

Calidad de vida de los adultos mayores. Una revisión bibliográfica

Quality of life of older adults. A bibliographic review

Ana Milagro Salazar-Barrios^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-7934-5260>

Jennifer Lisset López-Salazar²  <https://orcid.org/0009-0009-6190-7451>

Sttefany Naghely Santamaría-Oblitas³  <https://orcid.org/0000-0003-0653-4022>

¹ Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

² Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo. Chiclayo, Perú.

³ Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. Lambayeque, Perú.

* Autora para la correspondencia: anamisaba24@gmail.com

RESUMEN

La calidad de vida de los adultos mayores es crucial, debido al envejecimiento poblacional. El objetivo de esta revisión es analizar cómo los programas de salud, la accesibilidad y movilidad y las iniciativas gubernamentales afectan la calidad de vida de los adultos mayores. Para ello, se utilizaron estudios publicados entre 2019 y 2024. Se encontró que la calidad de vida de las personas mayores, según la Organización Mundial de la Salud, se basa en la percepción de su situación en la vida. También considera factores culturales, valores y expectativas. A medida que la población envejece, aumenta la prevalencia de enfermedades crónicas, por lo que resulta crucial el acceso a servicios de atención médica adecuados; el bienestar subjetivo puede mejorar la salud pese a la disminución de capacidades cognitivas y físicas. Factores como la mala salud, la falta de apoyo y las condiciones de vida inadecuadas pueden afectar negativamente su calidad



de vida. Es esencial una acción integral que incluya políticas públicas que garanticen servicios de salud accesibles, igualdad de género, y que adapten las intervenciones a contextos culturales específicos, a fin de mejorar infraestructuras y transporte para asegurar la independencia y bienestar de los adultos mayores. Se concluye que las políticas gubernamentales son esenciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Asegurar un apoyo continuo y mejorar la accesibilidad y movilidad, especialmente en áreas rurales, fomenta su autonomía e inclusión social.

Palabras clave: calidad de vida, adulto mayor, servicios de salud.

ABSTRACT

The quality of life of older adults is crucial due to the aging population. The objective of this research is to analyze how health programs, accessibility and mobility programs, and government initiatives affect the quality of life of older adults. For this, studies published between 2019 and 2024 were used. It was found that the quality of life of older adults, according to the World Health Organization, is based on the perception of their situation in life. It also considers cultural factors, values, and expectations. As the population ages, the prevalence of chronic diseases increases, making access to adequate healthcare services crucial; subjective well-being can improve health despite declining cognitive and physical capacities. Factors such as poor health, lack of support, and inadequate living conditions can negatively affect their quality of life. Comprehensive action including public policies that guarantee accessible healthcare services, gender equality, and that adapt interventions to specific cultural contexts is essential to improve infrastructure and transportation to ensure the independence and well-being of older adults. It is concluded that government policies are essential to improve the quality of life of older adults. Ensuring continuous support and improving accessibility and mobility, especially in rural areas, fosters their autonomy and social inclusion.

Key words: quality of life, older adults, health services.

Recibido: 15/07/2024.

Aceptado: 23/09/2025.

Revisores: Silvio Faustino Soler-Cárdenas y Arnella Torres-Álvarez.

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la población adulta mayor está incrementándose aceleradamente; se estima que para el 2050, la población de 60 años o más se duplicará y alcanzará los



2100 millones, y los de 80 años o más, se triplicarán entre 2020 y 2050, con cifra de 426 millones.⁽¹⁾

Este aumento significativo plantea desafíos sustanciales para los sistemas de salud y las políticas públicas, que deben adaptarse para proporcionar una atención adecuada y sostenible a este grupo demográfico que, por convención, considera anciana a una persona de 65 años o más.⁽²⁾ Además, este grupo es muy heterogéneo y se caracteriza por el incremento de enfermedades no transmisibles, que deterioran su calidad de vida.⁽³⁾

Entre las enfermedades crónicas más frecuentes están el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardíacas y la hipertensión,⁽⁴⁾ cuyas complicaciones puede llevar a limitaciones físicas y cognitivas que afectan la capacidad de los individuos para vivir de manera independiente y participar plenamente en la sociedad.⁽⁵⁾ Por lo tanto, se hace fundamental implementar estrategias de prevención y promoción de la salud para mitigar estos efectos y mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.⁽⁶⁾

En un estudio en los países de ingresos bajos y medianos, la calidad de vida del adulto mayor está influenciada por varios factores críticos que afectan su bienestar; así mismo, se menciona que las mujeres consistentemente reportaron una calidad de vida más baja en comparación con los hombres.⁽⁷⁾ Estas disparidades de género sugieren la necesidad de políticas, programas y servicios más efectivos para abordar la igualdad de género relacionada con la calidad de vida y mejorarla.

Según la Organización Mundial de la Salud, la calidad de vida se refiere a la percepción que las personas tienen de su situación, y considera el contexto cultural, los sistemas de valores en los que están inmersas, sus objetivos, expectativas, normas y preocupaciones.⁽⁸⁾ En el caso de las personas mayores, la calidad de vida en términos de bienestar general puede describirse como un estado subjetivo, que se caracteriza por la satisfacción con la vida y el equilibrio emocional.^(9,10) Este constituye un tema de creciente importancia a nivel global, especialmente considerando las proyecciones demográficas para las próximas décadas.

El objetivo de la investigación es analizar cómo los programas de salud, la accesibilidad y movilidad y las iniciativas gubernamentales afectan la calidad de vida de los adultos mayores, y de qué manera influyen estos factores en su calidad de vida en los distintos entornos socioeconómicos y culturales.

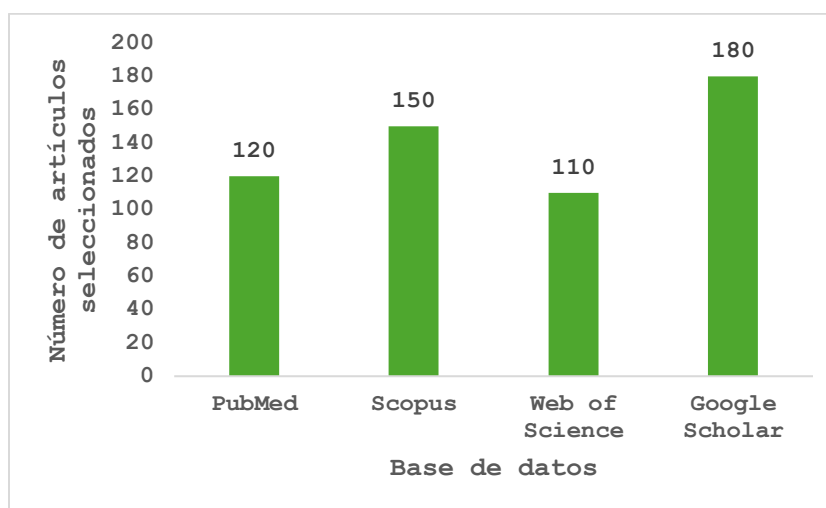
MÉTODOS

El objetivo de la revisión bibliográfica es identificar y analizar estudios relevantes que evalúen la influencia de los programas de salud, la accesibilidad y movilidad y las iniciativas gubernamentales en la calidad de vida de los adultos mayores. Para ello, se delimitó la búsqueda a estudios publicados en los últimos cinco años, lo que asegura la actualidad y pertinencia de la evidencia.

Se realizaron búsquedas en bases de datos académicas como PubMed, Scopus, Web of Science y Google Scholar. Las palabras clave utilizadas incluyen "calidad de vida en



adultos mayores”, “programas de salud para ancianos”, “accesibilidad y movilidad en la vejez” y “políticas gubernamentales para adultos mayores”. Los estudios seleccionados deben haber sido publicados entre 2019 y 2024, según el gráfico.



Gráf. Estudios encontrados en diferentes bases de datos. 2019-2024.

Los criterios de inclusión establecidos para esta revisión fueron: estudios científicos, revisiones sistemáticas o metaanálisis que abordaran la calidad de vida de los adultos mayores en relación con los programas de salud, la accesibilidad y movilidad y las iniciativas gubernamentales. Además, los estudios debían haber sido publicados en los últimos cinco años y estar disponibles en inglés y español. Se excluyeron aquellos que no proporcionaran datos específicos sobre adultos mayores o que no cumplieran con los criterios de calidad establecidos, como los que carecen de revisión por pares o con metodología deficiente.

El proceso de selección de artículos siguió varias etapas. Primero, se realizó una búsqueda inicial en las bases de datos seleccionadas con las palabras clave especificadas. Luego, se llevó a cabo un filtrado inicial para evaluar los títulos y resúmenes de los estudios recuperados y determinar su relevancia. Los artículos seleccionados en esta etapa fueron sometidos a una revisión completa, con una lectura detallada para confirmar su adecuación a los criterios de inclusión. Finalmente, se realizó la extracción de datos clave de los estudios incluidos, como la metodología, los resultados principales y las conclusiones.

La selección final de 13 artículos, de un total inicial de 560, demuestra un proceso de filtrado y evaluación efectivo, que se enfoca en la relevancia y calidad de los estudios. Todo lo anterior con el propósito de garantizar que la revisión bibliográfica se base en los estudios más significativos y pertinentes. A su vez, proporcionar una base sólida para



futuras investigaciones y análisis en las áreas de iniciativas gubernamentales, programas de salud y accesibilidad y movilidad.

Asimismo, la metodología utilizada en esta revisión permite una evaluación crítica de la literatura existente sobre la calidad de vida de los adultos mayores. Al incluir una combinación de estudios empíricos, revisiones sistemáticas y metaanálisis, se ofrece una visión completa y equilibrada de los factores que influyen en la calidad de vida de este grupo poblacional. Además, la inclusión de estudios en inglés y español asegura una perspectiva multicultural y diversa.

DISCUSIÓN

Las diversas investigaciones revisadas permiten visualizar un enfoque multidimensional en torno al bienestar de las personas adultas mayores, en relación con iniciativas gubernamentales, programas de salud y condiciones de accesibilidad y movilidad. Estos hallazgos reflejan la necesidad de una política pública integral y coordinada que responda a las complejidades del envejecimiento.

Iniciativas gubernamentales

La información recopilada en esta dimensión remarca que es fundamental el papel del Estado como garante de condiciones básicas de vida para la población adulta mayor. Se establece que el Estado tiene la obligación de ofrecer un trabajo digno y programas sociales dirigidos a la población pobre y de extrema pobreza, lo cual se alinea con un enfoque de derechos.⁽¹¹⁾ Pero también se señala críticamente que ciertos apoyos, como las pensiones, pueden tener efectos secundarios no esperados, ya que puede dar lugar a una sensación de seguridad económica mal gestionada en la persona y que se descuiden hábitos saludables.⁽¹²⁾ Esto resalta la importancia de combinar el apoyo económico con estrategias de educación y promoción de la salud.

Otro autor advierte que los recortes en el presupuesto afectan directamente el bienestar de los adultos mayores; por ello es urgente propiciar el financiamiento de políticas de envejecimiento.⁽¹³⁾ Ante esta situación se debe proponer una acción intersectorial y en los diversos niveles de Estado; ello confirma la necesidad de un enfoque de gobernanza participativa, que afronte la fragmentación institucional.⁽¹⁴⁾

Programas de salud

Los aportes en esta categoría profundizan el papel de la promoción de la salud y el sentido de pertenencia en la población adulta mayor. Se resalta que dichas acciones serán efectivas si se establece la Estrategia Salud de la Familia, en coordinación con el agente comunitario de salud en el territorio y la participación en la toma de decisiones por parte del adulto mayor.⁽¹⁵⁾ Sin embargo, se enfatiza la necesidad del apoyo estatal, pues urge una implementación efectiva para que se brinde una atención holística y se responda a las necesidades de salud y de enfermedad de este grupo etario.⁽¹⁶⁾



Además, se refuerza la idea de que los adultos mayores tienen derecho a tomar decisiones sobre su salud; por ello, el modelo de atención debe estar centrado en la persona.⁽¹⁷⁾ Esta participación no solo mejora la adherencia a los programas, sino que también fortalece la autonomía y la autoestima.

Accesibilidad y movilidad

La movilidad y el entorno físico aparecen como determinantes clave del bienestar psicológico y social. Se expone cómo el edadismo y la pérdida de movilidad fomentan el aislamiento social,⁽¹⁸⁾ pero también se enfatiza que proponer intervenciones urbanas puede revertir estas condiciones estructurales.⁽¹⁹⁾ Para facilitar la transitabilidad, es necesario implementar espacios públicos amigables que ayudarían a disminuir los niveles de soledad del adulto mayor.⁽²⁰⁾

Otros autores manifiestan que las diferencias geográficas constituyen un eje importante: las disparidades entre zonas urbanas y rurales afectan directamente las oportunidades de ocio y desplazamiento del adulto mayor.⁽²¹⁾ Este aspecto también limita el acceso a los servicios de salud y el transporte en zonas rurales, lo cual influye y deteriora la calidad de vida de una persona adulta mayor y evidencia la inequidad territorial en el acceso a recursos.^(22,23) Es importante abordar la desigualdad de los recursos sanitarios y la insuficiencia de los sistemas de apoyo social para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, especialmente en las zonas rurales.⁽²⁴⁾

Todos estos hallazgos permiten afirmar que el abordaje del envejecimiento debe ser integral y holístico, e incluir las dimensiones económica, social, sanitaria y territorial. Así mismo, las políticas aisladas o desarticuladas tienden a fracasar en mejorar sosteniblemente la calidad de vida de las personas mayores. Es necesario que el Estado, en coordinación con las diversas instituciones de una comunidad, brinde una respuesta integrada y sensible al contexto, con participación directa de los adultos mayores en el diseño de las soluciones.

CONCLUSIONES

La accesibilidad y movilidad son factores críticos que afectan la calidad de vida de los adultos mayores. Las intervenciones en entornos, como la mejora del transporte público, la adaptación de viviendas y el desarrollo urbano inclusivo, pueden significativamente mejorar la movilidad y reducir los efectos negativos del envejecimiento. Estudios muestran que una mejor accesibilidad y movilidad no solo facilita la realización de actividades diarias, sino que también reduce la soledad y promueve una mayor autonomía e inclusión social. Por lo tanto, es crucial que las políticas públicas se enfoquen en desarrollar y mantener infraestructuras que faciliten la movilidad y accesibilidad de los adultos mayores, con el objetivo de fomentar un ambiente inclusivo y accesible para todos.

Sobre lo anterior, la calidad de vida de los adultos mayores varía significativamente entre áreas urbanas y rurales. Los adultos mayores en áreas urbanas, por lo general, tienen mejor acceso a servicios de salud y oportunidades de participación social, lo que



contribuye a una mejor calidad de vida. En contraste, los de áreas rurales a menudo enfrentan mayores desafíos debido a la falta de infraestructura de salud, transporte y servicios sociales. Esta disparidad resalta la necesidad de políticas específicas que aborden las necesidades de los adultos mayores en áreas rurales, mejorar el acceso a servicios esenciales y reducir las brechas existentes entre las zonas urbanas y rurales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Ageing and health [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2022 [citado 02/07/2024]. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. Gallegos-Espinoza D, Piñas-Rivera L, Asencios-Trujillo L, et al. Quality of Life in Elderly University professors who attend a health establishment in Peru. EAI Endorsed Trans Pervasive Health Technol [Internet]. 2023 [citado 02/07/2024];9. Disponible en: <https://publications.eai.eu/index.php/phat/article/view/3915>
3. Barbosa de Lira CA, Taveira HV, Rufo-Tavares W, et al. Engagement in a Community Physical Activity Program and Its Effects Upon the Health-Related Quality of Life of Elderly People: A Cross-Sectional Study. Value Health Reg Issues. 2018;17:183-8. DOI: 10.1016/j.vhri.2018.10.002.
4. Malavé Guale KJ. Rol de enfermería comunitaria y su influencia en el manejo de las enfermedades crónicas del adulto mayor. Centro de salud 22 de noviembre. Milagro 2020 [tesis en Internet]. La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena; 2021 [citado 04/07/2024]. Disponible en: <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/5775>
5. Torres Rodríguez B, Gutiérrez Gutiérrez CG. Enfermedades crónicas, envejecimiento, ética y calidad de vida. Una sistematización de investigaciones. Novedades Poblac [Internet]. 2023 [citado 10/06/2025];19(37):322-45. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-40782023000100322
6. Guallo Paca MJ, Parreño Urquiza AF, Chávez Hernández JP. Estilos de vida saludables en adultos mayores. Rev Cuba Reumatol [Internet]. 2022 [citado 10/06/2025];24(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000400008&lng=es
7. Lee KH, Xu H, Wu B. Gender differences in quality of life among community-dwelling older adults in low- and middle-income countries: results from the Study on global AGEing and adult health (SAGE). BMC Public Health. 2020;20(1):114. DOI: 10.1186/s12889-020-8212-0.
8. World Health Organization. WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996 [Internet]. Geneva: World Health Organization; 1996 [citado 04/07/2024]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/63529>



9. Koponen T, Löyttyniemi E, Arve S, et al. Experienced Quality of Life and Cultural Activities in Elderly Care. *Ageing Int.* 2023;48:452-64. DOI: 10.1007/s12126-022-09483-9.
10. Prati G. Correlates of quality of life, happiness and life satisfaction among European adults older than 50 years: A machine-learning approach. *Arch Gerontol Geriatr.* 2022;103:104791. DOI: 10.1016/j.archger.2022.104791.
11. Pérez-Fernández A, Venegas-Venegas JA. Vinculación laboral en personas de la tercera edad: el caso de los empacadores voluntarios en tiendas de autoservicio. *Pap Poblac.* 2021;27(108):211-31. DOI: 10.22185/24487147.2021.108.17.
12. Pak TY. What are the effects of expanding social pension on health? Evidence from the Basic Pension in South Korea. *J Econ Ageing.* 2021;18:100287. DOI: 10.1016/j.jeo.2020.100287.
13. Sha R. The Impact of Social Infrastructure Planning on the Mobility of Inclusive Theoretical Model of Aging in the Context of Urban Renewal. *SHS Web Conf.* 2023;163:04013. DOI: 10.1051/shsconf/202316304013.
14. Fajardo Ramos E, Leiton Espinoza ZE, Alonso LM. Envejecimiento activo y saludable: desafío y oportunidad del siglo XXI. *Rev Salud Uninorte.* 2021;37(2):243-6. DOI: 10.14482/sun.37.2.155.67.
15. Saraiva Aguiar R, Salmazo da Silva H. Calidad de la atención a la salud de las personas mayores en la atención primaria: una revisión integradora. *Enferm Glob [Internet].* 2022 [citado 10/06/2025];21(65):545-89. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412022000100545&lng=es
16. Santoyo-Sánchez G, Reyes-Morales H. Necesidades de salud de personas mayores: un reto para la atención primaria de salud. *Gac Méd Méx [Internet].* 2024 [citado 10/06/2025];160(3):249-56. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-38132024000300249&lng=es
17. Fulmer T, Reuben DB, Auerbach J, et al. Actualizing Better Health And Health Care For Older Adults. *Health Aff (Millwood).* 2021;40(2):219-25. DOI: 10.1377/hlthaff.2020.01470.
18. Gatica K, Zavala MI, Arias K. Movilidad urbana y oportunidades de mejora para la calidad de vida en personas mayores. *Rumbos TS.* 2022;17(28):29-59. DOI: 10.51188/rtrs.num28.633.
19. Hérick de Sá T, Sudsataya D, Fry A, et al. The impact of transport, housing, and urban development interventions on older adults' mobility: A systematic review of experimental and quasi-experimental studies. *J Transp Health.* 2024;38:101859. DOI: 10.1016/j.jth.2024.101859.



20. Lyu Y, Forsyth A. Planning, Aging, and Loneliness: Reviewing Evidence About Built Environment Effects. *J Plan Lit.* 2022;37(1):28-48. DOI: 10.1177/08854122211035131.
21. Giménez-Nadal JI, Molina JA, Velilla J. The daily mobility of older adults: Urban/rural differences in ten developed countries. *Ann Reg Sci.* 2024;72:141-61. DOI: 10.1007/s00168-022-01192-0.
22. Lee S, Hong SH, Song HY. Factors Associated with Health-Related Quality of Life among Older Adults in Rural South Korea Based on Ecological Model. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(12):7021. DOI: 10.3390/ijerph19127021.
23. Robledo Marín CA, Duque Sierra CP, Hernández Calle JA, et al. Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *Rev CES Der.* 2022;13(2):132-60. DOI: 10.21615/cesder.6453.
24. Krishnappa L, Gadicherla S, Chidambaram P, et al. Quality of life (QOL) among older persons in an urban and rural area of Bangalore, South India. *J Family Med Prim Care.* 2021;10(1):272-7. DOI: 10.4103/jfmpc.jfmpc_1241_20.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existen conflictos de interés.

CÓMO CITAR EL ARTÍCULO

Salazar-Barrios AM, López-Salazar JL, Santamaría-Oblitas SN. Calidad de vida de los adultos mayores. Una revisión bibliográfica. 2020-2025. *Rev Méd Electrón [Internet].* 2025 [citado: fecha de acceso];47:e5951. Disponible en: <http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/5951/6371>

