

# Estilo de vida saludable en la persona adulta mayor: Una revisión sistemática

Yolanda Hernández-Rodríguez,<sup>(1)</sup> Juan Antonio Córdova-Hernández,<sup>(2)</sup> Heberto Romeo Priego-Álvarez<sup>(3)</sup>

*juan.cordova@ujat.mx.*

## RESUMEN

El envejecimiento demográfico representa un fenómeno mundial sin precedentes. La Organización Mundial de la Salud establece que se requiere de políticas integrales y estrategias multisectoriales que promuevan un envejecimiento saludable, definido como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permitan el bienestar en la edad avanzada”. El objetivo de esta revisión sistemática es analizar la evidencia científica sobre los estilos de vida saludables asociados a un envejecimiento saludable. Metodología: se siguieron los lineamientos de la declaración PRISMA, Se realizó la búsqueda en base de datos especializadas; SciELO, Redalyc, Dialnet. Se evaluó la calidad de los artículos mediante el instrumento ICRESAI-IMeCI y el instrumento AMSTAR 2. Resultados: La actividad física regular, la alimentación equilibrada, la atención a la salud y la participación social, tiene un impacto positivo en la salud de las personas mayores que lo practican. Conclusión: La implementación de programas integrales que promueven estilos de vida saludable, abonan a la salud de la persona mayor, optimizando la calidad de vida y el envejecimiento activo.

**Palabras claves:** *Estilo de vida saludable, envejecimiento saludable, persona mayor.*

## SUMMARY

Demographic ageing is an unprecedented global phenomenon. The World Health Organization states that comprehensive policies and multisectoral strategies are needed to promote healthy ageing, defined as “The process of promoting and

maintaining functional capacity for well-being in old age” The objective of this systematic review is to analyze scientific evidence on healthy lifestyles associated with active ageing. Methodology: The guidelines of the PRISMA declaration were followed; search was carried out in specialized databases: SciELO, Redalyc, Dialnet. Evaluating the quality of articles using ICRESAI-IMeCI and AMSTAR 2. Results: Regular physical activity, balanced diet, health care and social participation, has a positive impact on the health of older people who practice it. Conclusion: The implementation of comprehensive programs that promote healthy lifestyles, contribute to the health of the elderly, optimizing quality of life and active aging.

**Key words:** *Healthy lifestyle, healthy Aging, Aged.*

## INTRODUCCIÓN

La población adulta mayor está creciendo rápidamente a nivel mundial, lo que llevara a importantes retos en términos de salud pública.<sup>1</sup> La promoción de los estilos de vida saludable se vuelve crucial para lograr un envejecimiento activo y de calidad. Los estilos de vida que potencializan la salud de las personas abarcan: actividad física regular, alimentación equilibrada, cuidados preventivos en la salud y participación social. Estos tienen un impacto positivo en la calidad y la percepción de la salud de las personas mayores.<sup>2</sup> La definición de los estilos de vida saludable puntualizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara que son las acciones y hábitos elegidos por los individuos para alcanzar un estado de bienestar físico, mental y social, que ofrecen la posibilidad de prevenir enfermedades y mejora la calidad de vida en la vejez.<sup>3</sup>

<sup>(1)</sup> Licenciada en enfermería. Maestrante en gerontología social integral. División Académica de ciencias de la salud, universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México. <https://orcid.org/0009-0006-0334-0838>.

<sup>(2)</sup> Doctor en Educación. Profesor investigador División Académica de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://orcid.org/0000-0001-6138-0957>.

<sup>(3)</sup> Doctor en ciencias de la salud. Profesor investigador División Académico de Ciencias de la Salud, Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. <https://orcid.org/0000-0001-9217-5702>.

Cronológicamente se estima que la vejez inicia a los 65 años, en países desarrollados y a los 60 años, en países en vías de desarrollo; definir este periodo es crucial para la implementación de programas y políticas adecuadas.<sup>4</sup> En este ciclo de vida hay cambios que son notorios, como da a conocer De la Uz en el aspecto físico se visualizan cambios en la piel, en algunas personas esta se palidece, pierde elasticidad y se observa la presencia de arruga y manchas; en el aspecto psicológico hay una incidencia mayor de trastornos del ánimo, deficiencias en la memoria cognitiva, también hay una mayor resiliencia y perspectiva de vida<sup>5,6</sup>. Los cambios sociales más significativos que experimenta la persona mayor se producen en el momento de la jubilación y los cambios de roles dentro de la dinámica familiar.

La vejez es una de las etapas del ser humano con mayor heterogeneidad y percepciones variadas, percepciones sujetas a factores culturales, al entorno social, a las expectativas individuales, a la actitud personal y estado de salud o enfermedad de la persona. Puede representar una etapa virtuosa, como sinónimo de sabiduría y realización, o estar asociada a una etapa de decadencia y enfermedad,<sup>7</sup> la salud influye en la visión que se tiene de la vejez, el estado de enfermedad afecta la capacidad funcional de los individuos, limitando su participación en su autocuidado y participación en la sociedad; lo que implica que se observe de forma negativa.

El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) informó que las principales causas de muerte en las personas mayores en México en el 2022 fueron las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus y los tumores malignos. Enfermedades crónicas estrechamente relacionados con estilos de vida poco saludables.<sup>8</sup>

México estableció su esperanza de vida en 78 años para las mujeres y 72 años para los hombres.<sup>9</sup> Estos años adicionales representa una oportunidad importante para vivir momentos valiosos, fortalecer lazos familiares y la oportunidad de practicar nuevos roles dentro de la sociedad o pueden sentirse como un inconveniente; vivir mayor tiempo en estado de dependencia debido a los estragos de las enfermedades.<sup>10</sup> Esto evidencia que el vivir más años no garantiza una mejor calidad de vida. No obstante, el conocimiento y la adopción de hábitos saludables pueden contribuir a mejorar las condiciones de salud al llegar a esta etapa.

El objetivo de esta revisión de literatura fue analizar la evidencia científica existente sobre los estilos de vida generadores de salud para un envejecimiento saludable.

## MATERIAL Y MÉTODO

Esta revisión sistemática fue guiada por los lineamientos de la declaración PRISMA (Systematic Review and Meta-Analysis) 2020. Esta declaración proporciona un marco

estructurado para planificación, ejecución y documentación de revisiones sistemáticas, garantizando la claridad y la posibilidad de replicación del proceso de la investigación.<sup>11</sup>

Con el formato PEO: P(paciente), E (exposición) y O (outcomes: resultados) (variante del formato PICO),<sup>12</sup> se formuló la siguiente pregunta para enfocar la búsqueda de información: ¿Cómo influye la adopción de estilos de vida saludable en el envejecimiento de la persona mayor?

Para filtrar bibliografías basado en criterios predefinidos, se hizo uso de la herramienta Rayyan,<sup>13</sup> como herramienta de automatización. Permitiendo la solides metodológica, la selección y calidad de los artículos incluidos.

La calidad metodológica de los artículos seleccionados fue evaluada a través de dos instrumentos validados: ICRESAI-IMECI,<sup>14</sup> (Índice de calidad de revisiones sistemáticas de artículos de investigación-índice de Merito Científico) permitió valorar el rigor metodológico, la utilidad y relevancia científica de cada estudio, facilitando las fortalezas y debilidades metodológicas y la herramienta AMSTAR 2 para evaluar la calidad global de los artículos.<sup>15</sup> Estos instrumentos validados permitieron asegurara la solidez metodológica y calidad de los artículos incluidos.

## Estrategia de búsqueda

La revisión de la literatura se realizó en tres bases de datos electrónicos: SciELO (Scientific Electronic Library Online, Redalyc (Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal), Dialnet (Portal de Difusión de la producción científica hispana de la universidad de La Rioja). Las palabras claves usada para la búsqueda fueron identificadas usando el descriptor DecsMesh: persona mayor, estilo de vida saludable, envejecimiento saludable, siguiendo la estructura del formato PEO.<sup>12</sup> La búsqueda se optimizó usando la sintaxis de búsqueda: “persona mayor” and “estilo de vida saludable” and “envejecimiento saludable”

Criterios de selección:

Se aceptaron artículos de investigación originales publicados en idioma español, documentos de acceso abierto, con un periodo de publicación entre el 2020 y 2025, asegurando la actualidad de evidencia científica y estudios que abordaran los componentes del formato PEO.<sup>12</sup>

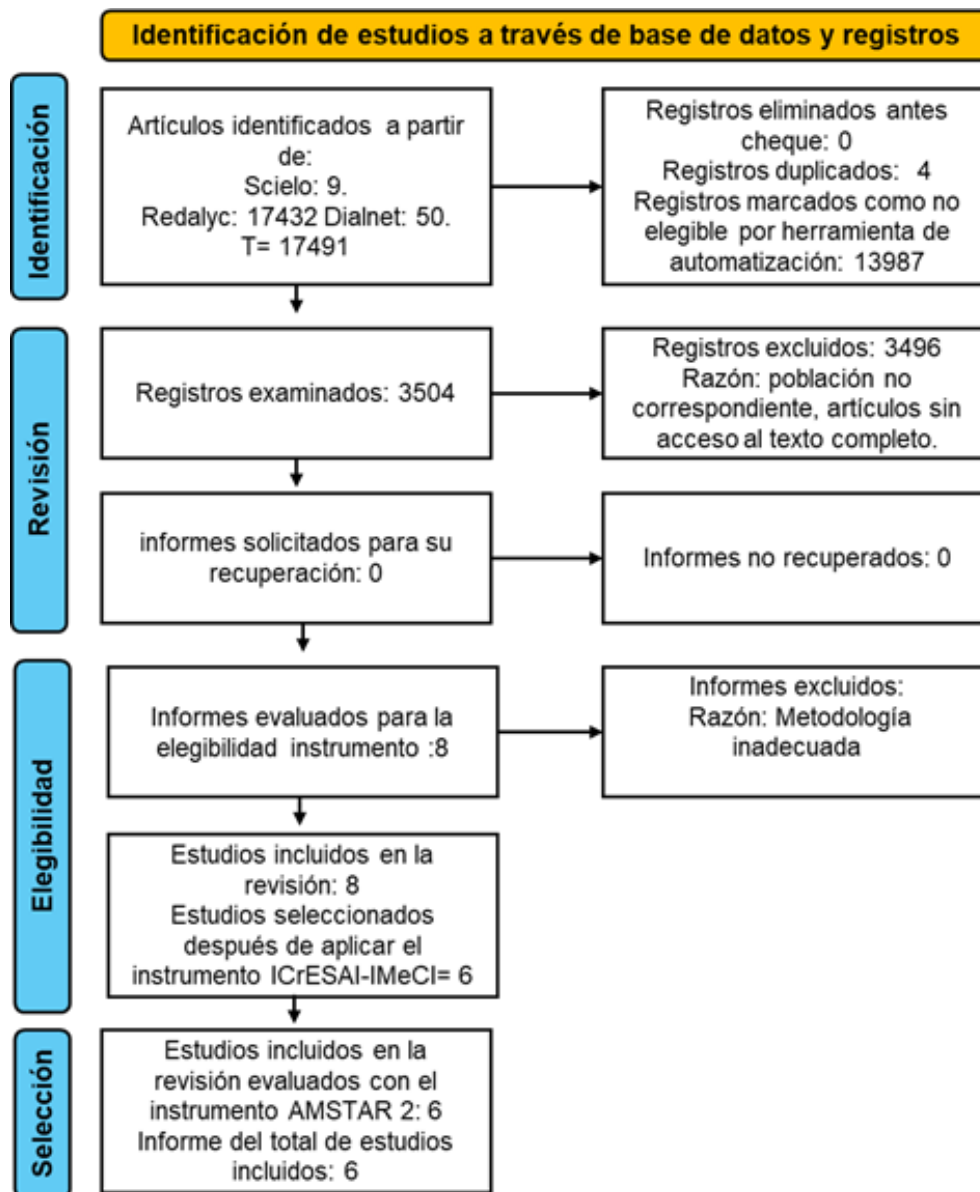
## RESULTADOS

Los hallazgos se estratificaron usando el diagrama de flujo PRISMA (Figura 1). En la fase de identificación inicial se encontraron 17, 491: 9 artículos en Scielo, 17, 432 en Redalyc y 50 en Dialnet. En esta etapa se eliminaron 4 duplicados, 13,987 registros fueron marcados como no elegibles por herramienta de automatización, (herramienta Rayyan).<sup>13</sup>

En la fase de revisión 3,504 artículos fueron examinados, excluyéndose 3,496 por no corresponder con los elementos de la herramienta PEO.<sup>12</sup> No fue necesario solicitar información adicional para su recuperación. Se evaluaron 8 artículos para determinar su elegibilidad,

con la ayuda del instrumento ICrESAI-IMeCI (Tabla 1) fueron seleccionados 6 artículos. Para evaluar la calidad de los estudios elegidos, se aplicó el instrumento AMSTAR 2 (Tabla 2).

Figura 1. Flujo Grama PRISMA 2020



Fuente: Estratificación de artículos revisados y seleccionados

Tabla 1. Análisis de Artículos a través del Instrumento ICrESAI-IMeCI

Titulo	Autor	Año	Revista	Diseño	Muestra	Instrumento	Principales Hallazgos	Elegibilidad
Estilo de vida según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores?	16	2022	Ciencias de la Actividad Física UCM	Retrospectivo correlacional.	24 Mujeres mayores	IPAQ, Senior Fitness Test, Bioimpedancia, SF-36Calidad de vida	Calidad de vida asociada a una mayor actividad y actitud físicas.	Elegible
Estilo de vida del adulto mayor de acuerdo con el nivel socioeconómico, ocupación y vecindario.	17	2022	Horizonte Sanitario	Transversal correlacional	101 Personas mayores.	FANTASTIC, Neighborhood Environment Walkability Survey (NEWS), Índice de AMAI.	Nivel socioeconómico y el entorno influyen significativamente en el estilo de vida.	Elegible
Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una Zona rural de Cajamarca-Perú.	18	2024	ACADEMO	No experimental Descriptiva correlacional	309 Personas mayores.	Cuestionario sociodemográfico, cuestionario de Estilos de vida Saludable, Escala de resiliencia (ER)A	A mayores conductas de estilo de vida saludable mayores niveles de resiliencia.	Elegible
Estilo de vida en pobladores del municipio de Santiago de Cuba.	19	2023	MEDISAN	Observacional, descriptivo y transversal	1265 personas mayores de 15 años.	Encuesta estructurada para datos sociodemográficos y estilo de vida, evaluación antropométrica (IMC)	Alto porcentaje de sedentarismo y hábitos no saludables	No elegible
Estilo de vida de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Ecuador	20	2021	Enlace Universitario	Descriptivo	225 Personas mayores.	Cuestionario	Predominio de estilo de vida poco saludable.	Elegible
Estrategia comunitaria para desarrollar estilo de vida saludable en adultos mayores	21	2022	Revista Habanera de Ciencias Médicas	Preexperimental, de desarrollo, explicativo, longitudinal prospectivo.	66 /58 Personas mayores.	Instrumento no especificado.	Intervención comunitaria de estilo de vida saludable, efectivas para el mejoramiento de hábitos saludables.	Elegible
La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria	22	2022	CONRADO	Investigación-acción	223 Personas mayores. de 60 años y más.	No especifica		No elegible
Percepción de la salud entre los adultos mayores según estilo de vida y capacidad funcional	23	2023	Enfermería Global	Observacional transversal	195 Adultas mayores de 65 o más años.	Cuestionario de datos sociodemográficos, clínico, de apoyo familiar y COVID 19. Escala MEDAS-1, RAPA, Barthel, SARC-2 Y SF-36	Mejor percepción de salud en adultos mayores con estilo de vida saludable y con capacidad funcional buena. No	Elegible

Fuente: Datos recopilados de los artículos seleccionados.

**Tabla 2. Evaluación de la calidad Metodológica usando AMSTAR 2.**

Título de artículo	Claridad del objetivo	Diseño de estudio	Instrumento de medición	Muestra	Recolección, /Análisis	Resultados	Discusión, Conclusión	Financiamiento, Conflictos de interés	Calidad global
Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? <sup>16</sup>	Alto	Alto	Bajo	Moderado	Moderado	Alto	Alto	Bajo	Moderado
Estilo de vida del adulto mayor de acuerdo con el nivel socioeconómico, ocupación y vecindario <sup>17</sup>	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Moderado	Alto
Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una Zona rural de Cajamarca-Perú <sup>18</sup>	Alto	Moderado	Moderado	Alto	Moderado	Alto	Alto	Bajo	Moderado
Estilo de vida de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del cantón Riobamba, Ecuador <sup>20</sup>	Moderado	Moderado	No reporta	Bajo	Bajo	Moderado	Moderado	Bajo	Bajo
Estrategia comunitaria para desarrollar estilo de vida saludable en adultos mayores <sup>21</sup>	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo	Alto
Percepción de la salud entre los adultos mayores según estilo de vida y capacidad funcional <sup>23</sup>	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	Bajo	Alto

**Fuente:** Datos recopilados de los artículos seleccionados.

## DISCUSIÓN

Esta revisión sistemática analizó literaturas científicas sobre estilos de vida saludable como generadores de salud en las personas mayores, los estudios coincidieron con respecto a la importancia de la actividad física como pilar de un estilo de vida saludable.

Enrique-del Castillo et al., y Melchor et al., concuerdan en que el cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS se asocia con mejores indicadores de aptitud física, composición corporal y calidad de vida percibida.<sup>16,23</sup> Por otro lado, los hallazgos de Brito,<sup>20</sup> muestran que el 94, 22% de los adultos mayores en contextos rurales realizan actividad física sistemática menos de 2 veces por semana, exponiendo una brecha significativa entre las recomendaciones y las prácticas reales. Hecho que deja de lado el ámbito individual y se vincula a los determinantes sociales.

Los factores socioeconómicos emergen como determinantes cruciales de los estilos de vida, el estudio de Salazar-González<sup>17</sup> demuestra que existe una asociación positiva entre el nivel socioeconómico y la caminabilidad del vecindario, elementos que evocan los determinantes sociales de salud, los hallazgos evidencian que las intervenciones centradas exclusivamente en modificar el comportamiento individual, son insuficientes si no se contemplan las condiciones ambientales que limitan las opciones de las personas mayores. Como atención a esta problemática la OMS, presentó un plan de acción para todas las ciudades “Ciudades amigables para las personas mayores, que busca fomentar entornos inclusivos y accesibles.”<sup>24</sup>

El estudio de Hurtado-Gutiérrez et al., demostró que la resiliencia constituye un factor protector incluso en contextos de adversidad socioeconómica.<sup>18</sup> Este hallazgo contrario con lo que reporta Salazar-González sugirieron que los recursos psicológicos actúan como mediadores, abriendo la posibilidad para intervenciones que fortalezcan la resiliencia como estrategia complementaria a las transformaciones estructurales necesarias.<sup>17</sup>

En el ámbito nutricional, existe una concordancia entre los estudios de Britos y Salazar-González,<sup>17,20</sup> respecto a la prevalencia de patrones alimentarios inadecuados en la población mayor, hecho que contrasta con lo reportado por Melchor et al., la población presentaba una adherencia moderadamente alta en la dieta mediterránea; discrepancia que podría deberse a las diferencias contextuales o culturales entre los estudios.<sup>23</sup> Por ello se enfatiza en la importancia de considerar la especificidad de cada población para el diseño de intervenciones nutricionales.

Otro resultado relevante en el estudio de Melchor et al., fue la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea y un mejor nivel de actividad física y menor probabilidad de padecer sarcopenia, lo que sugiere que los componentes de estilos de vida no operan de manera aislada, donde las mejoras del

ambiente podrían catalizar cambios positivos generadores de salud.<sup>23</sup> El estudio de Rodríguez confirma esta interconexión al demostrar la efectividad de estrategias comunitarias que abordan simultáneamente múltiples factores: autocuidado, movilidad, medicación, sueño, relaciones interpersonales y ejercicio físico.<sup>21</sup>

Las investigaciones futuras, podrían considerar la promoción de estilos saludables con un enfoque multidimensional donde se tome especial atención a las diferencias de género para el diseño de estrategias específicas de los pares. La promoción de actividades físicas regular, adaptada a la capacidad y preferencias individuales, así como las mejoras en el acceso a la alimentación saludable que considere factores culturales y socioeconómicos. Estas estrategias deben permitir el fortalecimiento de las redes de apoyo social y comunitario, así como la implementación de programas de prevención de sarcopenia y mantenimiento de la funcionalidad.

### Limitaciones

Se identificaron que la mayoría de los estudios son de diseño transversal, lo que dificulta establecer las relaciones causales.

## CONCLUSIÓN

La implementación de programas integrales que abordan los determinantes sociales del envejecimiento es fundamental para la optimización de la calidad de vida de las personas mayores. La evidencia científica demuestra que los estilos de vida saludable son fundamentales para un envejecimiento activo, los principales hallazgos indican que la actividad física regular, una alimentación equilibrada y la participación social son componentes esenciales que impacta positivamente la salud.

Se identificó disparidades significativas en la adopción de estilos de vida saludable según el género, el nivel socioeconómico y el entorno. Se demostró la efectividad de las intervenciones comunitarias estructuradas, especialmente cuando se consideran factores contextuales y características individuales.

### Conflicto de interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

## REFERENCIAS

1. Organización Panamericana de la Salud. Esperanza de vida y carga de la enfermedad en las personas mayores de la Región de las Américas. Esperanza de vida y carga de la enfermedad en las personas mayores de la Región de las Américas. Organización Panamericana de la Salud; 2023.
2. Mendoza-Núñez M, Vivaldo-Martínez M, De La

- Luz Martínez-Maldonado M. Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. 2018. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2018/ims181n.pdf>
3. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2023 enfermedades no transmisibles. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
  4. Naciones Unidas. Naciones Unidas. 2020. Envejecimiento. <https://www.un.org/es/global-issues/ageing>
  5. De la Uz Herrera María E. El envejecimiento Reflexiones acerca de la atención al anciano. 2009 May. <https://www.cbioetica.org/revista/92/920408.pdf>
  6. Papalia DE, Feldman Ruth Duskin, Martorell Gabriela. Desarrollo humano. 2012.
  7. Cong X. Hattie and Sammler: Saul Bellow's older woman and older man. *J Aging Stud.* 2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38834243/>
  8. INEGI. Estadísticas de defunciones registradas (EDR) 2022. <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>
  9. Banco Mundial. Esperanza de vida al nacer, total (años) - México | Data. 2022 Banco Mundial. <https://datos.bancomundial.org/indicador/SP.DYN.LE00.IN?locations=MX>
  10. Organización Mundial de la Salud. La buena salud añade vida a los años información general para el Día Mundial de la Salud 2012. [http://www.who.int/world\\_health\\_day/2012](http://www.who.int/world_health_day/2012)
  11. Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Rev Esp Cardiol.* 2021.
  12. Olry de Labry-Lima A, Tortosa-La Osa S, Martin-Ruiz E. Desde la necesidad de información a la estrategia de búsqueda, pasando por el formato PICO. *Ars Pharmaceutica* 2024 <https://revistaseug.ugr.es/index.php/ars/article/view/31474>
  13. Rayyan. <https://new.rayyan.ai/>
  14. Gómez-Ortega Olga Rocío, Amaya-Rey María Consuelo del Pilar. ICRESAI-IMECI instrumentos para elegir y evaluar artículos científicos para la investigación y la práctica basada en la evidencia. *Aquicha.* <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74130042009>
  15. Pizarro AB, Carvajal S, Buitrago-López A. Assessing the methodological quality of systematic reviews using the AMSTAR tool. *Colombian Journal of Anesthesiology* 2020. [http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-33472021000100501](http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-33472021000100501)
  16. Enriquez-del Castillo LA, González-Bustos JB, Flores LA, Domínguez Esparza S, Cervantes Hernández N, Viera Ponce AJ. Estilo de vida activo según nuevas directrices de la OMS: ¿una influencia sobre la aptitud física, composición corporal y calidad de vida en mujeres mayores? *Revista Ciencias de la Actividad Física.* 2022. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8504137>
  17. Salazar-González BC, Matar-Lizcano M, Mercedes Gutiérrez-Valverde J, Jennifer Domínguez-Chávez C. Estilo de vida del adulto mayor de acuerdo con el nivel socioeconómico, ocupación y vecindario. *Horizonte sanitario.* <http://revistas.ujat.mx/index.php/horizonte>
  18. Hurtado-Gutiérrez EE, Llacsahuache-Ruiz A, Centeno-Huacra CM, Adriano-Rengifo CE. Estilo de vida y resiliencia en pobladores de una zona rural de Cajamarca-Perú. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades* 2024. <http://scielo.iics.una.py/pdf/academo/v11n1/2414-8938-academo-11-01-85.pdf>
  19. Raxsy Soler Santana, Imilsy Delgado Matos, Mayelin Marin Méndez. Estilos de vida en pobladores del municipio de Santiago de Cuba. 2023. <https://www.redalyc.org/journal/3684/368474596007/html/>
  20. Yaulema Brito Lorena PUPÁRG Patricia. Estilos de vidas de los adultos mayores residentes en parroquias rurales del Canton Riobamba, Ecuador. *Revista de Investigación Enlace Universitario.* 2021. <https://www.redalyc.org/journal/3684/368474596007/html/>
  21. Rodríguez Hernández Iyemai. Estrategia comunitaria para desarrollar estilos de vida saludables en adultos mayores. 2022. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180473698012>
  22. Gerardo Abril Gil, Raidy Teidy Rojas Angel Bello, Marlyn Beatriz Faba Crespo. La preparación del adulto mayor con estilo de vida saludable desde la actividad física comunitaria. 2022. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442022000400223](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442022000400223)
  23. Melchor AS, Sesma MLJ, Castán JS, Melchor LS, Sorolla DF, Bosque DB. Percepción de la salud entre los adultos mayores según estilo de vida y capacidad funcional. *Enfermería Global.* 2023. <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/559401>
  24. Organización Mundial de la Salud. Decade of Healthy Ageing 2020-2030. 2020. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc\\_28&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020rev-es.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28&download=true)