



Factores que inciden en la calidad de vida del jubilado

Dr. José Roberto Ramírez Gálvez

Director del Departamento de Ciencias Económicas y Administrativas
UNAN-Managua, FAREM-Chontales
ramirezgalvezjoseroberto@yahoo.com

Fecha de recepción: 10 de junio, 2019 / Fecha de aceptación: 27 de agosto, 2019

<https://doi.org/10.5377/torreon.v7i20.8573>

Palabras clave: actividad laboral, apoyo social, calidad de vida, centralidad del jubilado, transición, trabajo.

RESUMEN

La jubilación supone una importante reestructuración de las funciones que definen el espacio de la vida de una persona y, por consiguiente, requiere flexibilidad y capacidad de adaptación a las nuevas condiciones. “La jubilación puede ser vista como una transición que implica la ampliación, la redefinición y el cambio de papeles, la extensión del tiempo de la jubilación, es un evento que permitirá un proceso temporal y que requiere tomar decisiones, implementar y llevar las consecuencias”. La centralidad del trabajo en relación a otros elementos, como la familia, en la definición de la conciencia de sí mismo es muy diferente de una persona a otra, lo que implica que la transición a la jubilación puede requerir diferentes niveles de la reestructuración de sí mismo.

La etapa de preparación previa a la jubilación coincide con una progresiva clarificación de las actitudes sobre la jubilación y una planificación del tiempo y de la forma de su retiro de la vida laboral. En el momento de la jubilación, los planes son más detallados, pero la actitud tiende a degenerar en ansiedad y desesperación por la pérdida de su actividad laboral. Por supuesto, la fase de preparación para la jubilación tiene un significado personal diferente en función de la historia individual y de la centralidad de la actividad laboral desempeñada. La jubilación supone la pérdida de contactos sociales, pero todavía no está claro el grado de pérdida, tanto en

términos de extensión de la red social, como de calidad, de apoyo recibido. Se debe de considerar el apoyo social para distinguir las diferentes fuentes (familia, amigos, etc.) y los diferentes tipos (emocional, instrumental, etc.) de apoyo social que inciden en la calidad de vida del jubilado considerando el aspecto de la actividad física, la salud, la educación, la alimentación, la actividad intelectual, la actividad sicosocial entre otros factores o aspectos importantes en el jubilado.

INTRODUCCIÓN

Está reconocido que con el adelanto de la edad en que se produce la salida laboral, el sistema de redes sociales en el que la persona se encuentra tiende a cambiar. Según la teoría del apoyo social de Kahn y Antonucci (1980), durante el ciclo vital el individuo debe abandonar diferentes actividades, que implican diferentes relaciones sociales. Desde un punto de vista subjetivo, según los autores, las redes sociales pueden ser divididas en tres círculos concéntricos que se caracterizan por la proximidad y el grado de confianza con un individuo: en el círculo interior están las personas más cercanas al sujeto (por ejemplo, los padres, el cónyuge, los hijos, etc.), mientras que en el círculo intermedio se encuentran las personas con las que el sujeto muestra una relación bastante profunda, que sean ya amigos, parientes o compañeros de trabajo; finalmente, en el círculo exterior se encuentran los conocidos, con los que la persona se relaciona en forma superficial en el trabajo o el ocio. La transición a la jubilación implica el ajuste de la red social al segundo y al tercer círculo, y las relaciones que caracterizan el círculo próximo de la persona siguen siendo generalmente más estables (Aranda & Pando, 2013)

1. ETAPAS PREVIAS A LA JUBILACIÓN

Envejecimiento Humano

Proceso biológico por el que los seres vivos se hacen viejos, que comporta una serie de cambios estructurales y funcionales que aparecen con el paso del tiempo y no son consecuencia de enfermedades ni accidentes. “El envejecimiento es un proceso gradual de degradación del organismo humano”. (Marinero, 2015)

El envejecimiento o senescencia es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, así como de la capacidad de respuesta a los agentes lesivos que inciden en el individuo. (Marinero, 2015)

Etapas del envejecimiento humano

Las orejas y narices grandes de los humanos viejos se atribuyen a veces al continuo crecimiento del cartílago, aunque la causa más probable es la gravedad. (Marinero, 2015).

Aunque los caracteres externos del envejecimiento varían dependiendo de los genes, y de una persona a otra, se pueden citar algunas características generales del envejecimiento humano: (Marinero, 2015).

- Alteración del sueño.
- Pérdida de la agilidad y capacidad de reacción refleja.
- Degeneramiento de estructuras ósteoarticulares.
- Aparición de trastornos cognitivos.
- Pérdida de la capacidad de asociación de ideas.
- Distensión creciente de los tejidos de sostén muscular por efecto de la gravedad terrestre (caída de los senos en la mujer, pérdida de la tonicidad muscular).
- Pérdida progresiva de la fuerza muscular y de la vitalidad.
- Aumento de la tensión arterial.
- Aumento, en los varones, de volumen de la próstata, con riesgo de cáncer.
- Disminución de las respuestas inmunitarias.
- Disminución del colágeno de la piel, aparición de arrugas y flaccidez.
- Pérdida progresiva de los sentidos del gusto, la audición y la visión.
- Pérdida progresiva de la libido, andropausia en el hombre, menopausia en la mujer.

Disminución de la capacidad laboral

Capacidad laboral “un mecanismo que permite fijar el porcentaje de afectación del conjunto de las habilidades, destrezas, aptitudes y/o potencialidades de orden físico, mental y social, que le permiten al individuo desempeñarse en un trabajo habitual” (Marinero, 2015).

La calificación de la pérdida de capacidad laboral es un derecho que tiene toda persona en proceso de jubilación y que tienen su incidencia en la calidad de vida y en la medida que constituye el medio para acceder a la garantía y protección de otros derechos fundamentales como la salud, la seguridad social y el mínimo vital, dado que permite establecer a qué tipo de prestaciones tiene derecho el jubilado y quien padece una enfermedad o sufre un accidente, ya sea de origen laboral o por riesgo común.

Las normas que regulan el tema de los riesgos profesionales disponen que cuando ocurre un accidente o una enfermedad de carácter laboral (anteriormente se hablaba de accidente de trabajo y enfermedad profesional), el jubilado tiene derecho a recibir los servicios de salud correspondientes, al igual que las prestaciones económicas a que haya lugar de acuerdo con las

secuelas de la enfermedad o del accidente, tales como incapacidades temporales, subsidios por incapacidad temporal, incapacidad permanente parcial o pensión de invalidez según la gravedad de la pérdida de capacidad laboral. Dispone igualmente dicha normativa que, en caso de muerte, los beneficiarios del afiliado pueden reclamar la pensión de sobrevivientes y el auxilio funerario. Pues bien, para establecer si un individuo tiene derecho al reconocimiento de alguna de las prestaciones asistenciales o económicas mencionadas, se requiere de la calificación de la pérdida de capacidad laboral. (Prevencionar, 2017)

Estrés Laboral

El estrés se define como una reacción fisiológica del organismo ante una situación que la persona percibe como amenazante; es una respuesta automática y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural aparece en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en todo el organismo, y provoca la aparición de enfermedades y alteraciones de la salud que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano.

El estrés relacionado con el trabajo se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades. Las reacciones del trabajador frente al estrés pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales: (Requeiro, 2019).

- Reacciones fisiológicas: aumento del ritmo cardiaco, de la presión sanguínea y de la tensión muscular, sudoración, incremento de la producción y secreción de adrenalina, y respiración superficial con mayor frecuencia.
- Reacciones emocionales: miedo, irritabilidad, humor depresivo, ansiedad, enojo y motivación disminuida.
- Reacciones cognitivas: atención disminuida, reducción de campo de percepción, olvidos, pensamientos menos efectivos, reducción de la capacidad de solucionar problemas y de aprendizaje.
- Reacciones conductuales: disminución de la productividad, mayor consumo de cigarrillos, drogas y alcohol, cometer errores...

¿Qué lo produce?

El estresor en el ambiente laboral es un aspecto que el trabajador percibe como nocivo y de carácter crónico, sintiéndolo como ‘una amenaza’ que desencadena un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas. En general, los estresores laborales se podrían dividir en cuatro categorías: (Requeiro, 2019).

- Ambiente físico de trabajo y contenidos del puesto que se desempeña.

- Desempeño de tareas, relaciones interpersonales y desarrollo de la carrera.
- Nuevas tecnologías y otros aspectos organizacionales.
- Relaciones trabajo-familia (ambos aspectos no se compaginan).

Los profesionales con más tendencia a estresarse por el trabajo son personas empáticas, sensibles, 'humanas', con dedicación profesional excesiva, idealistas, altruistas, obsesivas, entusiastas, proclives a las enfermedades coronarias y a las alteraciones cardiovasculares, y susceptibles de identificarse excesivamente con los demás. (Botica, 2018).

Cambios Psicológicos en el ser humano

A lo largo de nuestra vida ocurren muchos sucesos que no siempre estamos preparados para asumir o no sabemos cómo hacerlo y que, en consecuencia, nos causan diversas alteraciones y un excesivo sufrimiento. En muchas ocasiones, cuando surgen las dificultades, es cuando nos damos cuenta de que algo nos está impidiendo alcanzar nuestros objetivos y metas, pero llevamos tiempo arrastrando una forma de comportamiento que nos perjudica. A veces estamos como ausentes mientras la vida pasa a nuestro alrededor y vamos sintiendo como el vacío se apodera de nuestro interior y ya no sabemos quiénes somos, entonces llega el cansancio, la tristeza o la ansiedad que nos agobia.

Los seres humanos pasan por una serie de cambios psicológicos en todos los sentidos de la palabra, ya que un día podemos estar bien y al siguiente día mal, somos inconformes con la vida y con todo lo que ella nos da. Pero los cambios psicológicos se dan de una manera extraña, dependiendo del entorno en el que vivamos o de los diferentes tipos de personas que nos rodean, de cómo nos tratan, de la manera en cómo nos ven los demás; pero nosotros también debemos tener un autocontrol, saber actuar y saber cómo manejar las diferentes situaciones que se nos presenten, y si ya tenemos un problema serio que no podemos controlar, se debe poner en control con el médico para que este haga un seguimiento a fondo y nos ayude a solucionar el problema.

En la vida tenemos que aprender a diferenciar lo bueno de lo malo, también aprender a valorar lo que tenemos y saber en realidad quiénes somos, qué queremos de la vida y qué podemos esperar de la misma. Si no estamos preparados a enfrentarla en nuestro proceso de jubilación nos sentimos impotentes y esto nos ocasiona serios trastornos en nuestras vidas y afectamos a nuestros seres queridos de alguna manera. Por eso es importante compartir a diario con nuestros familiares cercanos algunos aspectos que nos incomodan, que nos afectan y que son necesarios expresarlos en familia o con amigos íntimos para destrezarnos y que nuestras vidas se lleven de la mejor manera.

2. LA JUBILACIÓN COMO PROCESO

La jubilación, tal y como se entiende, es un proceso que comienza mucho antes de los 60 años, antes del momento de salida del mercado laboral, y que se prolonga hasta bastante más allá de ese momento, con diferentes fases que podríamos caracterizar fundamentalmente a partir de los conceptos de socialización anticipatoria en la fase prejubilación, de afrontamiento en el momento de la jubilación y las diferentes fases de adaptación por las que pasa el jubilado.

¿Es la jubilación la puerta de entrada a la vejez?

Históricamente ambos conceptos y situaciones han estado estrechamente relacionados. El comienzo de la vejez era la causa en parte de la jubilación y su justificación: la mano de obra para unas tareas basadas en el esfuerzo físico habían perdido capacidad por el paso de los años y la cercanía de la vejez, por lo que se prescindía de la misma, dando paso a los jóvenes a ese mercado laboral. (Leturia, 1998)

Con el paso de los años, la mejora de las condiciones de vida, condiciones laborales y de la atención sanitaria, ha determinado un aumento de la longevidad y esperanza de vida, de 75 y 85 años respectivamente para hombres y mujeres en las sociedades occidentales.

La consecuencia inmediata de este fenómeno supone un gran aumento de población mayor de 65 años que además cada vez presenta una salud y situación psicosocial mejor, debido también a las prestaciones del autodenominado «estado de bienestar».

Hoy en día jubilarse no es hacerse viejo, puesto que en la mayoría de los casos todavía estas personas disponen de varios años, hasta diez o quince, en los que pueden presentar unas características socio sanitarias inmejorables, siendo a partir de ese momento cuando aparecen los «estigmas» de la vejez. Aparece así una categoría de «viejos jóvenes» a diferenciar respecto a los «viejos viejos». (Leturia, 1998)

3. CALIDAD DE VIDA

¿Cómo incide la calidad de vida en el jubilado?

Es especialmente problemático que algunos programas de preparación a la jubilación sean más de preparación a la vejez que al cambio de situación laboral, por cuanto el efecto socio cognitivo puede tener para sus participantes. (Mendizabal Limon, 2017)

Todos tenemos una idea de lo que puede ser la calidad de vida. Todos sabemos cómo nos gustaría vivir, qué nos gustaría tener, en qué tipo de lugares vivir, qué salud tener. Podemos decir que existe una idea, una percepción vulgar, popular del concepto que pretendemos definir.

La calidad de vida designa las condiciones en que vive una persona que hacen que su existencia sea placentera y digna de ser vivida, o la llenen de aflicción. Es un concepto

extremadamente subjetivo y muy vinculado a la sociedad en que el individuo existe y se desarrolla. (Mendizabal Limon, 2017)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la calidad de vida es:

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno.

El término nos lleva a una propuesta de bienestar humano, no sólo a partir de indicadores económicos, sino hay que considerar también la distribución de las riquezas, del ingreso y la evaluación de diferentes áreas de la vida humana para determinar que tan bien viven las personas.

No sólo es necesario saber qué tengo, sino cómo vivo con lo que tengo, qué tan capaz soy de concebir y conducir mi vida, conocer acerca de las posibilidades y opiniones de trabajo, deberes y derechos legales o políticos, saber qué libertades tengo, cómo se estructuran las relaciones familiares y entre géneros. (Rodríguez, Castillo, Terol, & Carmen, 2014)

La calidad de vida de un individuo como la «relación global que se establece entre los estímulos positivos (favorables, agradables...) y los estímulos negativos (adversos, desagradables...) en el curso de su vida social, en sus interrelaciones con las otras personas de la colectividad y con el ambiente total en que vive, es decir, en el ejercicio de los valores sociales». Las áreas básicas serían: la capacidad funcional, las funciones sociales, las funciones intelectuales, el estado emocional y la situación económica. (Leturia, 1998).

Entre los factores que influyen en que las personas de edad tengan un mayor o menor sentimiento de bienestar, se pueden destacar la salud, tanto percibida como objetiva, los estilos de vida, la realización de planes hacia el futuro, los estilos de logro, el apoyo social, la depresión y algunos factores sociodemográficos.

La satisfacción vital es un indicador del bienestar psicológico. Se entiende por satisfacción vital la valoración o respuesta de tipo cognitivo que sobre su propia vida realizan las personas, o lo que es lo mismo, la valoración global de la propia existencia basada en la comparación entre las aspiraciones y los logros conseguidos. La satisfacción es mayor cuando los logros se aproximan a las aspiraciones y disminuye cuando se alejan. (Leturia, 1998).

Estilo de vida

Es imposible hablar de estilo de vida sin enmarcarlo dentro del concepto de modo de vida, ya que ambos determinan la forma como se desarrolla el hombre dentro de la sociedad y su relación con el proceso salud-enfermedad. Ambos conceptos, modo y estilo de vida, comienzan a

ser objeto de las ciencias médicas en la segunda mitad del siglo XX, a partir del momento cuando se redimensiona el concepto de salud, por ende, se redimensionan también los conceptos de los determinantes de salud. (Vives, 2007)

Los distintos grupos de edad en que se distribuyen los períodos del ciclo vital no son compartimentos estancos que hayan permanecido inamovibles a lo largo de la historia y entre las diversas civilizaciones y culturas. Antes bien, han sido objeto de una gran elasticidad, rodeándose de atribuciones y segmentos conforme con las circunstancias e intereses de cada tipo de organización social y en cada momento dado. Cada período histórico ha tenido para cada edad una significación y unas exigencias determinadas.

Así, por ejemplo, los valores prototípicos de la juventud, tradicionalmente estimados como de mero tránsito o aprendizaje para una vida adulta ulterior, han acabado por convertirse en un valor autónomo, capaz de prestigiar con su sola impronta - como una suerte de nuevo Rey Midas - al resto de las edades. Y en el camino inverso, la vejez, anteriormente considerada como fuente de prestigio y sabiduría, queda estigmatizada en sus valores tradicionales específicos, orientándose del mismo modo por aquella impronta de juvenilización colectiva. Un factor determinante en este proceso ha sido el aumento de la longevidad o expectativa de vida, así como de sus condiciones cualitativas, propiciando un alargamiento de la edad juvenil.

Por estilo de vida queremos denominar, de una manera genérica, aquellos patrones cognitivos, afectivos-emocionales y conductuales que muestran cierta consistencia en el tiempo, bajo condiciones más o menos consistentes y que pueden constituirse en factores de riesgo o seguridad, dependiendo de su naturaleza. (Vives, 2007)

Beneficios de la actividad física en personas mayores

Los beneficios de la actividad física para la población mayor se resumen a nivel fisiológico, en un efecto favorable sobre los siguientes sistemas del cuerpo humano: cardiovascular, músculo esquelético, respiratorio y endocrino. Podemos afirmar que, el ejercicio reduce el riesgo de muerte prematura, el riesgo de enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, el cáncer de colon y la diabetes mellitus, entre otros beneficios. Además, la práctica regular de actividad física parece disminuir la incidencia de la depresión y de la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y la habilidad para realizar las tareas cotidianas a lo largo del ciclo vital. (Martinez & Andujar, 2009)

Podemos resumir los beneficios de la actividad física en personas mayores, en los siguientes aspectos:

Aumenta el VO₂ Max (Consumo máximo de oxígeno o capacidad aeróbica), mejorando su capacidad funcional y reduciendo la fatiga ante las actividades de la vida cotidiana: andar, subir escaleras, hacer la compra.

Disminuye la presión arterial (o la normaliza, en su caso), debido a la apertura de capilares menos resistencia periférica - consiguiendo elasticidad en las arterias, y facilitando la pérdida de sodio y cloro por el sudor.

Provoca una reducción de la frecuencia cardiaca en reposo, y una mejor perfusión más oxígeno al músculo cardiaco, lo que reduce la incidencia de infartos de miocardio.

Mejora de la capacidad respiratoria aumentando la capacidad vital, elasticidad “pulmonar”, fuerza en los músculos respiratorios, lo que favorece la evolución de los trastornos respiratorios propios del envejecimiento. Disminución de colesterol total, triglicéridos y LDL colesterol (“malo”) y aumento de HDL colesterol (“bueno”), lo que previene y mejora la arteriosclerosis. (Martinez & Andujar, 2009)

REFLEXIÓN PERSONAL

En relación con la etapa de jubilación objeto de este artículo, es decir, la fase de preparación para la jubilación, este estudio ha producido algunos resultados interesantes que quiero compartir.

En la anticipación que precede a una jubilación voluntaria, el abandono del trabajo es visto como una oportunidad para recuperar el tiempo, para cultivar los intereses y las relaciones sociales sacrificadas por los compromisos que se habían adquirido en el transcurso de la vida tanto en el aspecto laboral, como personal.

En este estudio se muestra el efecto de la ansiedad por la pérdida de la identidad social, debido al abandono de la función social de las empresas y la previsión de los efectos de ajuste a la edad de jubilación, prefiguración en la que se desea jubilar, lo que confirma el efecto de las decisiones relacionadas con la jubilación, si es el momento o no, si estoy preparado o no, o debo esperar otro momento.

Se valora el efecto de un recurso importante como es el apoyo social, relativo al establecimiento de expectativas para la jubilación, en particular, a la regulación de la ansiedad antes de la retirada. En cuanto a la ayuda social recibida de fuentes en el lugar de trabajo, puede ser incluida entre las variables relativas al mundo laboral la planificación de la jubilación. Los resultados de este estudio destacan el importante papel desempeñado por el apoyo prestado del superior: de hecho, éste es crucial para motivar a la participación en su trabajo, pero, a diferencia de lo que se supone, que también muestra un efecto directo sobre el tamaño de ansiedad acerca de la pérdida de la identidad social debida a la jubilación.

Se constata una importante contribución de la familia en la regulación del nivel de ansiedad para la jubilación. En particular, el apoyo de los miembros de la familia parece reducir el temor de la pérdida de identidad social, ya que la familia es un eslabón fundamental de apoyo

al jubilado o pensionado en aspectos relacionados a la comprensión, nuevo nivel de vida y de ambiente familiar con cariño, estima y valores morales básicos en el desarrollo del ser humano y necesarios en la vida, una vez tomada la decisión de jubilarse o pensionarse.

Es importante destacar que la familia juega un papel importantísimo en la vida del jubilado sobre todo cuando se alcanza un grado de vejez a anciano, por la pérdida de fuerzas o posibles enfermedades que los agobian y que es necesario apoyarlos a mayor tiempo y de manera presencial con atención esmerada de pasearlos, conversar, atención de su medicina, dedicarles un rato de esparcimiento, realizar algunos ejercicios en compañía y buscar la manera de convivencia en reuniones familiares que permitan que el jubilado o anciano se sienta importante e identificado en sus valores de persona adulta con mucho respeto.

Otro elemento importantísimo es el apoyo incondicional de los amigos de la misma edad y de algunos jóvenes que les gusta compartir historias, vivencias y experiencias de la larga vida llevada a cabo por el jubilado a través de reuniones por las tardes en lugares públicos y cómodos, en ambientes favorables para conversar sin ruidos, ni riesgos de ser atropellados o que pongan en peligro su integridad como persona de la tercera edad, además de poder leer algún libro o artículo de sumo interés que le permita pasar el tiempo y retroalimentar a otros compañeros de la tercera edad o del círculo familiar.

Otro aspecto interesante es que el jubilado en la medida de sus posibilidades económicas pueda dedicar como un pasatiempo y de acuerdo a su economía visitar algunos lugares a lo interno del país o bien fuera del país para satisfacerse a sí mismo, mejorar su calidad de vida y luego compartir con amistades cercanas, familiares sobre esa nueva vivencia vivida que le servirá de estímulo a otros que llegarán a jubilarse y por ende a la vejez.

BIBLIOGRAFÍA

- Aranda, C., & Pando, M. (2013). Conceptualización del apoyo social y las redes de apoyo social. *IIPSI- Facultad de Psicología, Guadalajara, México*.
- Botica, I. F. (16 de Diciembre de 2018). Fundación del Corazón.com. Obtenido de *Fundación del Corazón.com*: <https://Fundación del corazón.com>
- Chieza, R. &. (2008). Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social de la gestión de la ansiedad. *Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones*.
- Leturia, A. F. (1998). Jubilación y calidad de vida. *Esp. Geriatr Gerontol*.
- Marinero, Z. E. (12 de Septiembre de 2015). *www. Envejecimiento Humano*. Obtenido de *www. Envejecimiento Humano*: <https://www.wikipedia.org>.
- Martinez, M. L., & Andujar, C. A. (2009). Condición física y salud: Un modelo didáctico de sesión para personas mayores. *Revista Internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte*.

Prevencionar, c. (5 de Mayo de 2017).
prevencionar.com.es. Obtenido de
prevencionar.com.es: [http://www.
prevencionar.com.es](http://www.prevencionar.com.es)

Requeiro, A. M. (9 de Julio de 2019). *www.
uma.es*. Obtenido de www.uma.es:
<https://www.uma.es>

Rodríguez, M. J., Castillo, G. y., Terol, J. A.,
& Carmen, M. (2014). *Calidad de Vida*.
Bibliomedia Editores.

Vives, I. A. (2007). *Estilo de Vida Saludable:*
*Puntos de vista para una opción actual y
necesaria. Policlínico docente mártires de
calabazar.*