

## Factores asociados a la salud y el bienestar en adultos mayores centenarios

### Factors Associated with the Health and Welfare of Centenarians

Daisy Mesa Trujillo<sup>1\*</sup> <http://orcid.org/0000-0001-9536-8948>

Yairelys Espinosa Ferro<sup>2</sup> <http://orcid.org/0000-0003-2421-6837>

Ana Iris Verona Izquierdo<sup>1</sup> <http://orcid.org/0000-0002-6897-7737>

Beatriz María Valdés Abreu<sup>3</sup> <http://orcid.org/0000-0003-4452-9849>

Israel García Mesa<sup>4</sup> <http://orcid.org/0000-0003-2949-9514>

<sup>1</sup>Sectorial Municipal de Salud. Los Palacios. Pinar del Río, Cuba.

<sup>2</sup>Policlínico “Elena Fernández Castro”. Los Palacios. Pinar del Río, Cuba.

<sup>3</sup>Policlínico “Luis Augusto Turcios Lima”. Pinar del Río, Cuba.

<sup>4</sup>Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Ernesto Guevara de la Serna”. Pinar del Río, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [daisymt@infomed.sld.cu](mailto:daisymt@infomed.sld.cu)

## RESUMEN

**Introducción:** Con el aumento del nivel de vida y la mejora de los sistemas de salud no es raro alcanzar edades extremas de la vida. A inicios del año 2019, en la provincia Pinar del Río, se declararon 109 centenarios; de ellos, 9 correspondían al municipio Los Palacios, donde se mostró un incremento de 3 individuos en comparación con el año precedente.

**Objetivo:** Caracterizar clínica y funcionalmente a los adultos mayores centenarios del territorio.

**Métodos:** Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal en el municipio Los Palacios en el período enero-marzo de 2019. Población objeto de estudio: 9 centenarios, a quienes se les aplicó una encuesta estructurada, el índice de Katz y el test de calidad de vida MGH. Se respetaron los criterios de inclusión y los principios de la ética médica.

**Resultados:** Predominó la edad entre 100 y 104 años, el sexo masculino, el color de la piel blanca, la viudez, la convivencia con los hijos, el consumo de café y el déficit sensorial. Todos realizaron actividad física y sus hábitos alimenticios fueron saludables a lo largo de la vida. La mayoría no tuvo criterio de polifarmacia. En la evaluación funcional se analizó la calidad de vida y las alteraciones en las actividades básicas de la vida diaria.

**Conclusiones:** El envejecimiento exitoso en las personas centenarias se caracterizó por tener buena salud percibida y cognitiva, mantener una actitud optimista ante la vida, buena red de apoyo social familiar, antecedentes de familiares longevos y estilos de vida saludables.

**Palabras clave:** centenarios; envejecimiento satisfactorio; estilos de vida.

## ABSTRACT

**Introduction:** With the increase in living standards and the improvement of health systems, it is not unusual to reach extreme ages of life. At the beginning of 2019, in Pinar del Río Province, 109 centenarians were reported; of them, 9 belonged to Los Palacios Municipality, where there was an increase of 3 individuals compared to the previous year.

**Objective:** To characterize clinically and functionally the centenarian adults from the territory.

**Methods:** A cross-sectional, descriptive and observational study was carried out in Los Palacios Municipality, in the period from January to March 2019. The study population consisted of 9 centenarians, to whom a structured survey was applied: Katz index and MGH quality of life test. The inclusion criteria and the principles of medical ethics were respected.

**Results:** There was a predominance of ages 100-104 years, the male sex, white skin color, widowhood, the condition of sharing house with children, coffee consumption and sensory deficit. All the patients did physical activity and their eating habits were healthy throughout life. Most of them did not have polypharmacy criteria. Regarding their functional assessment, quality of life and alterations in basic activities of daily life were analyzed.

**Conclusions:** Successful aging in centenarians showed that they have good health, both cognitive and perceived, maintain an optimistic attitude towards life, have

a good family social support network, a history of long-lived family members, and healthy lifestyles.

**Keywords:** centenarians; satisfactory aging; life styles.

Recibido: 19/08/2019

Aceptado: 26/10/2020

## Introducción

A nivel internacional se describe un aumento en el número de personas en edades muy avanzadas. La población mundial de 80 años o más crecerá de 125 millones en 2015 a 202 millones en 2030 y a 434 millones en 2050. Para el año 2050, se espera que la esperanza de vida al nacer supere los 80 años en Europa, América Latina y el Caribe, América del Norte y Oceanía.<sup>(1)</sup> En Cuba, el envejecimiento poblacional también se incrementa progresivamente como fenómeno de significativa connotación; las causas esenciales se asocian a la extensión de la esperanza de vida unida a la disminución de la mortalidad y al descenso de la fecundidad. Según el informe “El Envejecimiento de la Población Cubana de 2015”, de la Oficina Nacional de Estadísticas e Información (ONEI), la población de adultos mayores está actualmente conformada por 2 176 657 de personas, cifra mayor a la población adolescente entre 10 y 19 años; sin embargo; como tendencia la primera seguirá incrementándose ininterrumpidamente.<sup>(1)</sup>

La longevidad humana satisfactoria es una aspiración del hombre casi tan antigua como la humanidad. Muchos investigadores dedican su esfuerzo y estudio a la denominada cultura de la longevidad, que no es más que el intento de vivir más y en mejores condiciones físicas, sociales y mentales. Llamamos centenarios a los ancianos que alcanzan la mítica barrera de los 100 años e incluso la superan, y simbolizan el extremo máximo de la esperanza de vida, convirtiéndose así en el mejor ejemplo de envejecimiento satisfactorio, pues más que víctimas son sobrevivientes al mostrar capacidad de adaptación a los cambios vitales y de superación ante situaciones adversas.

En las últimas décadas, este grupo poblacional se ha incrementado y si en 2011 la región de las Américas contaba con alrededor de 2 228 900 personas de 90 años o más, de las cuales 90 400 eran centenarios, se espera que para mediados de siglo estas cifras habrán ascendido a cerca de 13 903 000 y 689 000, respectivamente. En el mundo existen 600 millones de longevos, de ellos 2500 centenarios viven en nuestro país.<sup>(2)</sup>

Cuba es uno de los países más envejecidos de América Latina y tendrá la población más longeva del continente en 2025. Hasta el año 2007 se habían detectado en Ciudad de La Habana 270 centenarios, incluidos 14 súper centenarios (longevos con 105 años o más), el mayor de ellos con 124 años, 77,7 % del sexo femenino.<sup>(2)</sup> En la provincia de Villa Clara, la más envejecida del país, en el año 2015 sobrepasaban los 100 años 199 ancianos;<sup>(3)</sup> mientras que, según datos de la Dirección Municipal de Salud en el Registro de Centenarios del municipio Los Palacios, a inicios del año 2019 se encontraban en la provincia Pinar del Río 109 centenarios, de ellos 9 correspondían al municipio Los Palacios, donde se adicionaron 3 individuos con respecto al año anterior.

Estudios realizados en Cuba señalan que la mayoría de los centenarios conviven con su familia, son alegres, tienen buen sentido del humor, alta confianza en sí mismos y adaptabilidad a la vida, son optimistas, comunicativos y afrontan los problemas.<sup>(2,3,4)</sup>

Varios autores sugieren la existencia de un fuerte componente genético que avala la contribución de los genes a la base de la duración de la vida,<sup>(5)</sup> indica el incremento de años vividos con validismo como un genotipo de determinación continua aditiva o multiplicativa.<sup>(6)</sup>

La valoración que hace una persona de sus condiciones materiales y espirituales de vida expresadas en tres dimensiones fundamentales: salud, condiciones socioeconómicas y satisfacción por la vida se define como calidad de vida.<sup>(4)</sup> En la tercera edad este concepto representa la autonomía, la seguridad económica, las condiciones de la vivienda y la satisfacción por la vida en correspondencia con las necesidades espirituales propias de la edad, definición aplicable a la evaluación de un individuo centenario. No cabe duda de que el desarrollo de la vida, la capacidad funcional y la longevidad deben ir acompañados de una adecuada

salud, pues sin esta condición existe una alta probabilidad de crear dependencia, a medida que se envejece.<sup>(4,7)</sup>

El programa del adulto mayor, a través de la implementación de estrategias para incrementar la natalidad y mejorar las condiciones y la calidad de vida en la tercera edad, ofrece una atención diferenciada, sistemática y eficaz que tiene en cuenta la extensión de las relaciones sociales al crear actividades a nivel comunitario que favorecen el intercambio generacional de forma permanente, activa y dinámica a la vez, que proporcionan un "cambio de escenario" (red de apoyo social) a quienes viven solos.<sup>(8)</sup> Esto permite mantener un nivel óptimo de bienestar como evidencia del papel adaptativo en el afrontamiento a la vejez, lo que trae consigo una nueva visión gerontológica y, secundariamente, una longevidad saludable con una nueva generación de centenarios. El estudio que se presenta permite forjar una idea más precisa acerca de las principales características de este sector *in crescendo* de la población.

En la provincia Pinar del Río existen pocos estudios en personas centenarias, por lo que la presente investigación es pionera en el municipio Los Palacios y se espera que la generalización de sus resultados pueda incentivar futuras investigaciones y propuestas de intervención educativas a favor de una longevidad satisfactoria. El objetivo fue caracterizar clínica y funcionalmente a las personas mayores centenarias.

## Métodos

Se realizó un estudio observacional descriptivo de corte transversal en el municipio Los Palacios, en el período comprendido entre enero-marzo de 2019. La selección de la muestra fue de carácter intencional no probabilística. De acuerdo con los datos obtenidos de la Dirección Municipal de Salud Pública en el Registro de Centenarios del municipio, la entrevista a líderes formales e informales de la comunidad, enfermeras y médicos de la familia y la indagación vivienda-vivienda, primordial fuente de información, fueron identificados 9 adultos mayores centenarios (cinco hombres y cuatro mujeres).

Previo consentimiento informado se aplicó una entrevista estructurada de una duración aproximada de 60 minutos al paciente o al familiar/cuidador, que

facilitó la caracterización de los centenarios; en ella se incluyeron datos personales, biomédicos, nutricionales, psicológicos y funcionales. Se empleó para este último el índice de Katz, que evalúa el desempeño en las actividades básicas de la vida diaria y el test de calidad de vida o Escala MGH de calidad de vida en el adulto mayor elaborada y validada en Cuba, en el año 2000.<sup>(4)</sup> Esta prueba consta de 34 aseveraciones agrupadas en tres dimensiones: salud (que incluye las categorías funcionalidad física, psíquica y social), condiciones socioeconómicas (que abarca las categorías situación monetaria y condiciones de vivienda) y satisfacción por la vida (que contiene las categorías: familia, estados afectivos predominantes, expectativa de futuro, apoyo social y satisfacción por el presente). La evaluación general de la escala permite ubicar la calidad de vida en:

- Alta: de 119 a 134 puntos
- Media: de 111 a 118 puntos
- Baja: de 95 a 110 puntos
- Muy baja: de 34 a 94 puntos.<sup>(4)</sup>

Los resultados fueron expresados en tablas y gráficos. Se utilizó como medida de resumen la proporción en porcentajes, se emitieron conclusiones en correspondencia con el objetivo propuesto.

La investigación estuvo regida por los principios básicos internacionales de la ética médica que guían las investigaciones científicas dirigidas a los seres humanos, plasmados en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial.<sup>(9)</sup>

## Resultados

El envejecimiento es un fenómeno individual y se expresa en concordancia con el medio ambiente. El 88,8 % de los entrevistados pertenecía al grupo de 100 a 104 años de edad. Predominó el sexo masculino (55,5 %), el color blanco de la piel (88,8 %), los viudos (100 %), los convivientes con hijos y nietos (100 %) y el nivel educacional primario (88,8 %). El 44,4 % tenía antecedentes de longevidad en familiares de primera línea.

El proceso de envejecimiento trae consigo una serie de cambios fisiológicos que, junto a factores medioambientales, pueden afectar la salud del adulto mayor. Los centenarios fueron afectados mayormente por el déficit sensorial visual y auditivo (66,6 %), seguido de la hipertensión arterial como enfermedad crónica no trasmisible (55,5 %). Resulta interesante señalar que 33,3 % de la muestra era totalmente sana (Tabla 1).

**Tabla 1-** Distribución de centenarios según enfermedades que padecen. Los Palacios, 2019

Enfermedades que padecen	N = 9	%
Hipertensión arterial	5	55,5
Insuficiencia cardíaca	2	22,2
Diabetes mellitus	1	11,1
Otras afecciones: Déficit sensorial (visual y auditivo)	6	66,6
No enfermedades	3	33,3

La senectud predispone al individuo a la aparición de enfermedades y al consumo de medicamentos; la "polifarmacia" o utilización de múltiples preparados farmacológicos, prescritos o no constituye uno de los llamados "problemas capitales de la geriatría" por su frecuencia e implicación en la morbi-mortalidad del anciano. Se encontró que la mayoría de los centenarios consumían 3 o menos medicamentos al día (66,6 %) y que existía polifarmacia en los que padecían más de una enfermedad crónica (33,3 %).

El estilo de vida es el conjunto de decisiones individuales que favorecen o no la salud humana. Dentro de los hábitos tóxicos, el 77,7 % de los centenarios refirió consumir café, costumbre más frecuente en nuestro medio y que trasciende a través del tiempo, transmitiéndose de generación en generación. No hubo referencias respecto al alcohol. En cuanto al hábito de fumar, quienes lo practicaron en algún momento lo habían abandonado hacía alrededor de 30 años. El estudio fue realizado en un municipio eminentemente agrario, donde las generaciones más antiguas se dedicaron mayormente a la producción agrícola y ganadera, es por ello que la totalidad de los encuestados (100 %) realizaron

actividad física a lo largo de toda su vida. De igual forma, sus hábitos alimenticios fueron muy saludables, lo cual repercutió de manera positiva en su estado nutricional, pues aún realizaban hasta cinco comidas al día y consumían todo tipo de alimentos, mayormente arroz, granos, viandas, frutas, leche y carnes de pollo y cerdo.

Con respecto a la evaluación funcional, las alteraciones básicas de la vida diaria respondían mayormente a sobreprotección familiar mientras que el test de calidad de vida (calificación media) permitió explorar en un amplio espectro la autonomía y la satisfacción con la vida; el 88,8 % presentaba buen estado de ánimo, poseía un grado de validismo aceptable para su edad, eran queridos y respetados por su familia y se mostraban satisfechos con la vida.

## Discusión

El logro de una longevidad excepcional probablemente es el éxito del permanente diálogo entre la constitución genética del ser humano, los estilos de vida y el desempeño, la atención a la salud, los factores psicosociales y las prácticas culturales con las que el hombre se enfrenta y adapta a su entorno para transformarlo creadoramente.

Estudios realizados en nuestro país han reportado un predominio de mujeres de 100 y más años, de piel blanca, con un nivel primario de escolaridad;<sup>(2,3,4,10)</sup> datos que coinciden con nuestros resultados exceptuando el género. Asimismo, el número de longevos encontrado en las familias estudiadas se corresponde con lo observado en otras regiones del mundo, pues se plantea que existe una probabilidad de cuatro a siete veces de que los hermanos de los longevos alcancen esa condición;<sup>(5,6)</sup> un estudio realizado por el Colegio Médico de Boston muestra que si una persona tiene un hermano o una hermana centenaria, tiene casi cinco veces más posibilidades de llegar, al menos, a los 91 años de edad.<sup>(11,12)</sup>

La mayoría de los centenarios han desarrollado mecanismos que les han permitido enfrentarse a múltiples limitaciones y han logrado sobrevivir a las enfermedades relacionadas con la edad para alcanzar así el límite extremo de vida humana; independientemente de este hecho identificamos el déficit sensorial auditivo y visual y la hipertensión arterial como los padecimientos que más frecuentemente



los afecta.<sup>(3,4,7,10,11,12,13)</sup> El mayor porcentaje de los individuos entrevistados no tenía criterio de polifarmacia y preferían el uso de la medicina natural, probablemente influenciado por su origen campesino y por la intervención de los equipos básicos de salud. Se ha demostrado que el consumo de fármacos por paciente adulto mayor, el cual oscila entre 5 y 7 medicamentos diarios, puede reducirse a la mitad simplemente con medidas de educación sanitaria.<sup>(14)</sup> Según datos disponibles aproximadamente el 30-50 % de los centenarios presentan un estado biomédico, funcional y psicológico relativamente bueno a pesar de su edad avanzada, toman 3 o menos medicamentos al día y la mayoría no consume ninguno.<sup>(10,11,12,13,14)</sup>

Los estilos de vida saludables predicen longevidad y entre ellos la alimentación ha sido objeto de muchos estudios, en especial los beneficios de la dieta mediterránea y el ejercicio físico. *Willcox* y otros probaron la relación entre la teoría de los radicales libres y la longevidad en los centenarios de Okinawa al confirmar que la restricción calórica prolonga la duración de la vida, que la buena salud cardiovascular está cimentada en una dieta saludable, la práctica de ejercicio físico regular, el rechazo a los hábitos nocivos y una filosofía de vida libre de estrés, y que el bienestar y la existencia de un propósito en la vida está vinculado con la participación en actividades sobre todo sociales.<sup>(11)</sup> Por otra parte, el estudio de centenarios de Cuba reporta que la mayoría de ellos nunca fumó o ingirió bebidas alcohólicas.<sup>(10)</sup> En nuestro caso, el único hábito tóxico presente fue el consumo de café, rasgo distintivo de la idiosincrasia del latino y transmitido de padres a hijos.

Numerosos científicos han señalado la importancia de la práctica de la actividad física bajo determinadas condiciones de intensidad, frecuencia y duración en la prevención y rehabilitación de las enfermedades.<sup>(3,4,8,10,11,12,13)</sup> Resulta interesante destacar que el grupo de adultos mayores investigado no se distingue por participar en los círculos de abuelos, pero sí realizó trabajos agrícolas o domésticos durante toda su vida, razón por la que consideran el acto en sí como fundamental para la salud. En su concepción de ser independientes se encuentra el mantenerse activos y para ello cooperan en labores del hogar, cuidado de aves de corral, plantas ornamentales y patios.

Existen conceptos arraigados totalmente erróneos de que el anciano debe realizar una comida al mediodía y tomar algún refrigerio por la noche, este mal manejo puede conducir a una malnutrición por defecto o por exceso. Está demostrado que el adulto mayor puede comer en todos los horarios establecidos, solo se debe ser cuidadoso en no incrementar alimentos ‘pesados’ en su alimentación, que el horario de ingestión nocturna sea temprano y que transcurra un tiempo de recreación antes de ir a la cama. La dieta del anciano debe ser equilibrada en proteínas, frutas y vegetales, sin exceso de grasas y de fácil digestión.<sup>(10,11,12)</sup>

Las investigaciones sobre longevidad extrema se iniciaron hace más de cuarenta años incrementándose en las dos últimas décadas con estudios sistemáticos y muestras representativas. El Estudio MacArthur reveló que tener la capacidad funcional cognitiva y física preservada es uno de los factores predictores del buen envejecer, a la vez que describió el perfil de un grupo de personas nonagenarias y centenarias con envejecimiento exitoso, concluyendo que envejecimiento no es sinónimo de deterioro o dependencia.<sup>(11)</sup> Un anciano es considerado saludable cuando posee "la capacidad funcional de atenderse a sí mismo y desarrollarse en el seno de la familia y la sociedad, la cual le permite, de una forma dinámica, el desempeño de sus actividades del diario vivir".<sup>(12,15)</sup> Los resultados obtenidos en el municipio Los Palacios señalan que el grado de función global en centenarios se ve afectado en al menos una de las actividades básicas, sobre todo para bañarse, más por cuestiones sobreprotectoras que por limitaciones físicas propias de la persona.<sup>(10,11,12)</sup> Muchos de los centenarios cubanos son independientes en la conducción de las actividades básicas de la vida, lo que pudiera ser el resultado de la óptima combinación entre un estilo de vida apropiado y la base genética individual.<sup>(10,12,15)</sup>

Imbricar estilos de vida con salud física, actitud y mecanismos de afrontamiento apropiados les permite superar lo cotidiano sin gran nivel de afectación, favoreciendo la satisfacción con la vida, donde son determinantes los lazos familiares y la cohesión social. Muchas culturas, y dentro de ellas la nuestra, conservan la tradición de que los hijos adultos atiendan, cuiden y respeten a los miembros más ancianos de la familia; este sistema podría fácilmente ser el mejor para mantenerlos saludables y satisfechos con la vida.

Estudios longitudinales en centenarios y los realizados en las Blue Zones o Zonas Azules sociales (Okinawa, Cerdeña, Loma Linda, Nicoya) han concluido que las personas centenarias tienen bajos niveles de estrés, una perspectiva optimista ante la vida, reciben apoyo social continuo con calidad, poseen fortaleza personal ante las adversidades, mantienen creencias espirituales y un propósito en su vida que les obliga a levantarse cada día con la ilusión por tener algo que hacer; se realza además la importancia de practicar estilos de vida saludables tales como: ejercicio físico moderado regular, no hábitos tóxicos, consumo de alimentos de origen vegetal, poca carne, horas de sueño y descanso adecuados.<sup>(16)</sup>

En conclusión, en el perfil de centenarios se observó la presencia de características comunes como evidencia de independencia, bienestar y envejecimiento exitoso, resultados que promueven el diseño de estrategias de intervención educativas prolongevas.

### Agradecimientos

A todos los centenarios del municipio Los Palacios y sus familiares por su amable cooperación, en particular a mis abuelos Benigno y Juan de la Cruz de 100 y 102 años de edad, respectivamente.

### Referencias bibliográficas

1. Cuba. Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas. Biblioteca Médica Nacional. Envejecimiento. Estadísticas Mundiales. Factográfico salud. 2017 [acceso: 19/03/2019];3(8). Disponible en:  
<http://files.sld.cu/bmn/files/2017/08/factografico-de-salud-agosto-2017.pdf>
2. Naranjo Hernández Y, Figueroa Linares M, Cañizares Marín R. Envejecimiento poblacional en Cuba. Gac Méd Espirit. 2015 [acceso: 19/03/2019]17(3). Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212015000300025&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212015000300025&lng=es)
3. Roque Doval Y, Azcuy Aguilera L, Toledo Cabrera L. Política social para la atención a la vejez: una necesidad para Villa Clara. Rev Nov Pob. 2015 [acceso:

- 19/03/2019];11(22). Disponible en:  
<http://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/65>
4. Martínez Brito O, Camarero Forteza O, González Rodríguez CI, Martínez Brito L. Calidad de vida del adulto mayor en un consultorio médico del municipio Jaruco. Medimay. 2016 [acceso: 19/03/2019];22(1). Disponible en:  
<http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/925>
5. Herrera Martínez M. Heredabilidad del fenotipo longevo en familias de excepcional larga vida, procedentes de Villa Clara. Medicentro Electrónica. 2017 [acceso: 19/03/2019];21(2). Disponible en:  
<http://www.medicentro.sld.cu/index.php/medicentro/article/view/2317>.
6. Chong DA. Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. Rev Cubana Med Gen Integr. 2012 [acceso: 21/03/2019];28(2):79-86. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000200009&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000200009&lng=es)
7. González Rodríguez R, Martínez Abreu J. Un acercamiento clínico-epidemiológico a la fragilidad en adultos mayores. Policlínico Héroes del Moncada. Municipio Cárdenas, 2015. Rev Méd Electrón. 2018 [acceso: 21/03/2019];40(4). Disponible en:  
<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2349/3990>
8. Creagh Peña M, García Ones D, Valdés Cruz R. Envejecimiento poblacional como reto de la ciencia, la técnica y la sociedad. Rev haban cienc méd. 2015 [acceso: 19/03/2019];14(6). Disponible en:  
<http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/792>
9. Declaración de Helsinki de la AMM-Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 2013 [acceso: 29/03/2019]. Disponible en:  
<http://www.wma.net/es/3Qpublications/10policies/b3>
10. Red Cubana de Gerontología y Geriatria. Centro de Investigaciones sobre longevidad, envejecimiento y salud (CITED). La Habana: CITED. Perfil de Centenarios. Actualizado 8 febrero 2019 [acceso: 20/03/2019]. Disponible en:  
[www.sld.cu/sitios/gericuba/buscar.php?id=7148&iduser=4&id\\_topic=17](http://www.sld.cu/sitios/gericuba/buscar.php?id=7148&iduser=4&id_topic=17)

11. Córdoba V, Pinazo-Hernandis S, Viña J. Envejecimiento exitoso en nonagenarios y centenarios valencianos. Estudio de los centenarios en Valencia. Valencia: Therapeía 10; 2018.
12. Casanova Rodríguez CL. Factores asociados a la salud y el bienestar del adulto mayor: un estudio de casos en la provincia de Cienfuegos, Cuba. Ciencia y Sociedad. 2014 [acceso: 20/03/2019];39(2):377-94. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87031376007>
13. Navarro AB, Bueno B. Afrontamiento de problemas de salud en personas muy mayores. Anal. Psicol. 2015;31(3). DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.172481>
14. Serra Urra M, Germán Meliz JL. Polifarmacia en el adulto mayor. Rev haban cienc méd. 2013 [acceso: 22/03/2019];12(1). Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/27>
15. Villafuerte-Reinante J, Alonso-Abatt Y, Alonso-Vila Y, Alcaide-Guardado Y, Leyva-Betancourt I, Arteaga-Cuéllar Y. El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. Medisur. 2017 [acceso 22/03/2019];15(1). Disponible en: <http://www.medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3239>
16. Córdoba Castillo V, Pinazo-Hernández S. Una revisión de la investigación en centenarios: factores psicosociales en la extrema longevidad. Article (PDF Available). Rev Búsqueda. 2016 [acceso: 22/03/2019]:16:64-80. Disponible en: [https://www.researchgata.net/profile/Sacramento\\_Pinazo\\_hernandis](https://www.researchgata.net/profile/Sacramento_Pinazo_hernandis)

### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

### Contribuciones de los autores

*Conceptualización:* Daisy Mesa Trujillo.

*Curación de datos:* Israel García Mesa.

*Análisis formal:* Daisy Mesa Trujillo.

*Investigación:* Beatriz María Valdés Abreu.

*Metodología:* Yairelys Espinosa Ferro.

*Administración del proyecto:* Ana Iris Verona Izquierdo.

*Recursos:* Israel García Mesa.

*Software:* Ana Iris Verona Izquierdo.

*Supervisión:* Daisy Mesa Trujillo.

*Validación:* Ana Iris Verona Izquierdo.

*Visualización:* Yairelys Espinosa Ferro.

*Redacción - borrador original:* Daisy Mesa Trujillo.

*Redacción - revisión y edición:* Daisy Mesa Trujillo.