

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1237>

## **La orientación familiar en el autocuidado de los adultos mayores con hipertensión arterial. Revisión narrativa actualizada de la literatura existente**

Family guidance in the self-care of older adults with arterial hypertension. Updated narrative review of existing literature

**Julissa Claribel Moreira Arteaga**

jmoreira0534@utm.edu.ec  
<https://orcid.org/0009-0007-1366-8762>  
Universidad Técnica de Manabí  
Portoviejo – Ecuador

**Silvia Monserrate Suastegui Sornoza**

silvia.suastegui@utm.edu.ec  
<https://orcid.org/0000-0003-2883-8748>  
Universidad Técnica de Manabí  
Portoviejo – Ecuador

Artículo recibido: 28 de septiembre de 2023. Aceptado para publicación: 13 de octubre de 2023.  
Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

### **Resumen**

La presencia de enfermedades crónicas en el adulto mayor requiere el manejo y control estricto por parte de profesionales de la salud idóneos, pero también necesita del autocuidado que estos pacientes posean para garantizar la adherencia y el cumplimiento de las pautas terapéuticas recomendadas en la implicancia que tenga la orientación familiar para tomar conciencia de lo que representa la propia condición de salud. Analizar la influencia de la orientación familiar en las prácticas de autocuidado en adultos mayores con Hipertensión Arterial desde la revisión narrativa de la literatura existente en el contexto latinoamericano. Se trata de una investigación documental ubicada en el paradigma postpositivista con un enfoque cualitativo, partiendo de la búsqueda, recopilación y revisión de fuentes bibliográficas recuperadas de bases de datos de acceso libre como Pubmed, ScienceDirect, Scielo, Scopus y Latindex en inglés y español de los últimos cinco años. Se logró identificar la importancia que tiene la orientación familiar como un proceso activo que estimula la capacidad del adulto mayor para comprender su estado de salud, y la puesta en acción de sus conocimientos para tomar decisiones apropiadas. Se concluye que la orientación familiar influye considerablemente en la capacidad de autocuidado del adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles como la Hipertensión arterial; sin embargo, existen otros factores que inciden drásticamente en el estado de salud, pudiendo empeorar sus condiciones biológicas, psicológicas y sociales.

*Palabras clave:* orientación familiar, autocuidado, adultos mayores, hipertensión arterial

## Abstract

The presence of chronic diseases in older adults requires strict management and control by qualified health professionals, but it also requires the self-care that these patients possess to guarantee adherence and compliance with the therapeutic guidelines recommended in the implication. who has family orientation to become aware of what their own health condition represents. Analyze the influence of family orientation on self-care practices in older adults with high blood pressure from a narrative review of the existing literature in the Latin American context. This is a documentary research located in the postpositivist paradigm with a qualitative approach, based on the search, compilation and review of bibliographic sources recovered from open access databases such as Pubmed, ScienceDirect, Scielo, Scopus and Latindex in English and Spanish for the last five years. It was possible to identify the importance of family counseling as an active process that stimulates the older adult's ability to understand their health status, and the putting into action of their knowledge to make appropriate decisions. It is concluded that family orientation considerably influences the self-care capacity of older adults with chronic non-communicable diseases such as high blood pressure; However, there are other factors that drastically affect the state of health, and may worsen their biological, psychological and social conditions.

*Keywords:* family guidance, self-care, older adults, high blood pressure

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

Como citar: Moreira Arteaga, J. C. & Suastegui Sornoza, S. M. (2023). La orientación familiar en el autocuidado de los adultos mayores con hipertensión arterial. Revisión narrativa actualizada de la literatura existente. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(4), 530– 547. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i4.1237>

## **INTRODUCCIÓN**

La Hipertensión Arterial (HTA) es una enfermedad crónica no transmisible y uno de los factores de riesgo más importantes para padecer enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares e insuficiencia renal crónica. Su prevalencia creciente se atribuye al incremento de la población, a su envejecimiento y a factores de riesgo relacionados con el comportamiento (Ponce Soledispa & Lois Mendoza, 2020).

Por lo que es relevante el estudio de este grupo poblacional, al ser de más rápido crecimiento y el que mayores necesidades de salud presenta, evidenciándose en nuestro país en el censo de 2010 una población de 940.905 lo que representaba en ese momento el 6,6% de la población total. Para el 2023 la población de personas mayores de 65 años es de 1.049.824 representando el 6,5% de la población total que actualmente es de 18,3 millones de personas (MIES, 2022) (INEC, 2023).

Siendo importante destacar cómo la presencia de una enfermedad en uno de los miembros de la familia va a impactar en sus dinámicas, pudiendo disparar conductas no adaptativas y por ende, ciertos grados de disfuncionalidad que devendrá en malos tratos con negligencia y abandono.

Tal y como lo menciona el Ministerio de inclusión económica y social del Ecuador que el 45% de adultos mayores viven en condiciones de pobreza y extrema pobreza, de estos el 14,6% viven solos siendo, y los que viven con sus familias el 14,9% son víctimas de negligencia y abandono (MIES, 2022).

En definitiva, es preocupante la situación en la que viven nuestros adultos mayores, sobre todo aquellos que padecen enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) por lo que el requerimiento de la educación sobre los aspectos relevantes de su enfermedad para la promoción de estilos de vida más saludables y una adherencia terapéutica idónea es necesario. Todo lo cual, no puede ir separado del apoyo y contención del entorno familiar desde lo económico, psicológico y social acompañado de estrategias educativas que el profesional de la Orientación Familiar (OF) está en la capacidad de proporcionar.

Por todo lo antes expuesto el objetivo de esta investigación es analizar la influencia de la orientación familiar en las prácticas de autocuidado en adultos mayores con Hipertensión Arterial desde la revisión narrativa de la literatura existente en el contexto latinoamericano.

## **METODOLOGÍA**

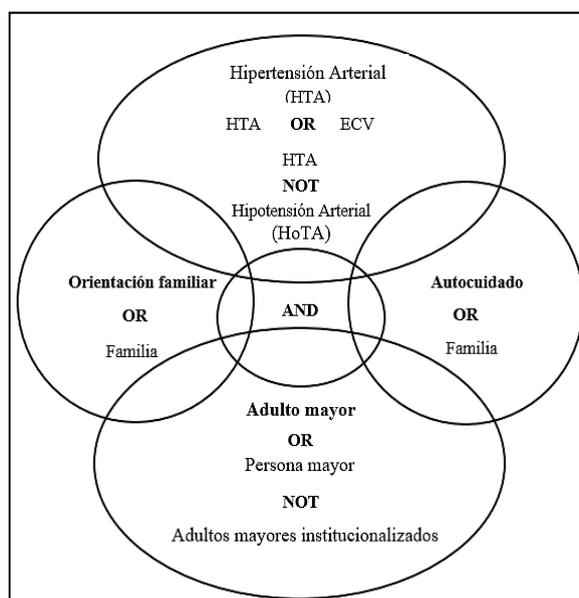
La metodología de investigación utilizada en la presente investigación fue mediante una revisión narrativa de la literatura en las siguientes bases de datos: Pubmed, ScienceDirect, Scielo, Scopus y Latindex.

A partir de la deconstrucción terminológica del título de la investigación, se obtuvieron palabras claves necesarias para efectuar la búsqueda de términos permutados y jerarquizados en el portal de los Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS/MeSH) de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) como: Orientación familiar, Autocuidado, Adultos mayores, Hipertensión arterial. Es así que estos términos descriptores, fueron empleados para las posibles combinaciones con los operadores booleanos requeridos para la búsqueda de la literatura relevante en las bases de datos antes mencionadas.

En forma simultánea con los términos descriptores para la búsqueda en las bases de datos, se utilizó la técnica "bola de nieve", aplicándose criterios de inclusión y exclusión, revisando las listas de referencias de los artículos ya incluidos para revisión en este trabajo para verificar la existencia de artículos adicionales no emergentes en las bases de datos.

**Figura 1**

*Estrategia para búsqueda en bases de datos*



**Tabla 1**

*Criterios para la búsqueda de información*

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN
Artículos que aborden el autocuidado de adultos mayores con Hipertensión Arterial relacionados con el autocuidado.	Estudios de intervención que evalúen programas relacionados con el autocuidado y que no traten ni aborden las necesidades de adultos mayores con Hipotensión Arterial.
Artículos que traten aspectos directa o indirectamente relacionados con la orientación familiar y el autocuidado en la Hipertensión Arterial.	Artículos que traten aspectos no relacionados a la orientación familiar con el autocuidado de la Hipertensión Arterial desde la perspectiva de conocimientos y actitudes.
Estudios originales (cualitativos, cuantitativos, combinados y/o revisiones bibliográficas).	Estudios que incluyan a pacientes con Hipotensión Arterial.
Artículos científicos en inglés o español publicados los últimos cinco años.	Artículos científicos en otros idiomas mayores a cinco años de publicación.
Artículos científicos obtenidos de las bases de datos PubMed, Scencedirect, Scielo y Latindex.	Artículos científicos obtenidos de otras bases de datos.

Se identificaron un total de 85 publicaciones con la técnica bola de nieve, que tras la lectura del título y el resumen eran relevantes para este trabajo. Posteriormente tras leer los artículos accesibles aplicando los criterios de inclusión y exclusión, quedaron un total de 48 artículos para la revisión. De manera que después de ser evaluados los 48 artículos, siguiendo los criterios de validez metodológica establecidos por el Instituto Joanna Briggs (JBI) quedaron un total de 36 artículos, los cuales cumplieron los requerimientos necesarios para la presente revisión (Lockwood et al., 2018).

**Figura 2**

*Lista de verificación de evaluación crítica para investigaciones cualitativas JBI*

<b>JBI CRITICAL APPRAISAL CHECKLIST FOR QUALITATIVE RESEARCH</b>					
1.	Is there congruity between the stated philosophical perspective and the research methodology?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Is there congruity between the research methodology and the research question or objectives?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Is there congruity between the research methodology and the methods used to collect data?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Is there congruity between the research methodology and the representation and analysis of data?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Is there congruity between the research methodology and the interpretation of results?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Is there a statement locating the researcher culturally or theoretically?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Is the influence of the researcher on the research, and vice-versa, addressed?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Are participants, and their voices, adequately represented?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Is the research ethical according to current criteria or, for recent studies, and is there evidence of ethical approval by an appropriate body?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Do the conclusions drawn in the research report flow from the analysis, or interpretation, of the data?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overall appraisal: Include <input type="checkbox"/> Exclude <input type="checkbox"/> Seek further info <input type="checkbox"/>					

De estos 36 artículos, 15 eran estudios cualitativos, 10 cuantitativos, 3 con metodología combinada y 8 se obtuvieron de libros físicos y digitales de libre acceso. Teniendo en cuenta los criterios BJI antes mencionados, que se aplicaron a los artículos científicos ya definidos, valorando si el estudio es de buena calidad, de mala calidad o hay que utilizarlo con precaución por el riesgo de sesgos metodológicos. Es por todo esto que emplear estos criterios van a considerar los resultados de los estudios de investigación como bien diseñados ante cualquier metodología como fuentes potenciales de evidencia creíble (Joanna Brigs Institute, 2020).

A continuación, se describen los principales estudios incluidos y sus resultados relevantes:

**Tabla 2**

*Principales estudios incluidos y sus resultados*

<b>Autor – Artículo – País</b>	<b>Base Datos – Año</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Metodología</b>	<b>Resultados relevantes</b>
Álvarez, Beatriz; Suarez, Ana; González, Ana. Orientación familiar y acción tutorial México.	Editorial Sanz y Torres Index: Scielo Año 2023	Proporcionar una serie de planteamientos para el desarrollo de intervenciones educativas programando actuaciones de orientación y acción tutorial en respuesta a las necesidades sanitarias.	Diseño: Descriptivo y documental. Métodos: Análisis teórico de los fundamentos planteados sobre la orientación familiar y acción tutorial.	Las perspectivas teóricas de la intervención en orientación familiar definen principios para mejorar la comunicación y participación de las familias entorno a una problemática en común.
Morales Carrero, Jesús. Orientación familiar: definiciones, propósitos estrategias y procesos para garantizar el desarrollo multidimensional del ser humano. El Salvador.	Universidad Católica del Salvador Index: Latindex Año 2022	Proponer una definición integral de la orientación familiar, delimitando sus propósitos y las posibles estrategias para generar relaciones de ayuda y acompañamiento, que potencien la calidad de vida y el desarrollo afectivo, social y emocional del individuo.	Diseño: Descriptivo y documental. Métodos: Análisis teórico de los propósitos y estrategias de la orientación familiar como recurso de comunicación directa con las personas y su entorno familiar.	Orientar a la familia debe entenderse como un proceso de atención multifacético que procura guiar a padres e hijos a lo largo del ciclo vital, posibilitando el desarrollo de habilidades sociales y competencias emocionales que dimensionen y optimicen el aprender a vivir juntos.
Gasull Molinera, V; Divison Garrote, J; Díaz Rodríguez, A; Frías Vargas, M. Superando las barreras en el abordaje del paciente crónico. España.	Index: ScienceDirect Año 2023	Definir soluciones/recomendaciones que ayuden a un mejor diagnóstico, tratamiento y seguimiento de los pacientes con enfermedades crónicas	Diseño: Descriptivo y documental. Métodos: Análisis teórico para recomendaciones de buena práctica clínica.	Identificar los problemas en la atención de pacientes con Dislipemia, Hipertensión Arterial, Enfermedad Venosa Crónica y Depresión. buscando posibles soluciones y áreas de mejora
Alarcón Rodríguez, Angie Carreño Moreno; Arias Rojas, Sonia. Percepción de carga de la	Index: SCIELO Año 2019	Describir el perfil y la Percepción de carga de la enfermedad en personas con enfermedad crónica e identificar correlaciones	Diseño: Estudio cuantitativo, descriptivo correlacional de corte transversal. Métodos: se utilizaron los instrumentos Carga de la	Existe una asociación entre la Percepción de carga de la enfermedad con variables sociodemográficas como la

enfermedad en la persona con enfermedad crónica. Colombia.		entre la percepción de carga reportada y las variables sociodemográficas y de cuidado de la persona.	Enfermedad Crónica para Paciente GCPC-UN y las variables sociodemográficas de los participantes con una encuesta de caracterización realizada con una muestra de 240 personas con enfermedad crónica en tres instituciones de salud.	edad, el tiempo con la enfermedad y las horas de cuidado diario. En este caso los profesionales de la salud deben prestar atención a la atención integral de los pacientes con enfermedad crónica en todas sus dimensiones.
Carrasco, Lourdes; Álvarez, Miriam; Peña, Carlos; Cornejo, Dolores. Self-care: educational program of nurses for the elderly. Ecuador.	Index: ScIELO Año 2022	Medir la efectividad de un programa de intervención educativa para el autocuidado en personas mayores.	Diseño: estudio de tipo explicativo, con diseño experimental. Métodos: Aplicación de un cuestionario, un instrumento. Encuesta de Salud, Bienestar y Envejecimiento, SABE 2009.	Clarificar el déficit de autocuidado que existe en personas adulto mayores, por tanto, se crea una intervención en los grupos, considerando cada variable para su aplicación, luego de 8 meses, se observa la significancia que él mismo obtuvo, lo que nos sirve para continuar creando estrategias que orienten el autocuidado.
Díaz Rentería, M; Soto García, A; Kampa Aguilera, K; Ulloa Ruval, N; Medina González, M; Rodríguez Hernández, J; Sánchez González, V. Nivel de automanejo en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. México.	Index: ScIELO Año 2020	Identificar el nivel de automanejo en adultos mayores con enfermedades crónicas en municipios de la Región de los Altos de Jalisco.	Diseño: Estudio transversal con un muestreo no probabilístico por conveniencia, constituido por 61 adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. Métodos: Se utilizó el instrumento The Partners in Health Scale (PIH)	El nivel de automanejo que presentan los adultos mayores de los municipios de la Región de los Altos de Jalisco es bajo por lo que se recomienda establecer un plan de acción eficaz en el grupo etario afectado, abordando esta problemática desde la perspectiva de género.
Salazar Maya, Ángel; Cardoso García, Yadira; Escobar Ciro, Carmen. Carga de cuidado de los cuidadores familiares y nivel	Index: Latindex Año 2020	Determinar la carga del cuidado en el cuidador familiar y el nivel de dependencia funcional o enfermedad crónica de su familiar.	Diseño: Estudio cuantitativo, descriptivo de corte transversal con un muestreo por conveniencia de 494 personas. Métodos: Se aplicaron los instrumentos Zarit,	La sobrecarga del cuidador es excesiva, a medida que cuidan a personas envejecidas con limitación a la movilidad y dependencia severa.

de dependencia de su familiar. Colombia.			Pulses y variables sociodemográficas	
Moreno Sancho, Lucía; Pou Bordoy, Joan; Serrano Ripoll, María; Unda Villafuerte, Fabián. Estudio cualitativo a través de grupos focales sobre la factibilidad de una intervención en automanejo de la Hipertensión Arterial. España.	Index: Latindex Año 2021	Valorar la factibilidad del automanejo de la HTA para los pacientes.	Diseño: Estudio observacional cualitativo. Métodos: Técnica de 2 grupos focales (GF), uno de profesionales sanitarios y otro de pacientes.	Pocos pacientes ajustan el tratamiento según síntomas. Satisfacción del grupo de pacientes por haberles convocado a la reunión y solicitud de reuniones periódicas. Se detecta buena aceptación, con apoyo, por parte de pacientes y profesionales. Se identifican dificultades y necesidad de cambios organizativos en el sistema sanitario.
Das Neves, Tarcísio; Rêgo de Queiroz, Ana; Araújo de Carvalho, Eloísa; de Assis Silva, Carlos; Nóbrega Elías, Tatiana; Paiva de Menezes, Rejan. Perfil clínico y sociodemográfico de usuarios con enfermedades crónicas en atención primaria de salud. Brasil.	Index: ScIELO Año 2023	Describir el perfil clínico y sociodemográfico de vida y salud de los usuarios con enfermedades crónicas no transmisibles en la Atención Primaria de Salud.	Diseño: Estudio cuantitativo, descriptivo y transversal con 80 usuarios con enfermedades crónicas, elegidos en una muestra definida por técnica de muestreo no probabilístico de tipo intencional. Métodos: Se utilizó la herramienta Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE).	Se evidenció la necesidad de actuar sobre los condicionantes y determinantes sociales de la salud, con el fin de resolver las desigualdades y posibilitar un abordaje integral y extenso de los factores de riesgo y de las ECNT.
Ponce Alencastro, Jhon. Envejecimiento: Consideraciones generales sobre sus teorías biológicas Ecuador.	Index: Latindex Año 2021	Describir las principales teorías biológicas que intentan explicar las características del proceso de envejecimiento para lograr un documento de actualización que sirva de referencia para otras investigaciones.	Diseño: Estudio descriptivo y documental. Métodos: Análisis teórico de los fundamentos planteados en torno a las teorías del envejecimiento desde la revisión de fuentes bibliográficas en bases de datos.	Elaborar un documento que recorre una gran parte de las teorías biológicas propuestas sobre el envejecimiento teniendo en cuenta que cada una de ellas, contribuye a profundizar el conocimiento de la reserva orgánica desde una visión no solo biológica, sino también psicológica y social.

<p>Barbosa Silva, Líliam; Soares, Sonia; Barbosa Silva, Patricia; Guimarães Santos, Joseph; Viana Miranda, Livia; Melgaço Santos, Rachel. Evaluación de la calidad en la atención primaria al adulto mayor según el Chronic Care Model. Brasil.</p>	<p>Index: ScIELO</p>	<p>Evaluar la calidad del cuidado al adulto mayor con diabetes mellitus y/o hipertensión arterial en la Atención Primaria a la Salud (APS) según el Chronic Care Model (CCM) e identificar asociaciones con resultados del cuidado.</p>	<p>Diseño: Estudio transversal realizado con 105 adultos mayores con Diabetes mellitus y/o Hipertensión arterial. Métodos: Se aplicó el cuestionario estructurado para evaluar la calidad del cuidado primario en la perspectiva del adulto mayor (PACIC).</p>	<p>Entre las dimensiones del PACIC, el “Modelo de atención/toma de decisión” fue la que presentó mejor resultado. No hubo diferencia estadística entre las medianas del escore total del PACIC y resultados del cuidado individualmente. Sin embargo, cuando fue evaluada la buena calidad de vida y satisfacción con la salud simultáneamente, se observó diferencia estadística entre los valores de las medianas.</p>
<p>Garcés Ortega, Juan; Quillupangui Ramón, Stefany; Delgado Astudillo, Erika; Sarmiento Ávila, Stefany; Samaniego Vásquez, Ximena; García Solórzano, Gabriela; Zapata Aponte, Cinthia; Chuqui Rogel, Sandra; Pañi Riera, Diego; Peralta Sumba, Diana; Pañi Panamá, Juan. Adherencia al tratamiento de la hipertensión arterial en adultos mayores. Venezuela.</p>	<p>Index: Scopus Q4</p>	<p>Identificar los factores que intervienen en la no adherencia terapéutica planteando estrategias que mejoren este proceso de los pacientes a los tratamientos antihipertensivos, mismas que tomarán fundamento primordial con la información obtenida al contestar las preguntas de investigación.</p>	<p>Diseño: Estudio sistémico sintetizando los datos e información relacionada al tema en revistas científicas, libros y publicaciones disponibles en portales de información de acceso libre que no excedan los 5 años de antigüedad. Métodos: Revisión bibliográfica identificando las posturas de varios autores acerca de la adherencia terapéutica en pacientes con HTA.</p>	<p>Se caracterizó la adherencia terapéutica, información que será presentada a médicos y público en general para establecer los aspectos a corregir, con el propósito de minimizar los riesgos a los que se encuentran expuestos las personas que padecen esta patología.</p>

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de la selección y lectura crítica de los artículos científicos, emergieron líneas teóricas que se analizaron en base a la sustentación de autores referentes que guardan notabilidad directa con el tema central de la investigación.

### Envejecimiento y enfermedad cardiovascular

Das Neves Júnior et al., (2023) plantean que el envejecimiento es un factor importante para la presencia de enfermedades crónicas, entre ellas HTA y Diabetes. Además, estas enfermedades se incluyen como causas de muerte prematura, causas de incapacidad laboral, impacto económico en la familia y disminución de la productividad, generando así impactos negativos en la calidad de vida del individuo (Ponce Soledispa & Lois Mendoza, 2020).

Lo cual obedece a cambios biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, que el adulto mayor va experimentando con el avance de su ciclo vital; pero es importante resaltar los aportes de (Ponce, 2021) que toma como punto de encuentro de las diversas explicaciones del envejecimiento humano, la base biológica de la pérdida de la reserva funcional de los órganos, la cual se va dando con el paso del tiempo, ante la incapacidad órgano-funcional de restaurar la homeostasis. Dando como resultado final la disminución de las reservas de los órganos, con la incapacidad para reaccionar de forma rápida y eficiente al estrés biológico, psicológico y social.

Lo que es concordante con los resultados de la investigación de (Rodríguez Castañeda et al., 2018) que han declarado a la HTA como el factor más influyente para el aumento del estrés oxidativo en los ancianos, con cierto predominio del sexo femenino, pero también este es el sexo que más se adhiere al tratamiento, bajo el supuesto de que las mujeres tienen mayor responsabilidad sobre el cuidado de su salud (Garcés Ortega et al., 2020).

Explicándose la naturaleza multicausal del envejecimiento debido a que se involucran más de 100 genes, con gran cantidad de mutaciones visibles en los niveles molecular, celular, orgánico y sistémico (D'Hyver de las Deses & Gutiérrez Robledo, 2019). Centrando la atención en los cambios fisiológicos relacionados con la edad en el sistema cardiovascular, que con el paso del tiempo el músculo cardíaco va perdiendo su eficacia y fuerza contráctil, resultando en la reducción del gasto cardíaco bajo condiciones de estrés fisiológico; son evidentes estos cambios cuando se presentan demandas cardíacas poco usuales (Eliopoulos, 2019).

La HTA es un problema de Salud Pública haciendo mayor énfasis en la población de adultos mayores, la cual ante las constantes falencias en el manejo de las ECNT, todo esto impacta negativamente sobre la salud de la población, aumentando las complicaciones tardías, re-internaciones y disminución de la calidad de vida, así como, sobrecarga económica de los sistemas de salud y de la estructura familiar (Silva et al., 2018).

De manera que el diagnóstico, tratamiento y acciones educativas en personas con HTA constituyen objetivos elementales para reducir la morbimortalidad relacionada. En este contexto (Schenker & Da Costa, 2019) afirman que la respuesta a esta demanda, es la Atención Primaria a la Salud (APS), la cual se destaca como el mejor nivel de atención enfocada en acciones de promoción y prevención a las enfermedades crónicas, dado que su modelo de atención se basa en la atención integral y continua, con preservación del vínculo, la corresponsabilidad y la extensión del cuidado.

Dando paso a la estrategia de la APS ante el aumento de la población de edad avanzada que demanda cada vez más servicios de atención médica y de cuidados a largo plazo en el marco de las necesidades paliativas o de internación domiciliaria, todo lo que supone una carga para los sistemas de salud que no tengan una planificación de servicios gerontológicos (Calderón Fregeneda et al., 2023).

## Orientación familiar

La OF es un proceso sistémico que promueve el fortalecimiento de los vínculos afectivos y emocionales dentro de la unidad familiar, potenciando la capacidad del sistema familiar para adaptarse de manera eficiente a los desafíos y cambios, permitiendo que los miembros de la familia gestionen sus relaciones y enfrenten las adversidades de forma autónoma. Es así como constantemente, se busca mantener la estabilidad y, al mismo tiempo, abrir un espacio para crear nuevos patrones que regulen la organización de los recursos familiares que faciliten una adaptación más efectiva frente a las cambiantes realidades sociales de la actualidad.

Así se recopila en los trabajos realizados por Álvarez González et.al y Morales Carrero donde orientar familias permite una nueva forma de interacción de estas, desde la comunicación y la participación en la toma de decisiones frente a variables que influyen en el sufrimiento a causa de estados patológicos.

En concreto desde los aportes de Bernal, et.al (2001) citados por (Álvarez González et al., 2023):

La OF es un proceso de comunicación mediante el cual un equipo básico de salud ayuda a la familia a identificar sus necesidades en materia de bienestar integral y calidad de vida, sugiriendo alternativas de solución en respuesta a la demanda social de un espacio de interrelación con los demás (Pp 19).

Así mismo la OF es concebida por (Morales Carrero, 2022) como:

El proceso de asesoramiento sobre los modos y estilos de vida saludable, así como la adopción y práctica de valores como la autodisciplina, el sentido de corresponsabilidad, la tolerancia y el manejo de conflictos desde una actitud flexible, integrando la convivencia, la responsabilidad y la identidad personal (Pp. 15).

Sobre este último punto con respecto a la identidad personal, esta guarda compatibilidad con la identidad familiar, para que no se lleguen a los distanciamientos sin retorno, respetando las diferencias de cada miembro de la familia que suma al enriquecimiento de la calidad de vida familiar (Álvarez González et al., 2023).

De manera que a través de la OF se puede fomentar un aprendizaje que ayude no solo a saber que es la enfermedad presente, si no también contribuirá a la incorporación de hábitos positivos y el cultivo de emociones más constructivas que fortalezcan las relaciones en el entorno familiar y extrafamiliar, promoviendo la capacidad de afrontar las demandas del medio en el que los adultos mayores se desenvuelven.

En esta línea de ideas podemos considerar la investigación de (Sánchez Gómez et al., 2018) de tipo acción participativa con enfoque cualitativo y sociocrítico de observación participante donde se grabaron en video sesiones de educación para la salud y reflexión grupal sobre la acción en un instituto de adultos mayores de España.

Concluyendo que el aprendizaje dialógico emerge como clave para la formación y el empoderamiento, donde la racionalidad práctico-reflexiva, y no técnica, es de gran utilidad ante situaciones ambiguas y complejas de práctica y educación del autocuidado.

De acuerdo a lo estipulado por estos autores, en este tipo de aprendizaje se apoyan las acciones ejecutadas por el personal sanitario en el contexto de la OF, incidiendo de manera positiva en la toma de decisiones de las personas que requieren extremar su nivel de autocuidado para retrasar o reducir la aparición de las innegables complicaciones por la evolución de una enfermedad crónica como la HTA a manera de una amenaza silenciosa.

Es de esta forma como la concepción dialógica del aprendizaje, sostiene que todos tenemos derecho a adquirir aquellos conocimientos y aprendizajes que nos permitan salir de la exclusión social y que todos tenemos la capacidad para hacerlo más allá de los conocimientos académicos – prácticos, estimulando las habilidades comunicativas (Carrasco et al., 2022).

Lo que resulta sumamente interesante en el adulto mayor que según (Gasull Molinera et al., 2023) al menos uno de cada tres de ellos, tienen múltiples ECNT, por lo que requieren de la asistencia constante, desde la atención primaria.

Acotando a este panorama de enfermedades la HTA, cuyo control y manejo por parte del adulto mayor es sumamente importante, porque las complicaciones pueden causar mayores niveles de dependencia que va desde lo funcional hasta lo psicosocial, entrando en escena la familia, que asume un papel activo, debiendo mostrar flexibilidad para adoptar los nuevos recursos frente a la adversidad que enfrenta unos de sus miembros en situaciones de mayor demanda de servicios.

Acotando a esto, más allá del dinamismo de las familias, la interacción dialógica de los miembros del sistema familiar va a influir en la trascendencia del grupo, desde la solicitud de escucha, la demanda de presencia afectiva y efectiva, la vivencia de la enfermedad en la vejez en su relación con la vida cotidiana para la construcción de espacios que fortalezcan los vínculos ante la experiencia de la enfermedad García Pintos (2007) citado por (Luliano, 2019) afectando de manera positiva o negativa en la calidad de vida del paciente con HTA (Carrillo Bayas & Llerena Guachambala, 2020).

Esto se puede apoyar en las conclusiones del estudio de (Ponce Alencastro et al., 2022) que puntualiza la importancia de una buena dinámica familiar como el apoyo social más importante, generador de vínculos afectivos y de conductas más saludables en el control de las comorbilidades, garantizando el ejercicio de derechos irrenunciables y el respeto a la dignidad humana.

Por otro lado, en base al estudio de (Díaz Rentería et al., 2020) se estima que las enfermedades crónicas y la vulnerabilidad social prevalece más en el sexo masculino, aumentando los factores de riesgo para ECNT con el incremento de la edad, si agregamos la posibilidad de tener menos nivel académico, y dificultades en la movilización, que reducirán la menor asistencia a citas médicas, lo que condiciona menos acciones preventivas y menor control de las enfermedades.

A pesar de la mayor predisposición que tienen los adultos mayores de sufrir ECNT y complicaciones, el estudio efectuado por (Alarcón Rodríguez et al., 2019) sostiene que a mayor edad menor es la carga de la enfermedad. Debido a la percepción de tiempo limitado que tienen, los lleva a ser selectivos emocionalmente y a concentrarse en el presente, desarrollando más habilidades de regulación emocional.

Lo cual puede operar como un factor para que el adulto mayor se desvincule de su propio cuidado, delegando esta función al cuidador más inmediato, en la mayoría de los casos el familiar más cercano, que desde los resultados de la investigación hecha por (Salazar Maya et al., 2020) la sobrecarga del cuidado puede llegar a ser excesiva, sobre todo en los casos donde se debe cuidar a personas con dependencia severa.

Pudiendo observarse desde esta perspectiva que las demandas giran en torno a la recuperación del diálogo y la comunicación interpersonal como elemento medular, en busca del mejoramiento de la calidad de todos los contextos de interacción del ser humano para el establecimiento de acuerdos que ayuden a la superación de situaciones críticas. Pero tampoco se puede dejar de lado que una mayoría de adultos mayores carecen de los recursos económicos suficientes como para afrontar una modesta emergencia teniendo que pedir asistencia al gobierno, a los amigos o a la familia (Nussbaum & Levmore, 2019)

Es evidente que la mayoría de las personas normalmente consideradas como ancianos pobres no son estrictamente pobres sino que carecen de ahorros sustanciales y son capaces de vivir gracias a la ayuda de varios programas del gobierno y de la seguridad social; no obstante muchos ancianos con bajos ingresos no viven solos, prometiendo legar sus hogares a sus hijos, pero la familia brinda su ayuda entendiendo que el hogar será suyo tras la muerte de la generación más vieja sin embargo no siempre se dan estos escenarios por la pobreza creciente de los adultos mayores (Nussbaum & Levmore, 2019)

Es en este contexto de ayuda que la OF tiene entre sus propósitos generar las condiciones para alcanzar una vida plena sustentada en el clima psicológico positivo necesario para una salud mental más equilibrada, descubriéndose el adulto mayor a sí mismo para ser consciente de sus acciones de autocuidado que le permita adherirse a los tratamientos acordados en base al establecimiento de objetivos terapéuticos individualizados.

Teniendo presente que orientar a las familias desde una educación en salud involucrará no solo al cuidador inmediato, sino a todo el sistema familiar, que tendrá una fuerte asociación con la adherencia terapéutica, cumplimiento del tratamiento y capacidad de autocuidados.

Considerando desde los aportes de (Garcés Ortega et al., 2020) que la falta del tratamiento es el principal factor implicado en el mal control de la enfermedad, por otro lado, la HTA es generalmente asintomática y crónica, lo que afecta en la percepción de riesgo haciendo en muchos casos que no se practiquen exámenes o visitas al médico.

Desde esta perspectiva (Moreno Sancho et al., 2023) afirman que el grado de control deficitario, podría mejorarse mediante mayor implicación de los pacientes a través del autocontrol y automanejo, dando paso a la gran dimensión del autocuidado en su relación directa como determinante de la carga de la enfermedad y el entorno familiar.

### **Autocuidado de la salud**

Llegar a la etapa de adultez mayor contribuye al aumento de patologías, llegando en algunos de los casos al abandono por parte de sus familias, volviendo a este grupo poblacional particularmente vulnerables en su autocuidado (Bello Carrasco et al., 2022), lo cual trae desafíos, que deben superarse por los servicios de salud para lograr un envejecimiento activo y saludable desde la operacionalización de acciones, destinadas en su completitud para educar a las personas con ECNT en temas de promoción de la salud y prevención de las enfermedades con sus complicaciones (Fajardo Ramos et al., 2021).

Desde esta perspectiva (Velasco Yáñez et al., 2022) catalogan al autocuidado como el pilar primordial de lo vivido en el medio que rodea a una persona, como es la familia, amigos, vecinos y comunidad en general, para ser percibido como la capacidad de hacer cosas que originen satisfacción en el diario vivir. Para (Groys, 2022) esto implica actividades de evaluación y de toma de decisiones relacionadas con la salud en el contexto social normal regido por el principio de que el cuidado de sí antecede al cuidado.

Sin embargo el transcurrir de la vida está condicionado por las ventajas, desventajas y oportunidades que las personas han tenido a lo largo de su vida, teniendo elementos significativos a considerar como la capacidad intrínseca (todas las capacidades físicas y mentales) y la capacidad funcional (habilidad para ser y hacer aquello que se considera valioso en cada etapa de la vida) (Bernardini, 2019) todo lo cual, puede operar a favor o en contra del bienestar y calidad de vida; en palabras de (Arendt, 2020) la vida es un bien supremo, porque dentro de la diversidad de la condición humana, con sus múltiples y diversas capacidades, es la propia vida la que dominó sobre todas las demás consideraciones.

Para (Velis Aguirre et al., 2018) el autocuidado en los adultos mayores son todas aquellas acciones y decisiones que toman para prevenir, diagnosticar y tratar su situación personal de enfermedad; todas las acciones individuales dirigidas a mantener y mejorar su salud; y las decisiones referidas a usar tanto los sistemas de apoyo informal, como los servicios médicos formales.

Por otro lado, se puede hacer referencia a los trabajos de Orem (1958) y Pender (1975), los cuales constituyen modelos teóricos esenciales para la promoción del autocuidado en las diferentes poblaciones y son de particular interés para los adultos mayores. Si bien estos modelos teóricos constituyen la operatividad de la práctica de Enfermería, organizando el acceso y la efectividad entre las capacidades de la enfermera (agencia de enfermería) y los requerimientos (demandas de autocuidado) de los pacientes determinados en los déficits de autocuidado, también son de dominio médico para favorecer el estado de salud de los ancianos como seres dinámicos, unitarios, que viven en sus entornos, que están en proceso de conversión y que poseen libre voluntad, así como otras cualidades humanas esenciales (Raile Alligood & Marriner Tomey, 2018).

Así mismo Orem postulo su teoría del autocuidado como la práctica de actividades que los individuos realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar; que no podría ser factible sino se lleva a cabo la transición mental del proceso de salud-enfermedad como un constante ejercicio cognoscitivo que ha modificado la concepción del autocuidado y de la salud que se posee, siendo estas emociones positivas, que ayudan y originan una conciencia de cuidado propio (Velasco Yáñez et al., 2022).

Siendo más específicos, el estado de salud de una persona depende, en gran medida, de los cuidados que se brinde a sí misma, ganando autonomía y mayor control sobre sí mismo, para el fomento y conservación de su propia salud enfatizando en esta última parte lo manifestado en la investigación de (Velis Aguirre et al., 2018) declarando que las actividades de autocuidado se aprenden conforme el individuo madura y son afectados por creencias, culturales hábitos y costumbres de la familia y de la sociedad. No obstante, la edad, la etapa del desarrollo, y el estado de salud, pueden afectar la capacidad del individuo para realizar actividades de autocuidado (Vargas et al., 2020).

Como resultado del recorrido de las líneas teóricas en esta investigación documental, queda claro como la orientación familiar contribuye de manera positiva al conocimiento de la realidad familiar y personal del adulto mayor, manteniendo una constante comunicación dialógica, educando al anciano y su grupo familiar sobre los cambios propios del envejecimiento, proporcionando pautas y directrices prioritarias a la familia, con respecto a cubrir las necesidades básicas y avanzadas de la vida cotidiana, fomentando conductas saludables y estilos de vida idóneos en el adulto mayor.

Para lo cual será precisa la participación activa del personal de salud con el apoyo familiar y la participación de los recursos de la comunidad junto a las prácticas de autocuidado en los gerontes (MIES, 2018), para preparar las condiciones físicas, psicológicas y sociales necesarias para proporcionar las condiciones de ambientes cada vez más favorables.

## **CONCLUSIÓN**

Al igual que la HTA representa un desafío para la salud pública sobre todo en los países con economías en crecimiento, el proceso de envejecimiento también lo es. Debido a los cambios en la estructura demográfica, donde vemos un aumento en la población de adultos mayores; teniendo en cuenta que la mayoría de los gobiernos sobre todo latinoamericanos, no siempre están preparados para abordar las implicaciones sanitarias de este fenómeno, ante la carencia de políticas de estado que sean sostenibles económicamente para mantener proyectos adecuados a lo largo del tiempo. Principio del formulario

Teniendo presente que los vínculos familiares son muy importantes, en su contribución a la salud de los adultos mayores, quienes han demostrado que, a pesar de ciertas desventajas y adversidades, tienen el potencial necesario, para convertirse en sus propios agentes de autocuidado, capaces de incorporar en la vida cotidiana conductas de salud que fomenten su bienestar integral para una plena calidad de vida de la salud.

## REFERENCIAS

Alarcón Rodríguez, A., Carreño Moreno, S., & Arias Rojas, M. (2019). Percepción de carga de la enfermedad en la persona con enfermedad crónica. *Ciencia y enfermería*, 25, 1-12. <https://doi.org/10.4067/s0717-95532019000100215>

Álvarez González, B., Suárez, A. P. F., & González Benito, A. M. (2023). Orientación familiar y acción tutorial (Primera). Editorial Sanz Y Torres S.I. <https://www.editorialsanzytorres.com/static/pdf/978841831679Muestra.pdf>

Arendt, H. (2020). *La condición humana* (Octava). Paidós.

Bello Carrasco, L., Santos Álvarez, M., Núñez Peña, C., & Zambrano Cornejo, D. (2022). Visión del Autocuidado: Programa educativo de enfermeras para personas mayores. *Revista Universidad, Ciencia y Tecnología*, 26(113), 158-164. <https://doi.org/10.47460/uct.v26i113.581>

Bernardini, D. (2019). *La segunda mitad. Los 50+, vivir la nueva longevidad*. (Primera). Penguin Random House Grupo Editorial.

Calderón Fregeneda, C., Mercado Castillo, P., Casto Aranda, J., Sola Antón, J., Sánchez Sánchez, L., & Casto Aranda, M. (2023). El envejecimiento de la población: Tendencias, causas y desafíos futuros. ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación, 1(1). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/el-envejecimiento-de-la-poblacion-tendencias-causas-y-desafios-futuros/>

Carrasco, L. M. B., Alvarez, M. del R. S., Pena, C. R. N., & Cornejo, D. T. Z. (2022). Self-care: Educational program of nurses for the elderly. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 26(113), Article 113. <https://doi.org/10.47460/uct.v26i113.581>

Carrillo Bayas, G., & Llerena Guachambala, E. (2020). Participación familiar para mejorar la calidad de vida en personas con hipertensión arterial. *Revista Multidisciplinaria Dominio de las Ciencias*, 6(4), 240-253. <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1620>

Das Neves Júnior, T. T., Rêgo de Queiroz, A. A., Araújo de Carvalho, E., de Assis Silva, C. J., Nóbrega Elias, T. M., & Paiva de Menezes, R. M. (2023). Perfil clínico y sociodemográfico de usuarios con enfermedades crónicas en atención primaria de salud. *Enfermería Global*, 22(69), 245-282. <https://doi.org/10.6018/eglobal.512211>

D'Hyver de las Deses, Ç., & Gutiérrez Robledo, L. (2019). *Geriatría* (4a ed., Vol. 1). Manual Moderno.

Díaz Rentería, M., Soto García, A., Campa Aguilera, K., Ulloa Ruvalcaba, N., Medina González, M., Rodríguez Hernández, J., & Sánchez González, V. (2020). Nivel de automanejo en adultos mayores con enfermedades crónicas no transmisibles. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 7(Especial), 31-37. <https://www.medigraphic.com/pdfs/saljalisco/sj-2020/sje201e.pdf>

Eliopoulos, C. (2019). *Enfermería Geriátrica y Gerontológica* (9a ed., Vol. 1). Wolters Kluwer Health.

Fajardo Ramos, E., Leiton Espinoza, Z. E., Alonso, L. M., Fajardo Ramos, E., Leiton Espinoza, Z. E., & Alonso, L. M. (2021). Envejecimiento activo y saludable: Desafío y oportunidad del siglo XXI. *Revista Salud Uninorte*, 37(2), 243-246. <https://doi.org/10.14482/sun.37.2.155.67>

Garcés Ortega, J. P., Quillupangui Ramón, S. M., Delgado Astudillo, E. P., Sarmiento Ávila, S. A., Samaniego Vásquez, X., García Solórzano, G. A., Zapata Aponte, C. P., Chuqui Rogel, S. E., Pañi Riera, D. P., Peralta Sumba, D. E., & Pañi Panamá, J. C. (2020). Adherencia al tratamiento de la hipertensión

arterial en adultos mayores. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 15(5), 322-329. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.4484355>

Gasull Molinera, V., Divison Garrote, J. A., Díaz Rodríguez, A., & Frías Vargas, M. (2023). Superando las barreras en el abordaje del paciente crónico. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 49(2), 101874. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2022.101874>

Groys, B. (2022). *Filosofía del cuidado (Primera)*. Caja negra.

INEC. (2023). Caracterización de grupos de población específica. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2023/Marzo/empleo\\_poblaciones\\_especificas\\_marzo\\_2023.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/EMPLEO/2023/Marzo/empleo_poblaciones_especificas_marzo_2023.pdf)

Joanna Brigs Institute. (2020). Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual reprint. The Joanna Briggs Institute. <https://reben.com.br/revista/wp-content/uploads/2020/10/Scoping.pdf>

Lockwood, C., Munn, Z., & Porritt, K. (2018). Herramientas de evaluación crítica del JBI | JBI. *Int J Evid Basado En Salud*, 3(13), 179-187. <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>

Luliano, R. (2019). Vejez y envejecimiento. Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación. Universidad Nacional de la Plata; Colección Andamios, Serie Perspectivas. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.1008/pm.1008.pdf>

MIES. (2018). El cuidado y protección en las familias. Ministerio de Inclusión Económica y Social. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/151193-opac>

MIES. (2022). Dirección Población Adulta Mayor [Ministerio Inclusión Económica y Social]. Dirección Población Adulta Mayor. <https://www.inclusion.gob.ec/direccion-poblacion-adulta-mayor/>

Morales Carrero, J. (2022). Orientación familiar: Definiciones, propósitos estrategias y procesos para garantizar el desarrollo multidimensional del ser humano. *Anuario de Investigación*, 11. <https://camjol.info/index.php/aiunicaes/article/view/15159/17862>

Moreno Sancho, L., Pou Bordoy, J., Serrano Ripoll, M., & Unda Villafuerte, F. (2023). Estudio cualitativo a través de grupos focales sobre la factibilidad de una intervención en automanejo de la Hipertensión Arterial. *Academic Journal of Health Sciences: Medicina Balear*, 38(5), 129-137. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9070949>

Nussbaum, M., & Levmore, S. (2019). Envejecer con sentido. Conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares. (Tercera).

Ponce Alencastro, J., Zambrano Acosta, J., & Salazar Cobeñ, G. (2022). Funcionalidad familiar y autoestima en personas mayores con diabetes mellitus tipo 2. *Revista Científica Multidisciplinaria Arbitrada YACHASUN*, 6(11), 318-334. <https://doi.org/10.46296/yc.v6i11edespnov.0257>

Ponce, J. (2021). Envejecimiento: Consideraciones generales sobre sus teorías biológicas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 5(1), Article 1. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i1.213](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.213)

Ponce Soledispa, J., & Lois Mendoza, N. (2020). Prevalencia de hipertensión arterial y estilos de vida en adultos mayores. *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 977-986.

Raile Alligood, M., & Marriner Tomey, A. (2018). *Modelos y teorías en enfermería*. (9a ed.). Elsevier; Libro en físico. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8638174>

Rodríguez Castañeda, A., Martínez González, K. L., Sánchez Arenas, R., Sánchez García, S., Grijalva, I., Basurto Acevedo, L., Cuadros Moreno, J., Ramírez García, E., & García de la Torre, P. (2018). Estrés oxidativo en ancianos con diabetes mellitus o hipertensión. *Revista Medica Del Instituto Mexicano Del Seguro Social*, 56(Suppl 1), S12-S17. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29624343/>

Salazar Maya, A. M., Cardozo García, Y., & Escobar Ciro, C. L. (2020). Carga de cuidado de los cuidadores familiares y nivel de dependencia de su familiar. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 22(1), 1-11. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie22.cccf>

Sanchez Gomez, S., Medina Moya, J. L., Mendoza Pérez de Mendiguren, B., Ugarte Arena, A. I., & Martínez de Albéniz Arriaran, M. (2018). Participative action research; self-care education for the mature adult, a dialogic and empowered process. *Atencion Primaria*, 47(9), 573-580. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2014.12.008>

Schenker, M., & Da Costa, D. (2019). Advances and challenges of health care of the elderly population with chronic diseases in Primary Health Care. *Ciencia & Saude Coletiva*, 24(4), 1369-1380. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.01222019>

Silva, L. B., Soares, S. M., Silva, P. A. B., Santos, J. F. G., Miranda, L. C. V., & Santos, R. M. (2018). Evaluación de la calidad en la atención primaria al adulto mayor según el Chronic Care Model. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26, e2987. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2331.2987>

Vargas, G., Lozano, M., & Quijije, R. (2020). Aproximación teórica del autocuidado del adulto mayor y los paradigmas de enfermería. *Universidad, Ciencia y Tecnología*, 1, 37-43. [https://www.academia.edu/75257472/Autocuidado\\_una\\_aproximaci%C3%B3n\\_te%C3%B3rica\\_al\\_concepto](https://www.academia.edu/75257472/Autocuidado_una_aproximaci%C3%B3n_te%C3%B3rica_al_concepto)

Velasco Yáñez, R. J., Cajape Quimis, J. C., Cunalema Fernández, J. A., & Vargas Aguilar, G. M. (2022). Significado del autocuidado en el adulto mayor desde el modelo de promoción de salud. *Gerokomos*, 33(3), 145-149. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1134-928X2022000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1134-928X2022000300003&lng=es&nrm=iso&tlng=es)

Velis Aguirre, L., Macías Solórzano, C., Vargas Aguilar, G., & Lozano Domínguez, M. (2018). Percepción de la capacidad de autocuidado de los y las adultas mayores, Fundación NURTAC. *RECIAMUC*, 2(3), 136-153. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/2.\(3\).septiembre.2018.136-156](https://doi.org/10.26820/reciamuc/2.(3).septiembre.2018.136-156)