

Colegio Universitario de Yahualica

Pedagogía

TESINA



"Impacto de la Formación Continua en los Adultos Mayores y su Bienestar Cognitivo y Social".

Autor: Carlos de Jesús Torres Orozco.

Asesor: Edgar Yair Torres Cruz.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría expresar mi agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización de esta tesina.

Agradezco a mi profesor Edgar Yair Torres Cruz., mi asesor, por su orientación, paciencia y valiosos consejos durante todo el proceso. Su experiencia y apoyo han sido fundamentales para la realización de este trabajo.

A mis amigos, por su apoyo incondicional y por estar siempre dispuestos a ofrecer una palabra de aliento cuando más lo necesitaba.

Un agradecimiento especial a mi familia, por su amor, comprensión y constante motivación. Su apoyo ha sido mi principal fuente de inspiración.

Finalmente, quiero agradecer a todas las personas mayores que participaron en este estudio, por su tiempo, disposición y valiosa contribución a esta investigación. Sin ustedes, este trabajo no habría sido posible.

Muchísimas gracias a todos por su valiosa ayuda.

Resumen

En las últimas décadas, el envejecimiento poblacional ha aumentado globalmente debido a la evolución demográfica, con una mayor esperanza de vida y disminución de la natalidad. Este fenómeno afecta tanto a países desarrollados como en desarrollo. La formación continua en adultos mayores emerge como una estrategia para mejorar su bienestar cognitivo y social, proporcionando habilidades y conocimientos actualizados.

La formación continua es el aprendizaje que sigue a la educación formal, y puede incluir cursos en instituciones educativas y actividades comunitarias. Beneficia a los adultos mayores al promover su actualización, participación social y reafirmación de capacidades, contribuyendo a una mejor calidad de vida.

En México, la Ley General de Educación y la Comisión Nacional de Derechos Humanos reconocen el derecho de las personas mayores a la educación y capacitación para mejorar su calidad de vida. El estudio propuesto se centrará en el impacto de la educación continua en el bienestar de los adultos mayores mediante la realización de entrevistas y encuestas para identificar motivaciones, beneficios y desafíos. Además, las disparidades educativas entre los adultos mayores son significativas, con altas tasas de analfabetismo y bajas tasas de matrícula escolar en algunos estados. Para 2029, el número de adultos mayores en México se duplicará, lo que resalta la necesidad de promover una cultura de envejecimiento activo. Históricamente, la medicina geriátrica ha evolucionado desde la primera literatura en 1909 hasta el desarrollo de cursos y especialidades desde la década de 1980 en México. La medicina geriátrica incluye campos especializados como la psiquiatría geriátrica, la psicología geriátrica y la neurología, cuyo objetivo es satisfacer las necesidades únicas de las personas mayores. Instituciones y asociaciones especializadas en medicina geriátrica en México y América Latina promueven la excelencia académica y de investigación en este campo.

Abstract

In recent decades, population aging has increased globally due to demographic evolution, with increased life expectancy and decreased birth rates. This phenomenon affects both developed and developing countries. Continuing training in older adults emerges as a strategy to improve their cognitive and social well-being, providing updated skills and knowledge.

Continuing education is learning that follows formal education, and may include courses at educational institutions and community activities. It benefits older adults by promoting their updating, social participation and reaffirmation of capabilities, contributing to a better quality of life.

In Mexico, the General Education Law and the National Human Rights Commission recognize the right of older people to education and training to improve their quality of life. The proposed study will focus on the impact of continuing education on the well-being of older adults by conducting interviews and surveys to identify motivations, benefits, and challenges. Additionally, educational disparities among older adults are significant, with high illiteracy rates and low school enrollment rates in some states. By 2029, the number of older adults in Mexico will double, highlighting the need to promote a culture of active aging. Historically, geriatric medicine has evolved from the first literature in 1909 to the development of courses and specialties since the 1980s in Mexico. Geriatric medicine includes specialized fields such as geriatric psychiatry, geriatric psychology, and neurology, which aim to meet the unique needs of older people. Institutions and associations specialized in geriatric medicine in Mexico and Latin America promote academic and research excellence in this field.

Índice de contenido

Aspectos esenciales.....	1
Justificacion.....	2
Situación problemática o planificación del problema.....	3
Tema.....	4
Objetivo de estudio.....	5
Objetivo general.....	6
Hipótesis.....	7
Objetivos específicos.....	8
Novedad de investigación.....	9
Actualidad de la investigación.....	10
Limitaciones.....	11

Justificación

Durante los últimos años, el envejecimiento de las personas ha sido una constante demográfica al rededor del mundo que ha estado en aumento, ya que el envejecimiento de la población es consecuencia de la evolución de los componentes del cambio demográfico (fecundidad y mortalidad) e incide tanto en su crecimiento como en su composición por edades, que tiende a envejecer. (cepal, s.f.)

Este fenómeno se puede observar tanto en países desarrollados como en desarrollo, los cuales, impulsados por la medicina, mejoras en la calidad de vida de la población y reducción considerable en las tasas de natalidad crean en conjunto el constante aumento de la población de adultos mayores dentro de la población de algún país.

En este contexto, uno de los aspectos para mejorar el bienestar de esta población es la formación continua, lo que no solo les proporcionara habilidades y conocimientos actualizados, los cuales también tiene un impacto positivo en su bienestar cognitivo y social.

La formación continua es la práctica de adquirir nuevos conocimientos, habilidades y competencias a lo largo de la vida de una persona. Es un proceso de aprendizaje que ocurre después de la educación formal, como la educación secundaria o la educación superior, y tiene como objetivo mantenerse actualizado en un campo específico o adquirir nuevas habilidades en respuesta a los cambios en el entorno laboral, tecnológico o social. (Esic, 2023)

Teniendo en cuenta la descripción puede incluir desde cursos formales en instituciones educativas hasta talleres y actividades comunitarias organizadas por diversas entidades, como por ejemplo el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) o como los establecimientos de cuidados especializados de enfermería ya que ambos proporcionan una amplia gama de servicios de salud y de cuidado personal.

Hay varios beneficios de la educación continua en los adultos mayores los cuales representa una oportunidad de actualización y participación social, de este mismo modo también una reafirmación de sus capacidades.

La educación en esta etapa de la vida resulta ser una significativa contribución en el desarrollo de una cultura del envejecimiento y por supuesto a la calidad de vida, pues se traduce en estándares de salud, felicidad y bienestar.

La Ley General de Educación establece, que dentro de nuestro sistema educativo nacional está la educación para adultos, de acuerdo a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos en México, los adultos mayores tienen todos los derechos que se encuentran reconocidos tanto en nuestra Constitución Política y los ordenamientos jurídicos que de ella se derivan, y uno de ellos es “recibir educación y capacitación en

cualquiera de sus niveles para mejorar su calidad de vida e integrarse a una actividad productiva.” (IMENA, 2019)

El objetivo de esta tesina es investigar el impacto de la formación continua en el bienestar cognitivo y social del adulto mayor, por lo que se llevara a cabo un estudio exploratorio que incluirá entrevistas y cuestionarios a una muestra de adultos mayores que participaran en diferentes programas de formación continua, ya que en este estudio se pretenden identificar las motivaciones, beneficios así mismo como los desafíos que normalmente enfrentan los adultos mayores.

Según datos del INEA, en 2015, 35% de las personas mayores de 15 años se encontraban en situación de rezago educativo total, es decir, poco más de 30 millones de mexicanos no sabían leer ni escribir (5.5%), no habían terminado la primaria (10.9%) o la secundaria (18.6%). Y 10 estados concentran el 70% del analfabetismo en el país, Oaxaca, Chiapas y Guerrero son los de mayores índices. Seguidos de Puebla; Michoacán; Veracruz; Hidalgo y Estado de México, y en último nivel Jalisco y Guanajuato.

De acuerdo al Instituto Nacional de Geriátría, hacia el año 2029 la presencia de los adultos mayores en el país se habrá duplicado, dada su tasa de 3.8 por ciento de crecimiento anual. Por lo tanto es preciso tener una imagen positiva y clara de dicho colectivo, en busca del camino correcto para lograr una cultura del envejecimiento activo, apoyando una realidad en donde el espacio de ocio y tiempo libre, así como la actividad y la participación de las personas mayores supongan un equilibrio vital, que las dote del sentido de utilidad tan necesaria para ellas. (IMENA, 2019)

Situación problemática/planificación del problema.

El creciente aumento de adultos mayores en nuestra sociedad esta fuertemente relacionado con la mejoría de salud y la disminución de las tasas de natalidad, en este contexto uno de los desafíos es garantizar que los adultos mayores continúen con un buen nivel de bienestar cognitivo y social

A pesar del crecimiento de la población de los adultos mayores y de la importancia de la formación continua, sigue existiendo una gran brecha en el razonamiento del como una herramienta como es la formación continua impacta en su bienestar cognitivo y social, la falta de interés y investigación sobre el tema suele llevar a la implementación ineficaz de programas relacionados.

Objetivo de Investigación: El objetivo es investigar cómo la formación continua impacta el bienestar cognitivo y social de los adultos mayores. Esto incluye explorar las motivaciones para participar, los beneficios percibidos y los desafíos enfrentados.

Problema Científico de la Investigación

El envejecimiento de la población es una constante social que plantea problemas muy importantes para la sociedad actual, la falta de la formación continua o su nulo conocimiento para mejorar la calidad de vida del adulto mayor

Tema

Impacto de la formación continua en el bienestar cognitivo y social de los adultos mayores.

Objeto de Estudio

La formación continua y su efecto en el bienestar cognitivo y social de los adultos mayores.

Objetivo General

Investigar el impacto de la formación continua en el bienestar cognitivo y social de los adultos mayores.

Preguntas de Investigación y Hipótesis

Preguntas de Investigación:

1. ¿De qué manera la formación continua influye en el bienestar cognitivo de los adultos mayores?
2. ¿Qué impacto tiene la formación continua en la participación social y el bienestar social de los adultos mayores?
3. ¿Cuáles son las principales motivaciones y barreras para la participación de los adultos mayores en programas de formación continua?

Hipótesis:

1. La participación en programas de formación continua mejora significativamente el bienestar cognitivo de los adultos mayores.
2. La formación continua tiene un efecto positivo en la participación social y el bienestar social de los adultos mayores.
3. Las principales barreras para la participación en formación continua incluyen falta de información, acceso limitado y baja motivación.

Objetivos Específicos

1. Evaluar el efecto de la formación continua en las capacidades cognitivas de los adultos mayores.
2. Analizar cómo la formación continua influye en la participación social y el bienestar social de los adultos mayores.

3. Identificar las motivaciones y barreras percibidas por los adultos mayores para participar en programas de formación continua.
4. Proponer estrategias para mejorar la accesibilidad y efectividad de los programas de formación continua dirigidos a adultos mayores.
5. Desarrollar recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio para implementar programas de formación continua que maximicen el bienestar cognitivo y social de los adultos mayores.

Novedad de la investigación.

La novedad de mi investigación radica en diversos aspectos clave, como primer punto, la investigación adopta un enfoque integrado del bienestar evaluado ya que no solo se fijara en lo cognitivo sino también en su bienestar social.

Sin mencionar que mi investigación se centra en la población dentro del municipio de san francisco del rincón Guanajuato lo que permite adaptar los descubrimientos y recomendaciones a las necesidades del adulto mayor promedio dentro del municipio de san francisco del rincón.

También podemos mencionar la exploración de los diversos factores o barreras que enfrentan los adultos mayores para participar en programas de formación o cualquier actividad relacionada con los adultos mayores, así mismo poder identificarlos para intentar darles una solución.

Utilización de entrevistas y cuestionarios

El estudio es particularmente relevante en el contexto actual de envejecimiento poblacional global. Aborda una cuestión de gran importancia actual, proporcionando datos y análisis que pueden influir en políticas y prácticas educativas y sociales. La metodología participativa, que incluye la participación directa de los adultos mayores mediante entrevistas y cuestionarios, asegura que sus voces y experiencias sean parte integral de los hallazgos y conclusiones del estudio, aumentando así la relevancia y aplicabilidad de los resultados.

Antecedentes.

En 1909, el Dr. Ignatz Leo Nascher publicó en The New York Medical Journal el primer documento relativo a la Geriátría: "Longevidad y rejuvenescencia". Cinco años más tarde apareció "Geriátría: Las enfermedades del envejecimiento y su tratamiento", libro donde pugnaba por un mejor modelo de cuidado médico de las personas mayores. Por otra parte, en el Reino Unido, la médica Marjory Warren abogó por la existencia de la Geriátría como subespecialidad, enfatizando el beneficio de la atención y los cuidados que preservan la capacidad funcional y promuevan la

rehabilitación. Fue ella quien sentó las bases para la práctica clínica geriátrica reconociendo, a partir de las personas mayores, las necesidades de cuidados e intervenciones específicas.

En México, los antecedentes de la Geriátría se remontan a 1957, cuando se realizó en la Ciudad de México el Primer Congreso Panamericano de Gerontología, por gestión del Dr. Manuel Payno, presidente de la Academia Mexicana de Gerontología. El primer curso de Especialización en Geriátría en México tuvo lugar en 1986, en el Hospital Regional "Lic. Adolfo López Mateos" del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales para los Trabajadores del Estado (ISSSTE). Dos años después, el programa de Geriátría Clínica de la Universidad Autónoma de Nuevo León recibió el reconocimiento universitario.

En 1989, iniciaron las actividades asistenciales y académicas del Servicio de Geriátría del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición "Salvador Zubirán". Cuatro años después, en 1993, se recibió ahí a la primera generación de residentes de la especialidad de Geriátría, con reconocimiento de la División de Estudios de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM. A partir de entonces los cursos de especialización en Geriátría se han desarrollado en las principales instituciones públicas y privadas de salud del país (IMSS, ISSSTE, la Secretaría de Salud federal, las secretarías de Salud de los estados, Pemex, Fundación Médica Sur, Centro Médico ABC, Hospital Español), avaladas por las universidades de Guadalajara, de Guanajuato, Autónoma de San Luis Potosí y Autónoma del Estado de México, y por el Instituto Politécnico Nacional y el Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey.

Geriátría: Pregrado. A lo largo del tiempo, la enseñanza de la Geriátría se ha incluido de distintas formas en los planes de estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México. En el plan de 1985 se incluían siete horas de "Clínica del viejo" dentro de Medicina General II. Posteriormente, en 1993, en el Plan Único de Estudios de la carrera de Médico Cirujano se incluyó como unidad temática con 40 horas. La materia formaba parte del programa de Salud Pública III para asegurar que el estudiante recibiera un enfoque humanístico, de salud pública (gerontológica) y de abordaje clínico geriátrico que le permitiera responder a las necesidades de la salud de la población anciana.

En 2010, se aprobó el Plan de Estudios de la licenciatura de Médico Cirujano, en el que la Geriátría ha pasado a ser una materia obligatoria, independiente de la Salud Pública. Dicha materia se imparte en noveno semestre en el área de conocimientos clínicos con una duración del programa teórico-práctico de ocho semanas, con 10 horas de teoría y 25 horas de práctica. Este nuevo programa individualiza a la Geriátría y asegura un adecuado tiempo de impartición.

Geriátría: Especialidad Médica. En Geriátría, la base de conocimiento y el ámbito de investigación abarcan la clínica médica, las ciencias básicas, las ciencias sociales, la investigación de servicios de salud y la política sanitaria, las ciencias básicas en el

área de la biología del envejecimiento, la genética, la biología molecular de las enfermedades asociadas, la fragilidad y los síndromes geriátricos.

Los programas de especialización en Geriátrica comparten como objetivo formar médicos especialistas competentes en los diversos campos del saber y el quehacer de la medicina, capaces de desarrollar una práctica profesional de alta calidad científica, con un profundo sentido humanista y vocación social de servicio, que integren a su trabajo experto de atención médica las actividades de investigación y de educación.

Actualmente, en México, la única vía de ingreso para cursar la especialidad de Geriátrica es la aprobación del Examen Nacional para Aspirantes a Residencias Médicas (ENARM). La información sobre éste y las sedes para cursar la especialidad está a cargo de la Comisión Interinstitucional para la Formación de Recursos Humanos para la Salud.

Por otra parte, el Programa Único de Especialidades Médicas en Geriátrica de la UNAM, así como los requisitos de ingreso y las sedes vigentes, pueden consultarse en la División de Estudios de Posgrado de esa casa de estudios.

Por el momento, el Instituto Nacional de Geriátrica no ofrece plazas para cursar la especialidad en geriátrica.

Cursos de Alta Especialidad relacionados con Geriátrica

Psicogeriátrica: Representa el punto de convergencia de dos disciplinas médicas, la Psiquiatría y la Geriátrica, y la ciencia de la Gerontología. La adquisición de las destrezas y la mejora de la capacidad resolutoria de los profesionales se fundamenta en la práctica cotidiana en clínicas que favorecen la investigación y mejoran la calidad de la atención, entre las que destacan: memoria, demencias, trastornos afectivos y esquizofrenias, entre otras. Implica la integración de conocimientos en neuropsicología, rehabilitación y psicoterapia. Todo esto mediante un trabajo coordinado que integra la asistencia, investigación y docencia, todo esto apoyado sobre la base de un trabajo interdisciplinario. Está dirigido únicamente a médicos especialistas en psiquiatría. Se cursa en el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz, en Hospital Psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez y en el Hospital Regional Lic. Adolfo López Mateos del ISSSTE.

Cardiogeriatría: Es una alta especialidad médica dentro de la Cardiología cuya finalidad es conseguir y mantener un estatus de funcionalidad que permita las personas mayores conservar autosuficiencia y autonomía. Enfatiza los aspectos preventivos de la salud y dirige los esfuerzos encaminados a recuperar la salud o, en su defecto, a garantizar un adecuado control de las enfermedades crónicas. Investiga los aspectos cardiovasculares de la salud y las enfermedades propias y particulares de esta etapa de la vida desde una visión integradora y tomando en cuenta al individuo como un ser único, con una historia médica particular, estilo de vida, aspiraciones y percepción de su cuerpo y entorno como elementos totalmente propios a cada ser

humano. Está dirigido a médicos especialistas en cardiología o en geriatría. Se cursa en el Instituto Nacional de Cardiología Ignacio Chávez.

Geriatría Neurológica: Su objetivo fundamental es permitirle al especialista adquirir el sustento científico para establecer un adecuado diagnóstico neurológico de personas mayores. Su programa incluye los cambios neurofisiológicos que se presentan en el envejecimiento, exploración física neurológica, las enfermedades de mayor frecuencia, Parkinson, Alzheimer, enfermedad cerebrovascular, demencia vascular, epilepsia, así como los síndromes geriátricos, y cómo estos últimos influyen en la forma de presentación de las patologías más prevalentes en el adulto mayor. Está dirigido a médicos especialistas en neurología o en geriatría. Se cursa en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Envejecimiento Cognitivo y Demencias: Su propósito es desarrollar en el especialista interesado capacidad para desempeñarse eficientemente y a profundidad en el campo del envejecimiento cognitivo y las demencias al adquirir las habilidades para ser líder en este campo, proporcionar asistencia, educación y capacitación, para los integrantes del equipo de salud, los familiares y cuidadores de los pacientes. Utilizará los conocimientos de las neurociencias para el diagnóstico y tratamiento de las demencias, establecerá redes de colaboración con otras disciplinas como: neuropsicología, psiquiatría, genética, psicofarmacología, radiología, inmunología, neurofisiología, rehabilitación entre otras. Está dirigido a médicos especialistas en psiquiatría, neurología, geriatría u otras especialidades. Se cursa en el Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía Manuel Velasco Suárez.

Geriatría Oncológica: Su objetivo es formar especialistas competentes para brindar una atención de alta calidad a personas mayores con cáncer. Al terminar el curso los egresados serán capaces de realizar evaluación geriátrica de personas mayores con cáncer, usar calculadoras de toxicidad de tratamientos, implementar intervenciones geriátricas dirigidas, modificar y personalizar tratamientos oncológicos, colaborar con equipos multidisciplinarios, realizar proyectos de investigación en cáncer y envejecimiento. Está dirigido únicamente a médicos especialistas en oncología médica. Se cursa en el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán.

Enfermería especializada en la Atención del Adulto Mayor. Las y los profesionistas en enfermería son actor clave en la atención de la persona adulta mayor; de ahí que la especialidad de enfermería en el área de vejez y envejecimiento sea una necesidad sentida y expresada por diferentes instituciones. Tanto en el nivel técnico como en la licenciatura, los contenidos geriátricos incluidos en los planes de estudio de Enfermería suelen dirigirse a la atención clínica aguda, los cuidados paliativos y cuidados prolongados, es decir, a la atención de la enfermedad. Sin embargo, los cambios demográficos y epidemiológicos hacen indispensable la actualización de los programas para abordar y profundizar en contextos dirigidos más al proceso de envejecimiento y a la vejez que a la enfermedad en dicha etapa.

Mientras se avanza en esta actualización, ya existen posgrados que impulsan la formación especializada de enfermeras y enfermeros en el proceso natural de envejecer, así como en las situaciones patológicas relacionadas con problemas crónicos, tomando en consideración las dimensiones físicas, psicológicas y espirituales de la persona mayor. Entre las pioneras se encuentran la Escuela Nacional de Enfermería y Obstetricia de la UNAM, que desde 1998 ofrece la especialidad en Enfermería del Anciano; la Universidad Autónoma de Tamaulipas, que ofrece la especialidad de Enfermería Gerontológica y Geriátrica; y la Universidad Autónoma del Estado de México, cuya Facultad de Enfermería y Obstetricia imparte la especialidad en Gerontología. A su vez, el Instituto Politécnico Nacional ofrece la Especialidad de Enfermería en Gerontogeriatría, mientras que la Universidad La Salle cuenta con una maestría en Enfermería Gerontológica.

Sociedades, Consejos y Academias de Geriatría.

Para congrega a profesionistas de diversas disciplinas relacionadas con el envejecimiento y la atención de personas mayores (medicina, enfermería, trabajo social, gerontología, sociología, psicología, etc.) y para promover la divulgación del conocimiento relativo al envejecimiento y la vejez, así como la educación médica continua, en 1977 se fundó la Sociedad de Geriatría y Gerontología de México, y en 1984 la Asociación Mexicana de Gerontología y Geriatría, A.C.

El Consejo Mexicano de Geriatría, A. C., constituido en 1983, tiene como función central la certificación y recertificación de médicos especialistas en Geriatría. Recibió la idoneidad de la Academia Nacional de Medicina, A.C., por primera vez en 1992.

En 2009 surgió la Sociedad de Geriatras de México, A.C., que posteriormente cambió su nombre a Colegio Nacional de Medicina Geriátrica, con el propósito de difundir y promover la medicina geriátrica en un espacio de calidad académica dirigido exclusivamente a médicos especialistas en Geriatría.

La Academia Mexicana de Geriatría, A. C., se constituyó por un grupo de médicos geriatras certificados de diferentes estados de la República Mexicana con el objetivo de conformar un grupo plural de especialistas que buscan la excelencia académica, integrar a las diferentes instituciones, mantener un alto nivel científico sin ningún fin de lucro y generar conocimiento que ayude a mejorar la atención de sus agremiados en beneficio de la población mayor en México.

En el plano regional, la Academia Latinoamericana de Medicina del Adulto Mayor fue fundada en 2002, con el propósito de hacer coincidir "la excelencia académica en geriatría con el liderazgo de salud pública". Entre sus actividades están los entrenamientos en geriatría basada en la evidencia, la promoción de investigación entre países en salud pública y geriatría, así como el análisis de políticas de temas que afectan el acceso y la calidad de atención en salud para las personas mayores. (Geriatría, 2022)

Bibliografía

- <https://www.cepal.org/es/temas/envejecimiento/acerca-envejecimiento#:~:text=El%20envejecimiento%20de%20la%20poblaci3n,edades%2C%20que%20tiende%20a%20envejecer.>
- <https://www.esic.edu/rethink/categoria/mundo-educativo/formacion-continua-que-es-y-en-que-consiste-c>
- <https://www.imena.mx/post/educaci3n-de-adultos-mayores-en-m3xico-hacia-la-agenda-2030>
- <https://www.gob.mx/inger/articulos/ensenanza-de-la-geriatria-en-mexico>