
La Biblioteca por una Calidad de Vida en la Tercera Edad

Maricela Corvo de Armas

RESUMEN

El artículo aborda el envejecimiento de la sociedad cubana y el papel que juegan las bibliotecas públicas en este sentido. Se expone el estudio realizado por la Biblioteca Municipal de San Antonio de los Baños, que demuestra cómo se puede contribuir a la calidad de vida en la tercera edad, al aplicar una estrategia con el objetivo de mejorar el estado de salud físico y mental de los ancianos. Se utilizaron métodos teóricos y empíricos en la investigación realizada, donde se aplicaron un total de 200 encuestas a una población finita de 1,023 personas de la tercera edad. En los resultados obtenidos, se corroboró que aquellos ancianos insertados a la vida social mantienen un buen estado de ánimo, a diferencia de aquellos que no participan de forma activa en la sociedad. Se demostró el papel protagónico de la biblioteca en los resultados positivos de salud en estas personas de la tercera edad.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento demográfico constituye uno de los temas que acapara la atención de la sociedad cubana en la actualidad. El país atraviesa una compleja situación desde hace varios años por el cambio en la estructura de edad de la población como resultado de la evolución demográfica durante el siglo XX y lo que va del siglo XXI, particularmente en los últimos sesenta años.

«Según los resultados del Censo de Población y Viviendas de 2012, el grupo de personas de sesenta años o más representa el 18.3% de la población total del país» (Colectivo de Autores 2016, 1) y se calcula que para el año 2025 constituirá el 25%. Cuba será el país más envejecido de América

LIBRARY TRENDS, Vol. 67, No. 4, 2019 ("Communities and Technologies: Realities, Challenges, and Opportunities for Librarians in Cuba/Comunidades y Tecnologías: Realidades, Desafíos y Oportunidades para los Bibliotecarios en Cuba," edited by Kate Williams-McWorter, Yohannis Martí-Lahera, and Pedro Urrea González), pp. 642–654. © 2019 The Board of Trustees, University of Illinois

Latina, por lo que urge poner una mayor atención a las necesidades de una población de edad avanzada cada vez más numerosa.

La salud en Cuba es considerada como un derecho humano y concedida como uno de los elementos claves en la estrategia del país. En cuanto a la atención a las personas de sesenta años o más, desde los años 70 se comienza a institucionalizarla. Se crean las Casas de Abuelos, un lugar de permanencia diurna de los adultos mayores, donde reciben atención y socialización, mientras los familiares con quien conviven trabajan. Se incrementan los Hogares de Ancianos, donde viven y reciben atención personas de la tercera edad que no tienen atención familiar. Anterior a los años 70, existían muy pocas en el país. Se crean los Hogares de Impedidos, un lugar donde viven y reciben atención los adultos mayores con discapacidades, que no tienen familia, o alguien que los atienda. Existen en el país 136 Hogares de Ancianos, 240 Casas de Abuelos, y 31 Hogares de Impedidos.

En 1974 surge el primer Programa de Atención Integral al Adulto Mayor, que tenía entre sus propósitos el desarrollo de la geriatría, y en 1995 comienza a funcionar el Programa de Atención al Adulto Mayor, que se sustenta básicamente en la atención primaria desde la comunidad y en las instituciones de salud. Los procesos de promoción, prevención y educación para la salud adquieren una singular importancia para lograr un envejecimiento saludable.

En cuanto a la atención comunitaria hay que destacar el Programa del Médico y la Enfermera de la Familia que atienden a una población pequeña en áreas geográficas preestablecidas, y pueden así integrar y coordinar las diferentes acciones en materia de salud que permita elevar el estado de salud de la población, donde los adultos mayores reciben una especial atención. La rehabilitación integral ha tenido un incremento y fortalecimiento de todos los servicios, y se avanza en la rehabilitación domiciliaria.

Cualquier ser humano, en determinadas condiciones normales, necesariamente debe transitar por diferentes etapas de vida. Este es un proceso natural, evolutivo, inexorable, por lo que resulta conveniente conocer y prepararse para las especificidades de cada una de ellas. El arte de vivir hay que adquirirlo, así como «la aptitud para comprenderse a sí mismo y el lugar que uno ocupa en la vida en todos los períodos evolutivos. Sin embargo, esta capacidad no aparece en el hombre por sí mismo. Hay que aprenderla, hay que aprender a ser joven, a convertirse en una persona madura, a ser viejo» (Tolstoi 1989, 54).

Por lo que es responsabilidad del sector de salud y de la sociedad en su conjunto para afrontar el envejecimiento poblacional, el diseño de políticas públicas, programas, procesos de promoción, prevención y educación de la salud, y las bibliotecas públicas juegan un papel muy importante en este sentido. A partir del triunfo de la Revolución Cubana el 1 de enero de 1959, se han llevado a cabo una serie de acciones para elevar el nivel

de cultura e instrucción de la población en general, las cuales comenzaron en 1961 con la Campaña de Alfabetización. Desde la capital hasta los lugares más recónditos del país se extendió el proyecto para erradicar el analfabetismo y procurar un desarrollo cualitativamente considerable en nuestra población. Y en estos cambios y transformaciones sociales, las bibliotecas tienen un rol protagónico. En Cuba, existen 397 bibliotecas públicas que garantizan un rápido acceso a la información, promueven el libro y la lectura, y desarrollan acciones y programas con los diferentes grupos etarios de su comunidad que demuestran su posición activa en el desarrollo humano y bienestar del hombre en todas las etapas de la vida. Y la atención al adulto mayor es una de las líneas de trabajo priorizadas en todas las bibliotecas del país.

Se impone entonces un análisis riguroso, multilateral, y un tratamiento adecuado de ese importante segmento social. No se trata solo de lograr vivir más, sino de hacerlo con la calidad requerida. Por eso es necesario conocer qué puede contribuir a alcanzarlo satisfactoriamente, saber qué elementos pueden incidir en la consecución de ese fin, o retardarlo. De ahí que sea preciso dirigir individual y colectivamente todos nuestros esfuerzos cognoscitivos a tratar de que se tome conciencia de esa posibilidad, y demostrar cómo puede una biblioteca contribuir a la calidad de vida en la tercera edad.

PRESUPUESTOS HISTÓRICOS Y TEÓRICOS

Una breve mirada a los albores de la sociedad nos resalta como, en los primeros estadios, las primitivas agrupaciones humanas se caracterizaban por un reducido número de personas ancianas entre sus miembros. Las precarias condiciones de existencia, la indefensión de los más débiles ante las enfermedades y peligros ambientales de aquellos medios tan hostiles y difíciles para la alimentación y conservación de la especie, motivaron sólo la supervivencia de los más fuertes.

La carestía de alimentos trajo por consecuencia el abandono de ancianos y niños débiles; incluso la costumbre de sacrificarlos, hasta el descubrimiento de la agricultura. «Cuando el hombre aprendió a obtener y usar el fuego, la situación de niños y viejos mejoró; surgió entonces la primera división social del trabajo (basada en el sexo y la edad), según la cual, correspondía a los hombres conseguir los medios de alimentación y a las mujeres (junto con los niños y los viejos) cuidar el fuego» (Tolstoi 1989, 48).

Por eso la población no es un concepto abstracto que permanece invariable en el curso de los tiempos, sino que hay que analizarlo desde una perspectiva social e histórica, lo que significa que el promedio de vida de los hombres depende de las condiciones sociales concretas en que estos se desenvuelven. Kursanov escribe que

En las edades de piedra y bronce, el promedio de vida no pasaba de los 18 años; en el Imperio Romano se elevó a 25 años. A mediados del

siglo XIX era ya de 34 años, y en la actualidad, por término medio de 50 a 60 años, aunque en los países atrasados en el aspecto económico, las personas viven la mitad y aún menos de la mitad de los años que en los países desarrollados. (1974, 60)

En los países desarrollados alcanza alrededor de los ochenta años.

Se comprende entonces la limitación numérica de los ancianos durante tantísimo tiempo. Pero a su vez, si bien eran minoritarios, en cambio eran los que más habían vivido y por tanto acumulado experiencias, que los convertía en valiosa y excepcional fuente de información y sabiduría en transmisiones orales generacionales de la cultura.

La Genética y la Expansión de la Vida

Según la UNESCO,

Cada individuo posee una configuración genética característica. Sin embargo, la identidad de una persona no debería reducirse a sus rasgos genéticos, pues en ella influyen complejos efectos educativos, ambientales y personales, así como los lazos afectivos, sociales, espirituales y culturales de una persona con otros seres humanos, y conlleva además una dimensión de libertad. (UNESCO 2003, 7)

Aunque está demostrado que los datos genéticos humanos no determinan por sí solos la prolongación de la vida, no es menos cierto que por su singularidad pueden indicar predisposiciones genéticas de los individuos en ese sentido, así como resaltar importantes características desde el punto de vista cultural, para las personas o grupos sociales. Nuestro Ángel Augier (Gibara, 1910–2010), Premio Nacional de Literatura, y uno de los intelectuales longevos más significativos de las letras latinoamericanas y universales contemporáneas, consideraba que como señaló Pedro de la Hoz en *Granma* el 5 de marzo de 2006: «Nada extraordinario he hecho para llegar a los 95 años, parece que es una predisposición genética. Mis familiares más cercanos vivieron largamente» (Hoz 2006).

En una entrevista que realicé a la Dra. Zurina Lestay O'Farrill, especialista de Segundo Grado en Neurología del Instituto de Neurología y Neurocirugía en Ciudad de la Habana, me comentó que

cuando una persona es portadora de una enfermedad genética, ya sea congénita o adquirida, atribuidas a los cambios en el ADN propio de cada persona, pueden asociarse a complicaciones que pueden ser fatales. Por otro lado, las enfermedades genéticas del tipo degenerativas, heredo degenerativas metabólicas, por ejemplo, la diabetes mellitus, hipertiroidismo e hipotiroidismo, conllevan discapacidades que tienen avance progresivo. Si bien algunas de ellas le permiten al individuo alcanzar una edad avanzada, tienen que enfrentar la vida como un reto mayor, superando los defectos físicos, intelectuales, sensoriales, entre otros, que acompañan a las mismas. (Z. Lestay O'Farrill, común. pers.)

En estos casos, aunque son progresivas y la evolución natural de ellas es de cierta manera inevitable, si se logra desarrollar o crear recursos de motiva-

ción en estos pacientes, un vínculo laboral adecuado a sus discapacidades, la inserción social, en general la participación en su entorno familiar, el desarrollo de hábitos de lectura, la incorporación y disfrute de las diferentes manifestaciones culturales, la práctica de ejercicios físicos, entre otros factores, se garantiza una mayor supervivencia y con una calidad de vida inestimablemente superior.

Según me informó la Dra. Lestayó: «Si un individuo no es portador de estas enfermedades genéticas tiene mayores posibilidades de una vida larga y con mayor calidad, siempre y cuando desarrolle, a lo largo de la misma, un modo de vida saludable, libre de estrés, practicando ejercicios físicos, alimentación adecuada, etc» (Z. Lestayó O'Farrill, comunicación personal).

De ahí la importancia del programa de creación de una red nacional de centros de Genética Médica en los 169 municipios y catorce provincias del país, para «ofrecer una mayor seguridad de salud y felicidad a la familia cubana,» como informara la doctora en Ciencias Médicas Beatriz Marcheco Teruel, directora del Centro Nacional de Genética Médica, al inaugurar el Primer Congreso Internacional de Genética Comunitaria. (Universidad para Todos 2005a, 3)

El Club de los 120 Años: Un Camino de Vida

Los hombres en su devenir histórico han forjado sueños, aspiraciones por mejorar sus condiciones existenciales, unas veces posibles, y muchas otras, inalcanzables o irrealizables en la práctica. Tal es el caso de las representaciones utópicas en la historia del pensamiento social. Pero, aunque las cosas perfectas en abstracto no existen, el ser humano siempre debe y tiene que proponerse las metas más altas.

En el siglo XXI en nuestro país, Eugenio Selman-Housein (1930–2015), doctor en ciencias médicas, Profesor Titular y de Mérito de la Universidad de la Habana, vinculado al ejercicio de la medicina y la docencia durante más de cincuenta años en el hospital general Calixto García y presidente de la Asociación Médica del Caribe (AMECA), nos propone una nueva y esperanzada utopía en ese sentido. Se trata de la iniciativa del Club de los 120 años, que pretende el noble y osado propósito de alcanzar y vivir esa edad de forma cualitativamente satisfactoria. Esta reciente organización no gubernamental que agrupa ya a más de cinco mil personas de todas las edades, especialmente del sexo femenino, que constituye la mayoría más entusiasta. Esta se apoya en actividades de base en centros de trabajo y edificios de vivienda, para su labor educativa y divulgativa, y las bibliotecas públicas juegan un papel muy activo en este sentido.

Según este prestigioso científico cubano, la fundamentación de la posibilidad de arribar a esa edad parte del criterio de los especialistas de diversos países sobre estos temas, demostrado prácticamente en estudios sobre la longevidad, acerca de que el ser humano posee una capacidad vi-

tal muy superior. Es decir, el estudio del origen y desarrollo evolutivo de las especies confirman la tesis de su potencialidad hasta la plena adultez.

Ya sabemos que las personas pueden vivir 120 años, eso está establecido por las teorías, ya que todo animal puede vivir 5 veces los años que requiere para llegar al límite del crecimiento. Así, por ejemplo, si las personas crecen hasta los 24 años (unos dicen que hasta los 25, otros que hasta los 21), entonces multiplicamos esa cifra por cinco y tenemos los 120 años. (Pupo 2004, 68)

Para Selman-Housein, los principales factores a tener en cuenta para lograr una longevidad satisfactoria son: salud, genética, cultura, cultura alimentaria, cultura física, motivación y medio ambiente. Ellos deben ser aplicados desde etapas tempranas de la vida, pues en ocasiones queremos reparar el daño cuando ya está hecho. Tal es el caso de una persona fumadora que al llegar a los cincuenta años toma conciencia de lo perjudicial de este hábito y pretende abandonarlo cuando ya su salud está irreversiblemente dañada.

Se conocen personas longevas que han rebasado esa edad en Europa, Japón y otros lugares, pero son excepcionales. En Cuba no se ha confirmado la existencia de algún longevo que sobrepase esa edad, pero actualmente «viven alrededor de 2,500 centenarios. De esa cantidad el 70% son mujeres. La mayoría cuenta con un estado nutricional adecuado, y 8 de ellas viven solas, lo que demuestra que todavía tienen una gran vitalidad.» (Pupo 2004, 69) Mientras tanto han crecido nuevas delegaciones en las provincias y Consejos Populares (subdivisiones dentro del territorio de un municipio en las zonas urbanas y rurales) pendientes a aumentar la membresía del Club, al estimular ideas al respecto y—como Norges Martínez señaló en la Conferencia de prensa del Dr. Enrique Vegas García, Secretario Ejecutivo del Club de los 120 años, «Promover iniciativas que contribuyan a lograr el objetivo básico: alcanzar una longevidad satisfactoria para los miembros del Club, extensiva a las personas de las comunidades en que residen» (Martínez 2004, 9).

El Medio Ambiente

El medio ambiente es un sistema dinámico de interrelaciones ecológicas, socioeconómico y cultural que evoluciona históricamente a través del desarrollo de la sociedad, y abarca la naturaleza, la sociedad y el patrimonio histórico-cultural, entre otras.

Este concepto no se debe estrechamente a la naturaleza, puesto que hay que comprender la interdependencia que existe entre el quehacer humano y los procesos naturales y sociales al satisfacer necesidades materiales, espirituales y culturales.

Todo proceso de crecimiento y desarrollo económico social y tecnológico provoca «una compleja problemática ambiental que se expresa en la contaminación del suelo, las aguas y el aire, en el deterioro y agotamiento

de los recursos naturales, e histórico-culturales» (Universidad para todos 2005b, 3).

En nuestro país, se hace imprescindible velar aún más por la salubridad de las ciudades, eliminar las fosas, latones de basura desbordados, el despilfarro de agua y los ruidos intolerables. Por lo que nunca será ocioso insistir en la necesidad de integrar la dimensión ambiental a los objetivos del desarrollo económico para mantener el indispensable equilibrio ambiental y social; pues si no se controla adecuadamente, puede afectar la salud, incluso hasta la prolongación de la vida de la población, sobre todo de sus segmentos más delicados como son la niñez y los adultos mayores.

REFERENTES HISTÓRICOS DE SAN ANTONIO DE LOS BAÑOS

Para comprender el lugar de este estudio, se describirá al municipio San Antonio de los Baños y a su biblioteca.

El municipio San Antonio de los Baños fue fundado el 22 de septiembre de 1794. Posee en la actualidad, una superficie de 126 km² y 49,855 habitantes. Es uno de los once municipios que conforman la provincia Artemisa y se encuentra a 26 kilómetros de la capital del país.

Su gentilicio es ariguanabense, y tiene su origen en el río Ariguanabo, que nace y muere en el municipio. El nombre se lo dieron los aborígenes cubanos, y que en su léxico quiere decir río del palmar. Las aguas de este río se hicieron famosas, ante la creencia generalizada entre las clases adineradas de la Habana, quienes las tenían como medicinales y hasta milagrosas, de ahí el nombre San Antonio de los Baños.

En esta fértil llanura se obtiene un tabaco de alta calidad que garantiza gran parte de la producción de Puros Habanos del país. Por su río y el bosque de galerías ha sido declarada área natural restringida, protegida por especies endémicas de la flora y la fauna cubanas. El tabaco, las flores, la cultura y la cercanía a la capital constituyen aspectos importantes de su identidad regional.

En el municipio se lleva a cabo un programa de desarrollo sociocultural por parte de instituciones como el Museo Municipal, el Museo Internacional del Humor, la Casa de Cultura, la Biblioteca Municipal, el Centro Provincial de Artes Visuales, la Emisora Radio Ariguanabo y una Escuela Vocacional de Arte. De gran relevancia es la Escuela Internacional de Cine y Televisión, fundada en 1986 donde se forman especialistas de todas las latitudes en las distintas ramas del Séptimo Arte.

El humor es un hecho distintivo de San Antonio de los Baños, por tener una rica tradición humorística popular, haber sido asiento de varias publicaciones humorísticas de principios del siglo XX, y cuna de dos de los grandes caricaturistas cubanos: Eduardo Abela, y René de la Nuez, entre muchos otros, razones que lo hacen ser la sede de las Bienales Internacionales de Humorismo Gráfico desde 1979.

La Biblioteca Municipal de San Antonio de los Baños se fundó el 15 de

enero de 1975. Cuenta con un fondo bibliográfico de 32,324 libros y 1,322 usuarios inscriptos. Laboran en ella dieciséis bibliotecarios, y el horario es de 9 de la mañana a 6 de la tarde de lunes a sábado. El promedio de usuarios diarios es de cincuenta y dos.

La institución, como pilar de la cultura en la comunidad, satisface las necesidades formativas e informativas de su población mediante el uso de sus recursos culturales y de las actividades de extensión cultural que realiza con los diferentes grupos etarios, entre ellas: Horas del Cuento en escuelas y Círculos Infantiles, Conversatorios y promociones de libros en centros de estudio y de trabajo, en el Hogar Materno, un lugar donde permanecen las futuras mamás que presentan problemas en el embarazo), se les orienta sobre el cuidado del bebé, la importancia de la lactancia materna, entre otros temas de interés, en la Casa de Abuelos, se realizan conversatorios sobre cómo disfrutar de una vejez sana y feliz, se promueven libros, se practican ejercicios para ejercitar la memoria, entre otros. En Centros penitenciarios y en asentamientos rurales, se promueven libros y se incentiva el gusto por la lectura. La biblioteca despliega un gran trabajo con los adultos mayores, débiles visuales y discapacitados.

También lleva a cabo investigaciones y Proyectos Culturales con niños, adolescentes, jóvenes y adultos mayores sobre temáticas muy importantes, tales como: el cuidado del Medio Ambiente; conocimientos sobre la Historia local; la Prevención de la drogadicción; el alcoholismo y las enfermedades de transmisión sexual; Promoción de la lectura; y la calidad de vida de la tercera edad, entre otras.

Estas investigaciones demuestran cómo se vinculan los profesionales de la información, cada vez con más frecuencia, a los diferentes espacios de la vida y extienden su accionar más allá del contexto bibliotecológico, lo que se justifica al tener en cuenta el enfoque sistemático que comprueba los beneficios que ofrece la interacción de las organizaciones de información con el entorno. Nuestra biblioteca se ha destacado en esta línea de trabajo, y los resultados alcanzados han representado al país en diferentes Congresos de la IFLA, por ejemplo, en: Argentina 2004; Corea del Sur 2006; Canadá 2008; Suecia 2010; Puerto Rico 2011; Francia 2014; Estados Unidos 2016; y Polonia 2017. También en el Congreso de la ALA celebrado en Toronto 2003.

MÉTODOS

Estudios realizados sobre la salud de los adultos mayores demuestran como la inserción a la vida social influye sobre su calidad de vida. En la información obtenida se comprobaron algunos aspectos de interés que se mencionan a continuación:

- El buen estado de ánimo está definido en primer orden por la salud, acompañado por la calidad de vida, las relaciones familiares, la opción cultural y las actividades sociales colectivas.

- La inserción social enriquece las relaciones interpersonales tan necesarias para las personas de la tercera edad y puede contribuir a evitar la depresión característica de esta etapa de la vida.
- La afectividad es un eficaz medio de comunicación del hombre en su medio social y juega un papel muy importante en su estado de ánimo.
- El buen humor puede producir cambios saludables en el organismo, la risa hace desaparecer el efecto inmunodepresor de las emociones negativas y esto es salud, que no cuesta nada y también beneficia a quienes la reciben.
- Por último, podemos afirmar que además de una adecuada alimentación, no hábitos tóxicos y la práctica sistemática de ejercicios, la opción cultural es fundamental para nuestra salud física y mental. De ahí que las personas que reúnen estas características disfrutaban de una tercera edad sana y feliz.

Se utilizaron métodos teóricos (histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo) y métodos empíricos (observación científica, encuestas, entrevistas, experimento, análisis documental), los cuales han permitido realizar la investigación en este tema que se ha abordado. Investigué con la Dra. Janet Seoane, médico de la familia del consultorio donde está insertada la biblioteca, la cantidad de personas de la tercera edad, es decir, con más de sesenta años, que reside en los alrededores de esta institución para realizar este estudio y conocer su estado de salud, su inserción social y lograr su incorporación al Programa del Adulto Mayor que desarrolla la biblioteca y contribuir así, a mejorar su calidad de vida.

Visité el departamento de estadísticas del municipio San Antonio de los Baños para conocer la cantidad de personas de la tercera edad que residen en la parte del centro de esta ciudad, donde está insertada la biblioteca. Obtuve la cifra de 1,023 adultos más de 60 años de edad. Determiné para una población finita de 1,023 personas, aplicar al azar encuestas a 200 personas de la tercera edad que caminaban por el centro y alrededores de la ciudad, o se encontraban en parques, tiendas y mercados, para conocer su estado de salud, inserción social y calidad de vida. De las 1,023 personas, realicé 83 entrevistas. Datos que obtuve a través de la información solicitada a la Dra. Seoane me permitió conocer sus estilos de vida y promover el Programa del Adulto Mayor que desarrolla la biblioteca, con vistas a su inserción en el mismo. Finalmente se incorporaron 18, a los que di seguimiento para lograr su participación en las diferentes actividades y comprobar los efectos en su estado de salud.

DATOS Y ANÁLISIS

Las encuestas revelaron que la mayoría de la muestra de 200 personas tenía algunos problemas de salud, estaba triste, se deprimía con frecuencia o tenía poca motivación, y no participaba en actividades sociales grupales. La salud regular se debió típicamente a la visión o dificultades para

Tabla 1. Resultados seleccionados de la encuesta de 200 adultos mayores.

Los indicadores de salud		
Buen estado de salud	48	24%
Estado de salud regular	132	66%
Estado de salud mala	20	10%
El bienestar emocional		
Se encontraban tristes, preocupados, o afligidos		
por determinadas situaciones	94	47%
... por no sentirse útil	39	20%
... problemas familiares	22	11%
... habían quedado viudos	16	8%
... limitantes por salud	17	9%
Se deprimían con frecuencia, o desmotivación	90	45%
... por padecer enfermedades nerviosas	23	12%
... problemas con la vivienda	18	9%
... problemas económicos	26	13%
... por pérdidas de familiares	9	5%
... problemas de convivencia	14	7%
No estaba triste ni deprimido	16	8%
Participación		
Asistían a actividades culturales	68	34%
Todos	200	100%

caminar. La salud mala generalmente se debía a una cardiopatía, discapacidad, asma bronquial, diabetes mellitus, o hipertensión. Varias personas mencionaron que cuando asisten a varias actividades, se olvidan de sus problemas y se sienten mejor. Una selección de resultados de la encuesta se presenta en la tabla 1.

Después de este análisis realicé el estudio con los ancianos residentes en la zona cercana a la biblioteca. Visité sesenta casas donde residen los 83 personas, y observé que muchos de ellos se encontraban tristes y deprimidos.

Los entrevisté para conocer, cuál era su estado de salud, si practicaban ejercicios y asistían a actividades culturales. También si estaban inscritos en la biblioteca, y por qué se encontraban deprimidos. Algunos manifestaron que ya estaban muy viejos y achacosos, y nada los motivaba. Otros presentaban problemas cardíacos, hipertensión, diabetes, artritis y tenían problemas con la visión. Comprobé que solo 5 (el equivalente al 6%) practicaban ejercicios en los Círculos de Abuelos, 8 personas (el 9%) participaban en actividades culturales, y 4 de ellas (el 5%) estaba inscripto en la biblioteca. El resto (66 personas, lo cual representa un 79%) manifestaron no participar en dichas actividades por tener dolencias físicas y encontrarse deprimidos.

Les comenté sobre la importancia de la práctica de ejercicios y de la vinculación a las actividades sociales en grupo para mejorar su estado físico y mental. En el transcurso de treinta días visité sus casas en varias ocasiones, y logré convencer, e incorporar a 18 de estas personas (el equivalente a un 21%) al Círculo de Abuelos de la biblioteca, que se conformó en el año

2007 a través de una captación realizada en la comunidad, y con usuarios inscriptos. El Círculo estaba integrado por 26 adultos mayores y ahora, al sumarse los 18 captados como resultado del estudio realizado, cuenta con 44 adultos mayores. De los 44 integrantes con que cuenta actualmente el Círculo, 7 tienen edades comprendidas entre 80 y 86 años, el resto sus edades oscilan entre 68 y 78 años. Todos participan de forma sistemática en variados espacios que realiza la institución como parte del Programa de Promoción y Prevención para el Adulto Mayor. Entre ellos: EJERCITE SU MENTE, espacio donde se practican ejercicios para la memoria, para contribuir a mejorar su salud mental; PARA VIVIR A PLENITUD, donde se debaten temas de importancia y se orienta cómo enfrentar esta compleja y difícil etapa de la vida; ENCUENTRO CON EL PASADO, en este espacio disfrutan canciones de su época, cuentan vivencias, y algunos bailan y declaman poesías; ¿CÓMO DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD A LA TERCERA EDAD?, que en ocasiones tiene como invitado a un especialista; LECTURAS COMENTADAS y AHORA VAMOS A REIR, espacio donde se narran chistes y hechos simpáticos.

Se realizan acciones todas las semanas, correspondiendo a cada una de ellas, una frecuencia mensual. También se realizan con una frecuencia quincenal en la Casa de Abuelos de la localidad. Se logró además la asistencia de estas 18 personas a las visitas dirigidas a los Museos, que realiza la biblioteca con una frecuencia mensual, y a la práctica de ejercicios tres veces a la semana en el patio de la institución, que imparte un profesor de Educación Física. Así como su participación en Concursos de baile y en actividades culturales que se realizan en la institución, con la asistencia de cantantes, poetas, humoristas y grupos de danzas de la localidad, y en debates y proyecciones de películas, entre ellas, cortos cómicos, donde la risa ejerce sus efectos positivos para la salud.

Después de tres meses de la incorporación de los 18 adultos mayores captados, como resultado del estudio realizado, pude conocer a través de entrevistas realizadas a cada uno de ellos, que no tuvieron efectos negativos después de la incorporación a las actividades, y se comprobaron los efectos positivos sobre su salud física y mental, después de incorporarse a la vida social. A continuación, mencionaremos algunas de sus opiniones:

«He logrado aumentar mi autoestima después que asisto a las actividades.»

«Con el ejercicio físico rompí la monotonía de los quehaceres domésticos.»

«He podido alejar la medicación continua, eliminando los estados depresivos.»

«Con el ejercicio mental ejercito la memoria.»

«Después del ejercicio diario la capacidad de trabajo aumenta y se estimula el organismo para emprender nuevas tareas.»

«Me siento motivada y con mejor ánimo cuando asisto a las actividades recreativas.»

«Me entretengo mucho con las actividades en la biblioteca.»

Avances de algunos abuelos con diferentes patologías que han mejorado después de incorporarse a los ejercicios:

Gladys Morales y Amparo Fernández: con 75 y 77 años, aquejadas con isquemias transitorias, han experimentado una mejoría en su estado de salud. Sienten menos dolores en las piernas y pueden caminar sin dificultad con su participación sistemática en los ejercicios físicos, ya que estos provocan una mayor irrigación sanguínea, corporal y cerebral.

Dalia Martínez: con 67 años, padeció de neurosis depresiva ansiosa que la llevó a un ingreso y jubilación por traumas que impedían el disfrute de la alegría de vivir, y con su incorporación y asistencia sistemática a los ejercicios, acompañado del ambiente de afectividad y humor que allí recibe, han alejado sus estados depresivos. No ha tenido que tomar más psicofármacos para dormir, porque le han enseñado técnicas de relajación al final de la clase que puede aplicar en el momento necesario. Se siente más ágil para realizar las labores en el hogar y ha aumentado su autoestima.

Homero Sanjuán: de 72 años y con artritis generalizada, comenzó con grandes dificultades al realizar los movimientos indicados por el profesor y con una marcada descoordinación. Actualmente, podemos apreciar con satisfacción la ejecución de todos los movimientos que se le orientan con una adecuada coordinación.

Lucrecia Díaz: de 76 años. Presenta desde hace varios años una Diabetes Mellitus tipo II, se incorporó al Círculo de Abuelos y con la práctica de ejercicios, se siente protegida en cuanto a la progresión de su enfermedad. También le han disminuido los dolores musculares que a menudo la afectaban.

CONCLUSIONES

Con toda la información obtenida quedó demostrada la importancia de la incorporación del adulto mayor a las actividades sociales en grupo para sus efectos positivos en su salud física y mental.

Se comprobó que el ejercicio físico es esencial para mantener la salud y condiciona positivamente la vejez, otorgándole calidad de vida pues además de actuar de forma favorable sobre los distintos sistemas del organismo, ejerce un efecto beneficioso sobre las funciones cognitivas de las personas mayores.

Quedó demostrada la incidencia de la dimensión cultural en la calidad de vida de la tercera edad, y el papel que juega la cultura para disfrutar de una vejez sana y feliz.

Se resaltó el rol de la biblioteca en la comunidad y cómo ésta puede contribuir a lograr una calidad de vida en la tercera edad.

Podemos afirmar que la forma en que la población envejece no está totalmente determinada por la biología, también está influida por las circunstancias sociales y el ambiente individual. En consecuencia, el envejecimiento se contempla cada vez más como un proceso que incluye aspectos

culturales y psicosociales. Por lo que se recomienda educar desde edades tempranas a las nuevas generaciones para conocer los principales factores que contribuyen a lograr una vejez satisfactoria, y propiciar la participación de los factores de la comunidad para lograr la inserción del adulto mayor a la vida social.

REFERENCIAS

- Colectivo de Autores. 2016. *El Envejecimiento en Cuba*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
- Engels, Federico. (1884) 1971. *El Origen de la Familia, la Propiedad Privada y el Estado*. Moscú: Editorial Progreso.
- Hoz, Pedro de la. 2006. "Camino de Augier." *Granma*, 5 de marzo de 2006. Sección Científica. <http://www.granma.cu/granmad/eventos/ferial5/dedica/p23.html>.
- Kursanov, G. 1974. *Problemas Fundamentales del Materialismo Dialéctico*. La Habana: Editorial Orbe.
- Martínez, Norges. 2004. "Conferencia de Prensa al Dr. Enrique Vega García Secretario Ejecutivo del Club de los 120 Años." *Juventud Rebelde*, 9 de diciembre de 2004.
- Pupo, Nerys. 2004. "Entrevista al Dr. Eugenio Selma-Housein Abda." *Mujeres*, febrero de 2004.
- Tolstoi, Alexeiv. 1989. *El Hombre y la Edad*. Moscú: Editorial Progreso.
- UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura). 2003. Declaración Internacional sobre los Datos Genéticos Humanos. Artículo 3: Identidad de la Persona. http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=17720&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html
- Universidad para Todos. 2005a. *Suplemento Especial. Proyecto Genoma Humano*. La Habana: Editorial Academia.
- . 2005b. *Introducción al Conocimiento del Medio Ambiente*. La Habana: Editorial Academia.

Maricela Corvo de Armas. Investigadora de la Biblioteca Municipal San Antonio de los Baños. Provincia Artemisa. Cuba. Licenciada en historia. Graduada en la Universidad de la Habana 1993. Investigador agregado y profesora adjunta del Centro Provincial de Cultura. Ha participado en eventos nacionales e internacionales obteniendo diferentes premios. Sus investigaciones han representado al país en el Congreso de la ALA, en Toronto Canadá 2003, y en las Conferencias de la IFLA, Argentina 2004, Corea del Sur 2006, Canadá 2008, Suecia 2010, Puerto Rico 2011, Francia 2014, Estados Unidos 2016 y Polonia 2017. Ha realizado investigaciones de temáticas bibliotecológicas, bibliográficas, históricas y socioculturales. Lleva a cabo proyectos culturales relevantes para niños, jóvenes, y personas de la tercera edad. Preside la Asociación Cubana de Bibliotecarios en la Provincia Artemisa desde el 2011. bibliotecasab@cubarte.cult.cu.