longevidad_satisfactoria_Un_enfoque_desde_la_Bioetica

3. Barranco Pedraza LM. La medicina Natural y Tradicional en Camagüey Arch. méd. Camagüey. 2009;13(4):[Aprox. 3p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v13n4/amc01409.pdf>
4. Camps Calzadilla E, Gámez Fonseca M, Borroto M, Prado Martínez C. Caracterización del estado nutricional de la población centenaria de Cuba. Rev Cubana Invest Bioméd. 2012 Dic;31(4):[Aprox. 7p.] [acceso: 08/11/2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002012000400006
5. Díaz Masteralli M. La Etiología y la patogenia en la Medicina Tradicional China. México: Editorial Farmacia Verde; 1996. [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://docplayer.es/amp/11944225-La-etilogia-y-la-patogenia-en-la-medicina-tradicional-china.html>
6. Caballero Gonzáles CA. Salud y bienestar con Medicina Natural. Mexico: CUAM; 2012.
7. Puñal Jiménez M del R. El poder paliativo del humor y la risa en los pacientes oncológicos [tesis de Maestría]. España: Universidad de Jaén; 2018. Disponible en: <http://tauja.ujaen.es/jspui/bitstream/10953.1/8318/2/TFM%20MARIA%20ROCIO%20PUAL%20JIMNEZ.pdf>
8. Reid D. El Tao de la salud, el sexo y la larga vida. 38 ed. Barcelona: Ediciones Urano; 2014.
9. Granizo Gavidia TP. Aplicación de la técnica Relajación Progresiva de Jacobson para disminuir la ansiedad del adulto mayor entre los 65 a 80 años [tesis]. Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2019. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/20033/1/T-UCE-0020-CDI-265.pdf>
10. Ocampo Guzmán GD. Eficacia del entrenamiento autógeno de Schultz en pacientes diagnosticados con trastornos de ansiedad, hombres y mujeres adultos entre 18 a 60 años [tesis]. Ecuador: Universidad Central del Ecuador; 2018 Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15461/1/T-UCE-0020-CDI-003.pdf>
11. Yu-Lin L, Chun-Yan Ch, Hammes M, Kolster BC. Atlas gráfico de acupuntura Seirin. Representación de los puntos de acupuntura. Portugal: konemann; 2005. [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <http://www.libroesoterico.com/biblioteca/Anatomia/Atlas%20Grafico%20de%20Acupuntura.pdf>
12. Díaz Mastellari M. La Hipertensión Arterial desde la perspectiva de la Medicina China Tradicional. 2010 [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://files.sld.cu/mednat/files/2011/07/la-hipertension-arterial-desde-la-perspectiva-de-la-medicina-china-tradicional.pdf>

13. Otto AM. Warburg effect (s)-a biographical sketch of Otto Warburg and his impacts on tumor metabolism. *Cancer& Metabolism*. 2016;4(5):[Aprox. 6p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://cancerandmetabolism.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40170-016-0145-9>
14. Hernando Requejo O, Rubio Rodríguez M C. Nutrición y cáncer. *Nutr Hosp*. 2015; 32(Sup.1):[Aprox. 5p.] [acceso: 05 /11/2021]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309243316013.pdf>
15. American Cancer Society. Nutrición para las personas durante su tratamiento contra el cáncer. Una guía para pacientes y sus familias. 2019 [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/es/booklets-flyers/nutrition-for-the-patient-with-cancer-during-treatment-spanish.pdf>
16. Muñoz Cobos F, Alarcón Pariente E, Gaspar solanas A, méndez Ramos M, Canalejo Echevarría A, Burgos Varo ML. Efecto de un programa de prevención de caídas en personas mayores en atención primaria. ¿Qué aporta la práctica de Tai Chi?. *Rev Esp de Salud Pública*. 2019;93:[Aprox. 13 p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2019.v93/e201906032/es>
17. Granados Gurrola AD. Los 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos (por la World Sleep Society). 2018 Mar [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/es-es/connect/actualidad-sanitaria/los-10-mandamientos-de-la-higiene-del-sueno-para-adultos-por-la-world-sleep-society>
18. Varela Moreiras G, Alguacil Merino LF, Alonso Aperte E, Aranceta Bartrina J, Ávila Torres JM, Aznar Laín S, et al. Obesidad y sedentarismo en el siglo XXI: ¿qué se puede y se debe hacer? *Nutr. Hosp*. 2013 Sep;28(Suppl 5):[Aprox. 12p.] [acceso: 09/11/2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28s5/es_01articulo01.pdf
19. Maciocia G. Los fundamentos de la medicina china. Un texto de consulta para acupuntores y fitoterapeutas. Portugal: Aneid Press; 2001 [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://docplayer.es/41554275-Los-fundamentos-de-la-medicina-china.html>
20. Padiá Espinosa M, Pinzón Pulido S, Espinosa Almendro JM, Kalache A, Garrido Peña F. Longevidad y revolución digital. Contribución de las tecnologías de la información y de la comunicación al envejecimiento saludable. *Gerokomos*. 2020; 31(1):[Aprox. 8p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2020000100003
21. Morejón Hernández MC, de la Cruz Soriano R, Presilla Andreu PC. La comunicación interpersonal por una longevidad satisfactoria desde una

- localidad cubana. *Didasc@lia: Didáctica y Educación*. 2017;8(3):[Aprox. 16 p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6662629>
22. González Fernández L, Fajardo Bernal J, Fajardo López E, Nápoles Gámez Y. Reflexiones teóricas sobre longevidad satisfactoria y calidad de vida. *Rev Información Científica*. 2012;75(3) [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <http://www.revinfoinformatica.sld.cu/index.php/ric/article/view/846>
23. Etxeberria I. Estudio descriptivo de algunas variables emocionales en las personas mayores. *EJIHPE*. 2016;6(2):[Aprox. 8 p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://formacionasunivep.com/ejihpe/index.php/journal/article/view/159>
24. Hechavarría Ávila MM, Ramírez Romaguera M, García Hechavarría H, García Hechavarría A. El envejecimiento. Repercusión social e individual. *Rev. Inf. Cient.* 2018;97(6):[aprox. 15 p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-99332018000601173
25. Ochoa Vásquez J, Cruz Ortiz M, Pérez Rodríguez MC, Cuevas Guerrero CE. El envejecimiento: Una mirada a la transición demográfica y sus implicaciones para el cuidado de la salud. *Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc*. 2018;26(4):[Aprox. 7p.] [acceso: 05/11/2021]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2018/eim184g.pdf>

Conflicto de interés

Los autores no declaran conflictos de interés.

Contribución de autoría

Leonor María Barranco Pedraza: Conceptualización y redacción del borrador original.

Arely Díaz Cifuentes: Redacción, revisión y edición.

María Onelia Díaz Rivadeneira: Metodología.