Horizonte Académico
Revista Multidisciplinaria
Recibido:09/04/2025 Aprobado:10/05/2025

DOI: https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n2.144

Estilo de vida y envejecimiento saludable en docentes durante la etapa productiva

Octavio Alonso Sánchez Hernández
https://orcid.org/0009-0004-0487-3447
octavio.sanchez@ceu16.edu.mx
Universidad 16 de septiembre
México-Mexicali

Ana Lucía Pérez Cano
m.perezcanoal@gmail.com
https://orcid.org/0009-0001-0211-1877
Universidad 16 de Septiembre
México-Mexicali

Juan Guillermo López Chacón
jguillermolopezch@gmail.com
https://orcid.org/0009-0008-4546-1819
Universidad 16 de septiembre
México-Mexicali

RESUMEN

Este artículo analiza la relación entre el estilo de vida durante la etapa productiva y el envejecimiento saludable en docentes de educación media superior y superior en Mexicali, Baja California. El objetivo fue identificar cómo las prácticas cotidianas de autocuidado, alimentación, actividad física y carga laboral influyen en la calidad del envejecimiento. El enfoque metodológico fue cuantitativo, de tipo correlacional, con diseño no experimental y transversal. Se aplicó un cuestionario estructurado, distribuido vía digital, a una muestra no probabilística por conveniencia compuesta por 27 docentes. Los resultados indican que la mayoría de los participantes se ubica en el rango de 41 a 59 años, etapa crítica para adoptar hábitos preventivos. Se observó escasa información sobre el envejecimiento saludable, bajo nivel de ejercicio físico regular y prevalencia de enfermedades como hipertensión, problemas de la vista y diabetes. A pesar del alto grado de formación académica, se identificó un descuido significativo en prácticas de autocuidado. Se concluye que el éxito profesional no garantiza una planificación adecuada para la vejez. El estudio aporta evidencia sobre la necesidad de diseñar programas institucionales que promuevan el envejecimiento saludable desde edades intermedias, especialmente en sectores como el educativo, donde el desgaste físico y emocional es considerable.

Palabras clave: docentes, envejecimiento saludable, etapa productiva, autocuidado, salud laboral

Lifestyle and healthy aging in teachers during their productive stage

ABSTRACT

This article analyzes the relationship between lifestyle during the productive stage and healthy aging among upper secondary and higher education teachers in Mexicali, Baja California. The objective was to identify how daily practices of self-care, nutrition, physical activity, and workload influence the quality of aging. The methodological approach was quantitative, correlational, with a non-experimental and cross-sectional design. A structured questionnaire was applied, distributed digitally, to a non-probabilistic convenience sample of 27 teachers. Results show that most participants are between 41 and 59 years old, a critical stage for adopting preventive health habits. Limited information about healthy aging was reported, as well as a low level of regular physical activity and a prevalence of chronic conditions such as hypertension, vision problems, and diabetes. Despite their high academic qualifications, participants exhibited a notable lack of sustained self-care practices. It is concluded that professional success does not ensure adequate planning for aging. The study provides evidence supporting the creation of institutional programs that promote healthy aging from midlife, particularly in the education sector, where physical and emotional strain is often underestimated.

***Keywords**:* teachers, healthy aging, productive stage, self-care, occupational health

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento saludable se ha posicionado como una prioridad en las agendas de salud pública debido al creciente aumento de la población mayor en América Latina y, particularmente, en México. Según proyecciones del INEGI, se estima que para el año 2050 más del 21% de la población mexicana tendrá 60 años o más, lo que implica importantes desafíos para los sistemas de salud, las instituciones educativas y los marcos de protección social (Ancira, 2024, INAPAM, 2019). Frente a este escenario, resulta crucial comprender cómo las decisiones adoptadas durante la etapa productiva influyen en la calidad del envejecimiento, especialmente en sectores estratégicos como el educativo, donde los docentes cumplen funciones que requieren altos niveles de desempeño físico, emocional y cognitivo.

El presente estudio se centra en analizar la relación entre el estilo de vida de los docentes en activo —especialmente sus prácticas de autocuidado, jornadas laborales, alimentación y actividad física— y las condiciones que favorecen o dificultan un envejecimiento saludable. El problema de investigación radica en la escasa atención que se ha prestado a la planificación personal de salud a largo plazo en profesionales de la educación, quienes, a pesar de poseer altos niveles de escolaridad, suelen priorizar el rendimiento académico y laboral por encima del bienestar físico y emocional. Este vacío de conocimiento se agrava al considerar que muchos de estos docentes se encuentran a menos de una década de cumplir 60 años, sin haber implementado estrategias preventivas en materia de salud.

La importancia de abordar este tema no solo responde a un interés sanitario, sino también a una necesidad social y educativa. Envejecer con salud no depende únicamente del acceso a servicios médicos, sino de la construcción de hábitos sostenibles a lo largo del tiempo. Estudios previos han evidenciado que el envejecimiento activo se ve favorecido por factores como la alimentación adecuada, la práctica regular de actividad física, el apoyo social y el manejo del estrés (Rowe & Kahn, 1997, Álvarez & Alud, 2018). Sin embargo, en el ámbito educativo, estos factores suelen verse desplazados por las exigencias laborales, las múltiples cargas académicas y la falta de políticas institucionales de promoción de la salud docente.

Teóricamente, esta investigación se sustenta en el modelo del envejecimiento exitoso propuesto por Rowe y Kahn (1997, 2002), el cual distingue entre envejecimiento "usual" y "con éxito", siendo este último el resultado de una baja probabilidad de enfermedad, un alto funcionamiento físico y cognitivo, y una activa participación social. Asimismo, se retoman las aportaciones del enfoque del envejecimiento activo de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), que pone énfasis en los determinantes sociales, económicos y personales que condicionan la vejez. Las principales categorías de análisis utilizadas son: autocuidado, carga laboral, alimentación, ejercicio físico, percepción del envejecimiento y enfermedades crónicas. Este marco teórico permite interpretar los estilos de vida como construcciones dinámicas influenciadas por el entorno, las expectativas profesionales y las relaciones interpersonales.

Diversas investigaciones han abordado las condiciones de salud en personas mayores (Curcio et al., 2017, Salud, 2024), así como el impacto de la inactividad física en la aparición de enfermedades crónicas. No obstante, existe un déficit de estudios focalizados en poblaciones docentes en activo, y menos aún que analicen la etapa previa al retiro como una ventana de oportunidad para promover el envejecimiento saludable. En este sentido, el presente trabajo contribuye al ampliar la comprensión sobre cómo los hábitos actuales pueden predecir las condiciones futuras de salud en profesionales clave para el desarrollo social.

La investigación se desarrolla en el contexto urbano de Mexicali, Baja California, considerando a docentes de instituciones de educación media superior y superior, tanto públicas como privadas. Se trata de un entorno caracterizado por largas jornadas laborales, múltiples empleos simultáneos y limitadas oportunidades para la práctica sistemática de actividades de autocuidado. La muestra se conforma principalmente por docentes con edades entre los 40 y 59 años, grupo etario que se considera crítico para intervenir preventivamente antes del inicio de la vejez.

Con base en lo anterior, se plantea la siguiente hipótesis: los docentes que no integran prácticas regulares de autocuidado físico y nutricional durante su etapa productiva tendrán mayores probabilidades de enfrentar un envejecimiento no saludable. Por tanto, el objetivo general del estudio es analizar la relación entre las condiciones del estilo de vida de los docentes en activo y los factores que

inciden en un envejecimiento saludable, con la finalidad de generar propuestas que promuevan acciones de prevención y bienestar desde la práctica profesional y las políticas institucionales.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que su propósito fue conocer y describir, con base en datos medibles, las prácticas de autocuidado, la percepción del envejecimiento y los hábitos relacionados con la salud en docentes en etapa productiva. Este enfoque permitió sistematizar la información y observar patrones recurrentes entre variables clave como jornada laboral, actividad física, alimentación y presencia de enfermedades, lo cual resulta fundamental para sustentar propuestas orientadas al envejecimiento saludable.

El tipo de estudio fue correlacional, ya que se buscó identificar la relación existente entre las condiciones laborales de los docentes (principalmente su carga horaria y formación profesional) y el estilo de vida que llevan, particularmente en lo que respecta a cuidados de la salud y prevención de enfermedades. Este tipo de diseño se justifica al no pretender establecer causalidades, sino asociaciones significativas entre variables que pueden influir en la calidad de vida durante el proceso de envejecimiento.

El diseño de investigación fue no experimental, observacional y transversal. Se recolectaron los datos en un único momento durante el ciclo escolar 2025-1, lo cual permitió obtener una instantánea diagnóstica del fenómeno en estudio. No se intervino sobre las variables, sino que se observaron tal como se manifiestan en el contexto real de los participantes. Este diseño resulta pertinente dado que se trató de una investigación exploratoria en un contexto específico, en la que era necesario captar la situación actual de los docentes sin alterar sus condiciones habituales.

La población objeto de estudio estuvo conformada por docentes en activo de tres instituciones educativas en la ciudad de Mexicali, Baja California: el Colegio de Bachilleres plantel Ejido Nayarit, la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Autónoma de Baja California (UABC), y la Universidad 16 de Septiembre. La muestra final quedó integrada por 27 docentes, hombres y mujeres, pertenecientes a las áreas de administración y mercadotecnia. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que los participantes fueron contactados directamente

por el investigador a través de canales institucionales y redes sociales, aprovechando el vínculo laboral existente.

Para la recolección de datos se diseñó un cuestionario estructurado en Google Forms, el cual fue distribuido digitalmente mediante la aplicación de mensajería WhatsApp, plataforma ampliamente utilizada por los docentes. El cuestionario incluyó preguntas cerradas de opción múltiple, agrupadas en dimensiones como perfil sociodemográfico, percepción del envejecimiento, actividad física, condiciones de salud y motivaciones personales. Esta técnica fue elegida por su practicidad, accesibilidad y eficacia para sistematizar respuestas de manera rápida, garantizando el anonimato de los participantes y facilitando el procesamiento estadístico posterior.

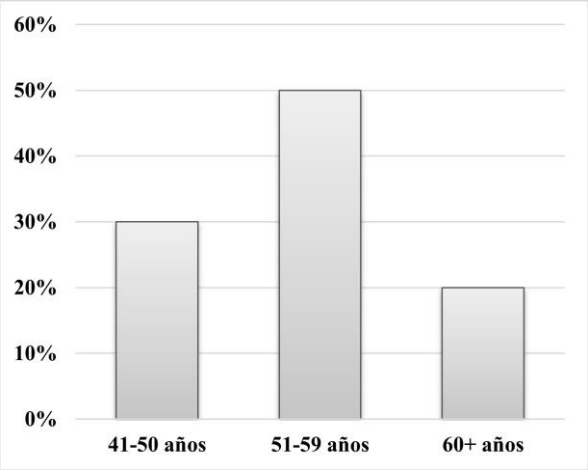
La combinación de estos elementos metodológicos garantiza la coherencia interna del estudio, ya que el diseño se alinea con el objetivo de describir e interpretar las prácticas cotidianas vinculadas al estilo de vida durante la etapa productiva, en relación con el envejecimiento saludable. Además, la estrategia empleada permite replicar el estudio en otras regiones o con otros sectores profesionales, lo cual amplía su utilidad como base para investigaciones futuras, programas de intervención o políticas institucionales en el ámbito de la salud docente.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El análisis de los datos obtenidos a través del cuestionario estructurado permitió identificar tendencias clave en el estilo de vida, la percepción del envejecimiento y el estado de salud de los docentes participantes, todos ellos en activo y adscritos a instituciones de educación media superior y superior en Mexicali, Baja California. Los hallazgos se presentan a continuación, organizados según los objetivos del estudio y las dimensiones más representativas.

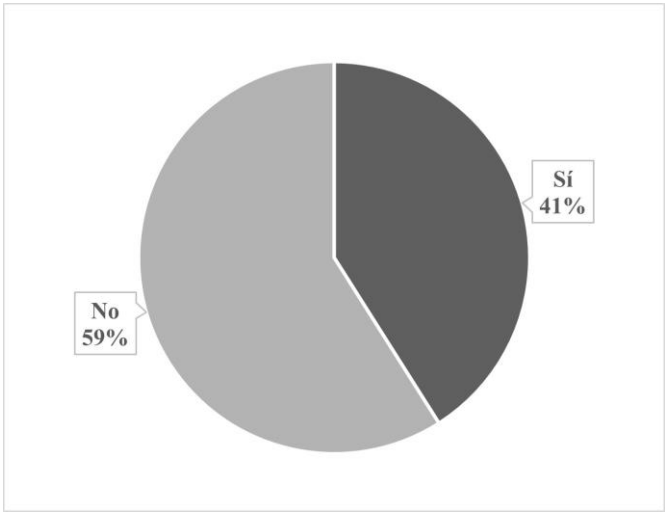
En primer lugar, se observó que la mayoría de los participantes se encuentra en un rango de edad que resulta crucial para la adopción de hábitos que favorezcan el envejecimiento saludable. Más del 70% de la muestra se concentra entre los 41 y 59 años, lo cual indica que se trata de una población en plena etapa productiva, con posibilidades reales de implementar prácticas preventivas a mediano plazo.

Figura 1. Distribución porcentual de la muestra por grupos de edad



En cuanto al conocimiento sobre envejecimiento saludable, el 59% de los docentes reconoció no contar con información suficiente al respecto. Este dato revela un vacío formativo importante, considerando que se trata de una población con nivel educativo superior y que, en su mayoría, ha alcanzado estudios de posgrado. La falta de familiaridad con el concepto y sus implicaciones puede estar limitando la toma de decisiones proactivas en materia de autocuidado y planificación para la vejez.

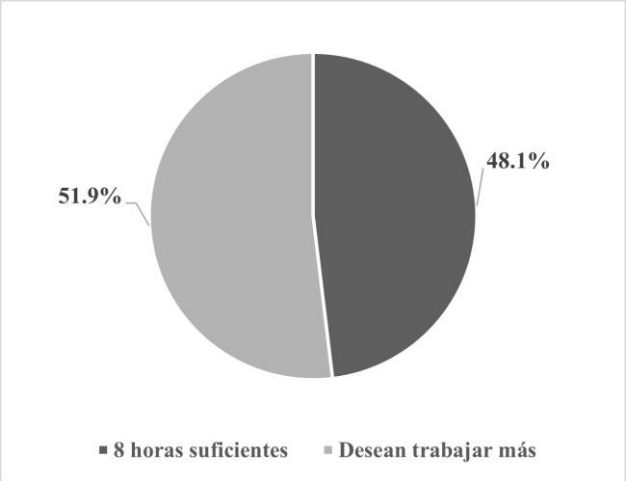
Figura 2. Conocimiento sobre envejecimiento saludable



Uno de los hallazgos más relevantes en la dimensión laboral fue la percepción sobre la duración de la jornada de trabajo. El 51.9% de los participantes señaló que estaría dispuesto a trabajar más de ocho horas al día, mientras que el 48.1% consideró que ese tiempo es suficiente. Esta polarización permite

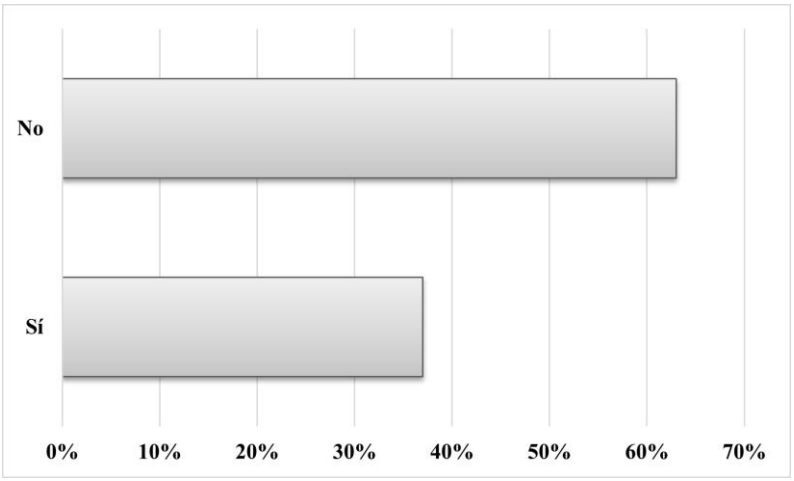
identificar un riesgo latente de sobrecarga laboral, que podría estar afectando el tiempo disponible para la actividad física, el descanso y otras prácticas de autocuidado.

Figura 3. Opinión sobre duración de la jornada laboral



Respecto a los hábitos relacionados con el ejercicio físico, el 63% de los docentes indicó no realizar actividad física de manera regular. Este dato es coherente con el estilo de vida reportado por muchos de ellos, quienes señalaron tener múltiples responsabilidades laborales y familiares, lo cual reduce su disponibilidad para atender su salud física de forma sostenida. La ausencia de ejercicio, combinada con jornadas prolongadas, constituye un factor de riesgo importante para el desarrollo de enfermedades asociadas al envejecimiento.

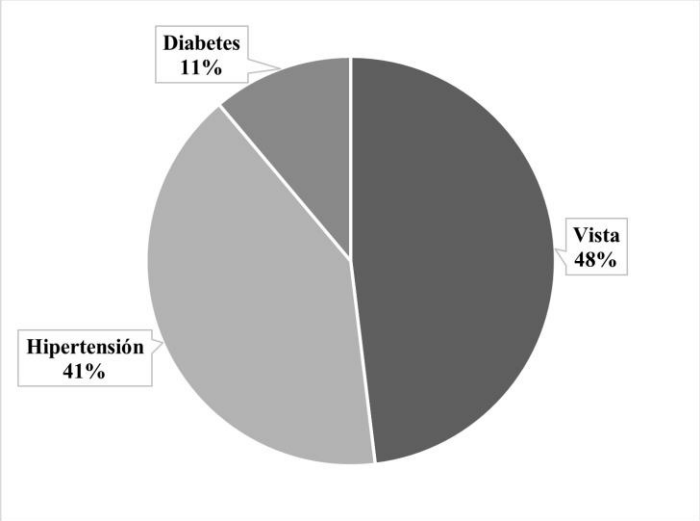
Figura 4. Frecuencia del hábito de ejercicio físico entre los participantes



Finalmente, al explorar la prevalencia de enfermedades, se encontró que más de la mitad de los docentes reportaron tener problemas de la vista (54%), seguidos por hipertensión arterial (45.8%) y, en

menor medida, diabetes mellitus (12.5%). Estas condiciones crónicas, si bien comunes en la población adulta, pueden y deben ser prevenidas o controladas mediante intervenciones oportunas en los estilos de vida. La presencia temprana de estas enfermedades entre profesionales en activo refuerza la necesidad de implementar programas de salud preventiva dirigidos específicamente a este grupo.

Figura 5. Prevalencia de enfermedades comunes en docentes



En conjunto, los resultados reflejan que el grupo docente evaluado presenta altos niveles de compromiso profesional, pero también una tendencia preocupante al descuido del bienestar físico, situación que puede tener consecuencias directas sobre su calidad de vida a futuro. La falta de información, el sedentarismo y las enfermedades crónicas reportadas constituyen señales de alerta que deben ser atendidas tanto desde la perspectiva individual como institucional. Este estudio contribuye al campo del envejecimiento saludable en profesionales de la educación, al ofrecer una aproximación diagnóstica que puede ser punto de partida para el diseño de estrategias de intervención enfocadas en la prevención y el autocuidado.

Los hallazgos de este estudio permiten afirmar que existe una desconexión significativa entre el compromiso profesional de los docentes en etapa productiva y las prácticas de autocuidado necesarias para garantizar un envejecimiento saludable. Esta interpretación adquiere sentido al ser contrastada con los principales modelos teóricos que fundamentaron la investigación, particularmente el modelo de envejecimiento exitoso propuesto por Rowe y Kahn (1997), el cual establece que el envejecimiento

saludable depende de la interacción entre la ausencia de enfermedad, el mantenimiento de una alta funcionalidad física y cognitiva, y una participación activa en la vida. Desde esta perspectiva, los resultados del presente trabajo evidencian que, aunque los docentes participantes presentan un alto grado de implicación laboral y motivación por su desarrollo profesional, estos factores no se traducen necesariamente en prácticas que favorezcan su calidad de vida futura.

La falta de conocimiento explícito sobre el concepto de envejecimiento saludable entre la mayoría de los docentes encuestados (59%) representa una barrera cognitiva que limita la toma de decisiones orientadas al autocuidado. Esta carencia resulta especialmente relevante si se considera que los participantes se ubican mayoritariamente en un rango de edad entre los 41 y 59 años, lo que, según la literatura especializada (Álvarez & Alud, 2018, OMS, 2002), constituye una etapa crítica para prevenir enfermedades crónicas y construir bases sólidas para un envejecimiento funcional. Además, el hecho de que más de la mitad de los encuestados no realice actividad física regular, y que una proporción considerable presente enfermedades crónicas como hipertensión, problemas visuales o diabetes, refuerza el señalamiento teórico de que el éxito profesional no garantiza un envejecimiento positivo si no está acompañado por estilos de vida saludables.

Estas observaciones coinciden con los estudios de Curcio et al. (2017) y María et al. (2016), quienes advierten que las prácticas de sobretrabajo, sumadas a la inactividad física y a una mala alimentación, son factores que inciden negativamente en la calidad de vida de adultos mayores. No obstante, el presente estudio añade un matiz relevante: no se trata únicamente de la existencia de malos hábitos, sino del desconocimiento generalizado de las implicaciones que estos pueden tener en la vejez, incluso entre personas con formación profesional avanzada. Esta situación sugiere un vacío estructural en las políticas institucionales de promoción del envejecimiento saludable en contextos laborales altamente demandantes, como el educativo.

Por otro lado, los resultados obtenidos muestran cierta contradicción con los postulados del modelo de envejecimiento activo promovido por la OMS (2002), el cual enfatiza la capacidad de las personas mayores para mantener su participación en la sociedad si existen condiciones adecuadas desde etapas

tempranas. La baja proporción de docentes que acude con especialistas en nutrición, sumado al escaso tiempo dedicado al acondicionamiento físico, sugiere que las condiciones estructurales y culturales del entorno laboral docente no favorecen este tipo de acciones, a pesar de que la mayoría de los encuestados manifestó interés por su crecimiento personal y familiar.

La metodología utilizada, sustentada en un diseño no experimental de tipo transversal y enfoque cuantitativo correlacional, permitió observar patrones claros sin intervenir directamente en las variables. Esta elección metodológica se muestra coherente con la naturaleza del fenómeno estudiado y con la intención de obtener un diagnóstico representativo de las prácticas cotidianas de autocuidado. Si bien no se pretende establecer causalidades, los resultados obtenidos ofrecen una base empírica sólida para formular futuras investigaciones longitudinales o con enfoque mixto que analicen la evolución de estas prácticas en el tiempo y su impacto directo en la salud.

Desde una perspectiva teórica y aplicada, el presente estudio aporta elementos novedosos al campo del envejecimiento saludable, particularmente en su vinculación con poblaciones laboralmente activas. A diferencia de la mayoría de los trabajos centrados en adultos mayores ya retirados, esta investigación se anticipa al momento crítico, identificando factores de riesgo que podrían ser modificables mediante políticas educativas internas, programas de bienestar institucional y formación continua en salud preventiva. Así, la contribución del estudio no solo reside en el conocimiento generado, sino en la apertura de una línea de investigación orientada a la planificación temprana del envejecimiento saludable en profesionales del ámbito educativo.

La relevancia de estos hallazgos radica, además, en el contexto sociocultural específico en el que se desarrolla el estudio: Mexicali, Baja California, una región fronteriza con alto dinamismo laboral, donde los docentes frecuentemente desempeñan múltiples roles en distintas instituciones, lo que acentúa la carga física y emocional. Estos elementos permiten comprender con mayor profundidad la complejidad del fenómeno y la urgencia de abordarlo desde una perspectiva integral, interdisciplinaria y preventiva.

En síntesis, este estudio visibiliza un fenómeno poco explorado: la tensión entre el logro profesional y el descuido del cuerpo como activo fundamental para una vejez digna. Este contraste entre éxito

académico y desgaste físico constituye un llamado a repensar la forma en que se conciben las trayectorias profesionales dentro del sistema educativo y cómo estas pueden rediseñarse desde políticas institucionales más humanas y sostenibles.

CONCLUSIONES

El presente estudio permite concluir, con base en los datos obtenidos y el marco teórico empleado, que el estilo de vida adoptado por los docentes durante su etapa productiva no garantiza, en la mayoría de los casos, condiciones favorables para un envejecimiento saludable. A pesar de presentar un elevado nivel de formación académica y un alto grado de compromiso profesional, los participantes muestran una escasa apropiación del concepto de envejecimiento saludable y una limitada implementación de prácticas sistemáticas de autocuidado. Esta contradicción entre el desarrollo profesional y el descuido del bienestar físico y emocional pone en evidencia la urgencia de integrar políticas institucionales que trasciendan el enfoque exclusivamente laboral, incorporando estrategias de promoción de la salud sostenidas en el tiempo.

Los hallazgos obtenidos evidencian la existencia de factores estructurales, culturales y personales que limitan la incorporación de hábitos preventivos en un grupo profesional clave para el desarrollo social. Las jornadas laborales extendidas, la falta de información sobre nutrición y ejercicio físico, y la normalización de padecimientos crónicos en edades medias conforman un panorama que podría agravarse en ausencia de intervenciones oportunas. Estos datos deben leerse a la luz de los modelos teóricos del envejecimiento exitoso y activo, los cuales enfatizan la importancia de una vejez autónoma, funcional y socialmente participativa, metas que difícilmente se alcanzarán si no se construyen desde la etapa media de la vida.

Desde una perspectiva práctica, esta investigación subraya la necesidad de diseñar programas institucionales dirigidos a la formación de docentes no solo en aspectos pedagógicos, sino también en salud preventiva, gestión del tiempo, y equilibrio vida-trabajo. Tales programas podrían contribuir a mejorar la calidad de vida de los trabajadores de la educación, reducir la prevalencia de enfermedades crónicas, y generar condiciones propicias para un retiro activo y digno. Asimismo, los resultados tienen

implicaciones para el ámbito de la política pública, en tanto ofrecen evidencia empírica que puede orientar acciones en materia de salud laboral, especialmente en sectores con alta carga psicoemocional como el educativo.

No obstante, deben reconocerse algunas limitaciones del estudio. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre variables, y el tamaño muestral, aunque suficiente para explorar tendencias, restringe la generalización de los resultados a otras poblaciones docentes. A partir de estas limitaciones, se sugieren dos líneas de investigación futura: la primera, profundizar en los determinantes sociales y culturales que inciden en la adopción (o no) de hábitos de autocuidado en trabajadores de la educación, la segunda, desarrollar estudios longitudinales que permitan observar la evolución de los estilos de vida y su relación con indicadores de salud física y mental a lo largo del tiempo.

En suma, esta investigación contribuye al campo del envejecimiento saludable al visibilizar una etapa frecuentemente descuidada por las políticas de salud y por la literatura especializada: la etapa productiva. Desde este enfoque, el artículo propone no solo un diagnóstico, sino una ruta propositiva para transitar hacia modelos de vida laboral más humanos, integrales y sostenibles, en los que el éxito profesional no se construya a costa del cuerpo ni del bienestar personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez, L., & Alud, C. (2018). Actividad física y salud en adultos mayores. *Revista de Salud Pública*. https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/66767

Ancira, D. M. (2024, abril 30). *Envejecimiento saludable: la apuesta por el futuro. Propuesta de política pública desde la Ibero*. Ibero Ciudad de México. https://ibero.mx/prensa/envejecimiento-saludable-la-apuesta-por-el-futuro-propuesta-de-politica-publica-desde-la-ibero

Cano-Gutiérrez, C., & Reyes-Ortiz, C. A. (2024). Envejecimiento saludable y determinantes sociales en América Latina: Avances y desafíos. *Pan American Journal of Public Health, 48*, e50. https://doi.org/10.26633/RPSP.2024.50

Curcio, C. L., Pineda, A., & Quintero, D. (2017). Envejecimiento exitoso: una revisión desde el modelo de Rowe y Kahn. *Revista Médica Sanitas, 20*(4), 190–204. https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/290/216/500

García-Vega, M. J., & Fernández-García, C. (2023). Percepción del envejecimiento en profesionales del sector educativo: implicaciones para la intervención. *Revista Española de Geriatría y Gerontología, 58*(1), 20–28. https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.06.004

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education. https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448173138.pdf

Huenchuan, S. (2020). *Protección social y envejecimiento en América Latina: desafíos pendientes* (Serie Población y Desarrollo No. 124). CEPAL. https://www.cepal.org/es/publicaciones/45513-proteccion-social-envejecimiento-america-latina-desafios-pendientes

María, R. M., C., Y. G., & Ángeles, M. R. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para una mejor calidad de vida. *Revista de Medicina Comunitaria, 20*(3). http://scielo.sld.cu/pdf/amc/v20n3/amc140306.pdf

Méndez-Rivero, A., Sánchez-López, M. del P., & Hernández-Vázquez, J. (2023). Actividad física, salud y envejecimiento en profesionales de la educación. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 12*(1), 45–59. https://revistaselectronicas.ujaen.es/index.php/riccafd/article/view/7221

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Envejecimiento activo: un marco político*. Organización Mundial de la Salud. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-NMH-NPH-02.8

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2023). *Plan de acción sobre el envejecimiento y la salud 2021–2030*. OPS/OMS. https://iris.paho.org/handle/10665.2/55563

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*(4), 433–440. https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (2002). Successful aging and well-being: Self-rated compared with Rowe and Kahn. *The Gerontologist, 42*(5), 725–726. https://doi.org/10.1093/geront/42.5.725

Vega-Ramírez, F. A., & González-Santos, J. (2022). Estrés laboral, hábitos de vida y riesgo cardiovascular en docentes de educación media. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 38*(2), 75–84. https://doi.org/10.5093/jwop2022a10

World Health Organization. (2022). *Decade of healthy ageing: Baseline report*. WHO. https://www.who.int/publications/i/item/9789240047906