



Artículo de investigación

DOI: <https://doi.org/10.56124/tj.v8i19.047>

**REDES DE APOYO DIGITAL EN ADULTAS Y ADULTOS
MAYORES**

DIGITAL SUPPORT NETWORKS FOR OLDER ADULTS

Alexandra Elizabeth Albán Meza
<https://orcid.org/0009-0008-3607-0306>
Universidad Técnica de Ambato
aalban2941@uta.edu.ec

Lorena del Carmen Chilibingua Véjar
<https://orcid.org/0000-0002-8896-1951>
Universidad Técnica de Ambato
ldc.chilibingua@uta.edu.ec

Resumen

Las redes de apoyo en personas mayores se definen como las relaciones que conectan a la persona con su entorno social, la sociedad del conocimiento ha provocado que estas redes se extiendan al mundo digital. La relevancia de las redes de apoyo digital se debe a que representan un nuevo recurso que contribuye al bienestar de las personas adultas mayores, subrayando su papel en la reducción del aislamiento social y la mejora de su calidad de vida. El objetivo de este estudio fue analizar las redes de apoyo digital de 25 adultos y adultas mayores de un centro de cuidado gerontológico de la ciudad de Ambato. A través de entrevistas y ecomapas, se exploraron las experiencias y percepciones de los participantes sobre el uso de estas redes. Los hallazgos revelan que, aunque algunos enfrentan barreras tecnológicas, la mayoría valora las redes sociales por facilitar la comunicación con sus seres queridos y contribuir a su bienestar emocional. No obstante, persisten desafíos relacionados con la falta de habilidades digitales y el acceso a dispositivos, lo que subraya la necesidad de superar estas limitaciones para un envejecimiento activo y saludable.

Palabra clave: adulto mayor; redes de apoyo digital; comunicación.



Abstract

Support networks in older people are defined as the relationships that connect the person with their social environment; the knowledge society has caused these networks to extend to the digital world. The relevance of digital support networks is due to the fact that they represent a new resource that contributes to the well-being of older adults, highlighting their role in reducing social isolation and improving their quality of life. The objective of this study was to analyze the digital support networks of 25 older adults from a gerontological care center in the city of Ambato. Through interviews and ecomaps, the experiences and perceptions of the participants regarding the use of these networks were explored. The findings reveal that, although some face technological barriers, the majority value social networks for facilitating communication with their loved ones and contributing to their emotional well-being. However, challenges related to lack of digital skills and access to devices persist, underscoring the need to overcome these limitations for active and healthy aging.

Keywords: *older adults; digital support networks; communication.*

Introducción

Las redes de apoyo digital son instrumentos valiosos que conectan y empoderan a las personas adultas mayores. La comunicación es fundamental para todos los seres humanos, se desarrolla a través del lenguaje oral o redes sociales. La radio, los pictogramas, medios tecnológicos han representado la necesidad digital para combatir el aislamiento social. (Fraguela, 2024). Actualmente, el internet y en especial las redes sociales constituyen un elemento fundamental para la comunicación en la era digital porque abarca a todos los grupos etarios.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2020) afirma que las redes de apoyo en personas mayores que integran a una persona con su entorno social fortalecen los vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas. Las redes mejoran la calidad de vida, bienestar social y emocional, ayudando a enfrentar los desafíos asociados al envejecimiento, promoviendo la independencia y creando un entorno social propicio para el envejecimiento saludable y activo.

Las redes sociales contribuyen al bienestar psicológico al disminuir los niveles



de depresión, debido a que las redes de apoyo digital facilitan la conexión con familiares o amigos. (Guerrero, Acevedo, & Reyes, 2023). Actualmente, existen 810 millones de personas mayores en el mundo de sesenta años y la Organización Mundial de la Salud (2022) señala que una de cada seis personas pertenece a dicho grupo.

Mantener las relaciones interpersonales a través de las redes de apoyo digital es un panorama que se proyecta en los próximos años. Desde la pandemia por COVID – 19 se tienen nuevas percepciones sobre el uso de la tecnología en adultos mayores, al convertirse en una necesidad el saber manejar los dispositivos tecnológicos para mantener la comunicación con sus seres queridos donde las conexiones intergeneracionales se vieran favorecidas y contribuyan al bienestar emocional a la calidad de vida de los adultos mayores.

Según cifras, Facebook encabeza el ranking de las redes sociales con más usuarios activos mensuales, con aproximadamente 86,6% en Latinoamérica, según datos de DataReporta. En el caso de las personas adultas mayores, el 42% utiliza Facebook y WhatsApp con 13% de su población, debido a que son plataformas familiares y de amistad que fortalecen la autoestima y el sentimiento de seguridad. (DataReportal, 2024).

Según Organización Mundial de la Salud (2022) se considera adulta mayor a las ciudadanas y ciudadanos que tienen 65 años de edad o más que los distinguen de otro y que por naturaleza alcanzaron rasgos desde el punto de vista biológico, social y psicológico de madurez extrema. En los ancianos es una etapa fundamental porque atraviesan cambios en las relaciones personales, sociales, es decir, sus redes de apoyo se transforman debido al descenso gradual en lazos afectivos y la comunicación con sus seres queridos o amigos. (Santibañez, 2022).

Las personas ancianas independientes contribuyen al servicio de bienestar con su familia, servicio social o salud. El envejecimiento de las personas es un cambio continuo e irreversible donde cada sujeto tiene una manera diferente de envejecer por su deterioro o crecimiento que atravesó durante toda su vida. Se enfoca en las nuevas adaptaciones de vida, es decir, nuevos roles, posición social, cambio psicológico y emocional, etc. (Organización Mundial de la Salud 2022).



Las redes de apoyo en personas mayores según el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (2020) se definen como “el conjunto de relaciones que integran a una persona con su entorno social, o con personas con las que establecen vínculos solidarios y de comunicación para resolver necesidades específicas” (pág. 7), conlleva a fortalecer las capacidades, habilidades que contribuyen a mejorar la calidad de vida de cada persona no solo física sino mental.

Las redes de apoyo en adultas y adultos mayores son importantes porque aumentan la esperanza de vida al ofrecer espacios seguros, confiables donde pueden sus emociones, preocupaciones y necesidades. En la pandemia del COVID – 19 estas redes se vieron afectadas porque la comunicación, el apoyo, las dinámicas sociales, etc, entro en crisis debido a que se limitó el contacto físico en el ámbito familiar o social. (Balgione, 2023)

Por un lado, benefició al uso de las redes de apoyo digital porque construyó una oportunidad a disminuir la brecha de las personas ancianas con respecto al uso de la tecnología por medio de las redes sociales para mantener los lazos afectivos con sus seres queridos. El aislamiento social es un problema significativo para cualquier persona y mucho más para las personas adultas mayores, pues muchos de ellos viven solos o tienen movilidad limitada. Las redes de apoyo digital sirven para conectar a las personas y facilitar el intercambio de información, recursos y apoyo, estas redes pueden ser formales o informales. Las plataformas formales se basan de organizaciones o instituciones online que brindan apoyo. Las redes sociales creadas para entretener o facilitar la comunicación entre amistades y familiares como son Instagram, Telegram, WhatsApp, Facebook, entre otras. (Santibañez, 2022).

A pesar de los múltiples beneficios, el acceso y uso por parte de las personas mayores, presenta algunos desafíos. La falta de habilidades tecnológicas y las preocupaciones de seguridad han sido una de las principales causas que deterioran su incremento para mantener los lazos de comunicación debido a la desinformación, práctica para entender y manejar correctamente. Otras barreras que sufren es el acceso limitado a un aparato tecnológico que se da por sus situaciones de su vida, la cultura, económicos, estructura social y roles a los que pertenecen. (Guerrero, Acevedo, & Reyes, 2023).



Metodología

El estudio se realizó bajo el enfoque cualitativo que como lo sostiene Mata (2019), permite tener el análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos que forman parte de las realidades estudiadas. La investigación centra las dinámicas de los individuos en los contextos sociales, busca comprender la perspectiva de las personas adultas mayores sobre las redes de apoyo digital. En la investigación se utiliza ecomapa y análisis de datos no estandarizados para verificar o rechazar las variables definidas, además de presentar los resultados, a través de la representación de fortalezas y debilidades en las redes sociales del sujeto de estudio.

El estudio es descriptivo y exploratorio, descriptivo porque el objetivo principal es describir las características, tipos, funcionamiento y manejo de las redes de apoyo digital en personas mayores. Busca comprender como las redes sociales operan, benefician, impactan a la población en su vida. Es exploratorio porque el tema de investigación es relativamente nuevo y con poca exploración científica, profundiza en generar nuevos conocimientos a las personas ancianas en el manejo, utilización de las redes de apoyo digital que benefician sus relaciones familiares, sociales.

Las técnicas de recolección de datos son procedimientos específicos que utiliza el investigador para obtener la información necesaria para el estudio y se clasifican en revisión documental, observación, entrevista. En la investigación se manejó instrumentos y técnicas para observar, investigar y recopilar información sobre la realidad social de las personas mayores en un centro gerontológico de la ciudad de Ambato, se utilizó la entrevista para recolectar datos cualitativos sobre sus experiencias de vida, ambiente familiar y uso redes de apoyo digital. Por otra parte se aplicó el ecomapa para plasmar las relaciones de su entorno social y aspecto del recurso digital.

Los informantes clave de esta investigación fueron veinticinco adultos y adultas mayores. El treinta y cinco por ciento de la población estuvo conformado por personas de ochenta a noventa años, quienes tienen un conocimiento básico sobre el manejo de redes sociales. El sesenta y cinco de personas ancianas está conformado por personas de sesenta a ochenta años, quienes tienen mayor conocimiento en



personas de la tercera edad entrevistadas, mediante una nube de palabras se observaron las ocurrencias más relevantes en donde las palabras con mayor incidencia son: recursos, apoyo, relaciones, redes, formales, comunicación, entre otras. Para los entrevistados cada palabra permite descubrir la enorme importancia que le otorgan a brindar y recibir apoyo dentro de la familia.

Por otra parte, se destaca la utilidad que le dan a las redes de apoyo digital, entre éstas sobresale la posibilidad de mantenerse comunicados y de fortalecer sus relaciones sociales, además de permitir a los adultos mayores participar en la sociedad de manera activa. Esto les da un sentido de propósito y pertenencia. un proceso que ha sido transformado por las tecnologías digitales.

En cuanto a la percepción de los entrevistados sobre el uso de redes sociales y otros recursos tecnológicos, veinte personas las perciben de manera positiva, consideran que su uso ha traído beneficios a su vida, refirieron que el manejo de dispositivos digitales colabora de forma efectiva en mantener las redes de apoyo digital con sus familiares y amigos, ya sea mediante llamadas, grupos de chat o redes sociales. Cinco personas las perciben de forma negativa, indicaron en la mayoría de los casos que sus relaciones familiares estaban muy afectadas, por lo que las redes digitales de apoyo no representarían una ayuda real para mejorarlas.

En cuanto a las competencias digitales necesarias para el manejo de tecnología, la mayoría de los adultos y adultas mayores mencionaron que se les dificulta el manejo de dispositivos tecnológicos para mantener sus redes de comunicación, esto se debería a la brecha digital existente en este grupo etáreo, sin embargo, resultó evidente la predisposición a aprender sobre su uso para incorporarlas en sus actividades de comunicación, los adultos mayores mostraron interés en conocer más sobre el tema para mantener los lazos afectivos y sentimentales con sus familiares a través de recursos tecnológicos, consideran que les ayudarán a mantener una comunicación abierta y frecuente. Esta información permite determinar que para la población estudiada este tipo de redes son importantes a pesar de no ser nativos digitales, las consideran de gran relevancia para mantener el contacto con sus redes de apoyo.

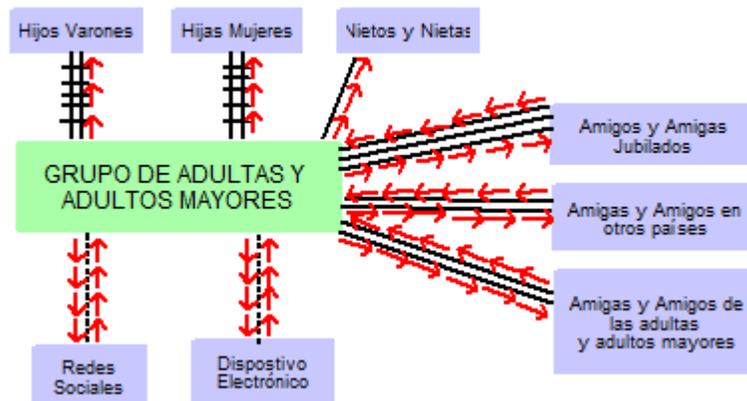
En cuanto a sus relaciones sociales con personas de su entorno por medio del uso de aparatos tecnológicos, dieciocho personas manifestaron que son importantes los



lazos afectivos porque mantienen una comunicación directa, compañerismo y afecto hacia otras personas ancianas de su mismo entorno, pero, las otras personas mayores lo consideran innecesario porque no dependen emocional ni efectivamente sobre un teléfono celular. Los resultados obtenidos indican la importancia del uso de redes para combatir el aislamiento social. Por lo tanto, es relevante y manifiesta la importancia de abordar de manera urgente el manejo de las redes sociales para el fortalecimiento de la comunicación entre otros adultos, adultas mayores de su edad para así lograr un envejecimiento activo.

Otro instrumento utilizado en la investigación es el ecomapa, que es una herramienta visual y de evaluación muy útil en el contexto del cuidado y la gerontología. El ecomapa en el área de trabajo social es una herramienta visual que nos permite identificar las relaciones fuertes, débiles, flujos de energía que son más importantes en las adultas y adultos mayores. En esta investigación se levantaron veinticinco ecomapas y se elaboró un ecomapa resumen (Figura 2) que presenta un esquema de los recursos informales, formales e intermedios con los que se apoyan los adultos mayores.

Figura 2.



Ecomapa Hogar Sagrado Corazón Jesús

Las relaciones dentro del ecomapa están categorizadas según su fortaleza, que se manifiesta a través del grosor de las flechas, y la dirección del flujo de energía, por medio de las flechas que apuntan hacia arriba o hacia abajo se identifica si el flujo de



energía es recíproco o no desde el grupo de adultos mayores.

En la Figura 2 se aprecian relaciones fuertes con familiares cercanos, como hijos, nietos y amigos, que son mantenidas y fortalecidas a través del uso de redes sociales digitales. Estas relaciones son representadas en el ecomapa con líneas gruesas y continuas, indicando la alta frecuencia de interacción y el profundo vínculo emocional que se sostiene a través de medios digitales como WhatsApp y Facebook. Por otro lado, las relaciones débiles, representadas con líneas discontinuas o más delgadas, se observan las conexiones con personas con las que los adultos mayores interactúan menos frecuentemente o en quienes confían menos para apoyo emocional. Esto incluye vecinos, conocidos o incluso algunos miembros de la familia con quienes no mantienen contacto regular.

Las relaciones fuertes en el ecomapa indican por medio de las flechas gruesas y continuas han representado la interacción frecuente y un vínculo emocional significativo. En el contexto de este grupo de adultos mayores, se observan relaciones fuertes principalmente con los hijos varones, hijas mujeres y nietos/nietas. Estas conexiones familiares son fundamentales, ya que brindan un apoyo emocional constante y significativo, además de ser las principales fuentes de asistencia práctica y compañía para los adultos mayores.

Los hijos varones y las hijas mujeres actúan como los principales cuidadores y facilitadores en la vida de estos adultos mayores. La frecuencia de la comunicación y la profundidad de las relaciones son altas, lo que se traduce en un flujo de energía positivo y constante que nutre el bienestar emocional del grupo. Los nietos y nietas también juegan un papel crucial, especialmente en la enseñanza y el apoyo en el uso de tecnologías y redes sociales, lo cual es vital en un contexto donde la conectividad digital es cada vez más importante.

Además, se destaca el uso de redes sociales y dispositivos electrónicos, que permiten a los adultos mayores mantenerse en contacto no solo con familiares cercanos, sino también con amigos y otros contactos en la distancia. La tecnología actúa como un mediador importante en la conservación y fortalecimiento de estas relaciones fuertes.

Por otro lado, las relaciones débiles se representan con flechas más delgadas o



discontinuas. Estas relaciones tienden a ser menos frecuentes y emocionalmente menos significativas. En el ecomapa, las relaciones débiles se observan principalmente en la conexión con amigos amigas jubilados, amigos amigas en otros países, amigos amigas de las adultas y adultos mayores.

Estas relaciones, son importantes para mantener activa a una persona mayor, pero no ofrecen el mismo nivel de apoyo emocional o práctico que las relaciones familiares. La frecuencia de interacción con estos amigos es menor, esto ocurre debido a la distancia física por falta de temas comunes para que mantengan una relación tan fuerte como las familiares. No obstante, estas conexiones siguen siendo valiosas, especialmente para la socialización y el mantenimiento de la autoestima y el sentido de pertenencia.

El flujo de energía en un ecomapa refleja la dirección y la intensidad del apoyo que fluye entre el grupo de adultos mayores y su red de relaciones. En este caso, los flujos de energía más fuertes, como se observa con las flechas más gruesas, provienen principalmente de las relaciones con hijos varones, hijas mujeres y nietos/nietas. Este apoyo puede incluir aspectos emocionales, como la compañía y el amor, así como apoyo práctico, como la ayuda con tareas cotidianas o el manejo de tecnologías.

El flujo de energía con redes sociales y dispositivos electrónicos también es significativo. Aunque la tecnología en sí no es una fuente de energía emocional, actúa como un facilitador que permite a las adultas y adultos mayores mantener conexiones importantes que, de otro modo, podrían debilitarse. Por ejemplo, las plataformas de redes sociales permiten a los adultos mayores interactuar con amigos y familiares lejanos, lo que ayuda a mitigar la soledad y mantener relaciones que, aunque puedan ser más débiles, siguen siendo valiosas.

Los flujos de energía más débiles se observan en las relaciones con amigos y amigas jubilados, amigos y amigas en otros países y amigos y amigas de las adultas y adultos mayores. Estos flujos son menos intensos y menos frecuentes, lo que indica que, a estas relaciones existen, no constituyen la principal fuente de apoyo o energía emocional para el grupo de adultos mayores.

El ecomapa destaca la centralidad de las relaciones familiares en la vida de las personas mayores, subrayando la importancia de los hijos varones, hijas mujeres y



nietos/nietas como las fuentes principales de apoyo emocional y práctico. Estas relaciones fuertes son esenciales para el bienestar de los ancianos ya que proporcionan una base sólida de seguridad emocional y social.

Al mismo tiempo, aunque las relaciones con amigos y amigas son menos fuertes y con flujos de energía más débiles, siguen siendo valiosas para la socialización y el mantenimiento de un sentido de comunidad. Las redes sociales y los dispositivos electrónicos actúan como herramientas clave para mantener estas relaciones activas, proporcionando un medio para que los adultos mayores continúen interactuando con su red más amplia.

En resumen, el ecomapa revela que, aunque las relaciones familiares son las más fuertes y significativas, la tecnología juega un papel crucial porque mantiene de una red de apoyo más amplia, ayudando a los adultos mayores a mantener una vida social activa y conectada.

En este tipo de investigación se tendrán en cuenta las estrategias de análisis o la orientación analítica que asuman los autores para presentar los resultados. Según el volumen de información que genera la investigación histórica, se debe seleccionar los conocimientos más relevantes, apoyado con fragmentos de narración o de las observaciones. Pueden incluirse matrices, tablas, esquemas, mapas de significados y otros para explicar las categorías y facilitar la lectura y comprensión de los resultados.

Discusión

Los resultados de la entrevista muestran que la tecnología juega un papel clave en el cuidado de las personas mayores al hacer más fácil la comunicación, juntar los lazos afectivos y mantener el tacto con familia y amigos. Esta afirmación coincide con lo planteado por Guerrero, Acevedo y Reyes (2023, p. 3), quienes sostienen que el uso de redes sociales contribuye al envejecimiento activo al promover la interacción social, el respeto mutuo y las relaciones interpersonales, mitigando el aislamiento social, una problemática recurrente en este grupo etario.

Sin embargo, también se vio la necesidad de mejorar el aprendizaje y la seguridad en el uso de aparatos electrónicos, ya que un grupo pequeño dijo preocuparse por riesgos posibles, como el robo de información. Esta situación se ve en el hogar Sagrado Corazón de Jesús donde hubo un interés grande en aprender a usar redes



sociales como WhatsApp y Facebook lo cual ayuda a mantener un envejecimiento activo. Al respecto Balgione (2023, p. 18) dice que la necesidad de evitar aislamiento social empuja a las personas grandes a adquirir habilidades digitales posicionando tecnología como solución para bajar brecha tecnológica y fortalecer lazos con seres queridos.

Por otro lado, el estudio de lo que dicen las personas en el Hogar Sagrado Corazón de Jesús muestra que el uso de la web no solo ayuda a las conexiones entre la gente, sino que también aumenta su independencia y deberes, ya que les da chance de hacer nuevos amigos dentro y fuera de su lugar. En este caso, Santibáñez (2022) dice que aprender a usar estas herramientas digitales se ha vuelto clave para muchos adultos mayores porque usarse ayuda mucho a mejorar vidas y anima un camino de envejecer más vital, sano y ligado a la sociedad.

Conclusiones

Las personas de la tercera edad porque proporciona la facilidad de comunicación y crear lazos sentimentales con amigos y familiares, además, ayudan a reducir el aislamiento social debido a que promueven el envejecimiento activo y saludable.

A pesar de las brechas que se presentan para los adultos y adultas mayores relacionados con el uso de la tecnología es por la falta de habilidades digitales y el acceso limitado a dispositivos tecnológicos son obstáculos importantes que deben ser superados, para ello es crucial abordar las preocupaciones de seguridad y privacidad para fomentar la confianza en el uso de estas herramientas.

La calidad de utilización de redes de apoyo digital en personas adultas mayores es buena, puesto que no depende de la enseñanza de un profesional experto en el área, son independientes en su manejo, lo que les permite participar activamente en diferentes aplicaciones para su entretenimiento y comunicación.

Los beneficios de las redes de apoyo digital en personas mayores son comunicación efectiva, lazos familiares y entorno social establece, envejecimiento activo, previene el aislamiento, aburrimiento porque entretiene a su mente en el aprendizaje, manejo correcto de redes sociales y aparatos tecnológicos.



Referencias

Balgione, M. (09 de Febrero de 2023). Redes de apoyo social y uso de las tic en personas adultas mayores. Un estudio de casos en contexto de pandemia. Universidad Nacional de Luján., 11 - 12.

DataReportal. (24 de Abril de 2024). DATAREPORTAL. Obtenido de DATAREPORTAL: <https://datareportal.com/reports/?tag=Digital+2024>

de la Sancha Villa, E. O., Meraz Meza, E., Cervera Delgado, C., Martí Reyes, M., & Colorado Hernández, J. L. (2020). Autolesiones en estudiantes de Secundaria: incidencia y factores circundantes. *Apuntes de Psicología*, 38(1), 23-33. Obtenido de <https://hdl.handle.net/11441/111526>

Fernández, R. (25 de Marzo de 2024). Statista. Obtenido de Statista: <https://es.statista.com/temas/3168/panorama-mundial-de-las-redes-sociales/#topicOverview>

Fraguela, N. (04 de Abril de 2024). Marketing4;eCommerce. Obtenido de Marketing4;eCommerce: <https://marketing4ecommerce.net/historia-de-las-redes-sociales-evolucion/>

Guerrero Castañeda , R. F., Acevedo López , M. N., & Reyes Medina, B. R. (2023). REDES SOCIALES Y ADULTOS MAYORES, APROXIMACIÓN TECNOLÓGICA Y OPORTUNIDAD DE DESARROLLO EN LA VEJEZ. Publicación SciELO, 2. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/cenf/a/ngSWtr8DDnFq7CKwvXd8zqK/?format=pdf&lang=es#:~:text=El%20uso%20de%20las%20redes%20sociales%20en%20el%20adulto%20mayor,activo%20mediante%20el%20uso%20de>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores . (13 de Febrero de 2020). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores#:~:text=Entre%20los%20tipos%20de%20apoyos,Instrumentales.>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (13 de Febrero de 2020). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México:



<https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores#:~:text=paso%20del%20tiempo.-.Las%20redes%20de%20apoyo%20social%20son%3A%20%E2%80%9C1%20conjunto%20de%20relaciones,comunicaci%C3%B3n%20para%20resolver%20>

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (27 de Agosto de 2021). Gobierno de Mexico. Obtenido de Gobierno de Mexico: <https://www.gob.mx/inapam/articulos/calidad-de-vida-para-un-envejecimiento-saludable>

Organización Mundial de la Salud . (01 de Octubre de 2022). Organización Mundial de la Salud . Obtenido de Organización Mundial de la Salud : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Organización Mundial de la Salud. (01 de Octubre de 2022). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Ramos Galarza, C. (2020). LOS ALCANCES DE UNA INVESTIGACIÓN. CienciAmérica, 3.

Santibañez, J. (11 de Noviembre de 2022). Blog Expertos. Obtenido de Blog Expertos: <https://enlinea.santotomas.cl/blog-expertos/el-adulto-mayor-funcional-un-nuevo-concepto-de-salud/>