



## **RECREACIÓN Y ESTILO DE VIDA DESPUES DE 50**

### **Cinco principios para fundar un estilo de vida favorable al bienestar y calidad de vida al alcanzar los 50 años de edad.**

Henry Pérez  
henryperez007@gmail.com

### **Introducción**

Romper la barrera de los 50 años de edad es sinónimo de alcanzar la mitad de la vida biológica en el humano. Es llegar a la segunda etapa del presupuesto temporal para disfrutar de las cosas que dan significado y lograr metas y propósitos de vida. En Venezuela le suelen llamar en términos coloquiales “el medio cupón”.

Hay quienes lo reciben a regañadientes y con desaliento por considerarle la antesala de la vejez, otros lo ven como una misión cumplida por haber logrado metas importantes en la vida. Cada quien según sus juicios del momento se da su propio espacio para filosofar sobre este hecho obligante en la biología humana.

El presente trabajo tiene como propósito ofrecer una perspectiva responsable de como valorar y relacionarse con esta etapa de vida, bien porque las personas estén pasando por la misma o porque estén llamados a relacionarse con este tipo de audiencias por cuestiones de profesión, ocupación o visión de servicio.

Sobre este último aspecto es importante destacar la figura activa que representan los investigadores de la recreación, pues al volcar sus esfuerzos hacia la investigación de este tipo de audiencias les permite asumir posturas más objetivas al momento de dar respuestas a las necesidades e intereses que requieren de sus servicios, convirtiéndose en posibilidad de orientación oportuna hacia las personas mayores de 50 años de edad.

El documento ofrece una guía basada en cinco principios prácticos, los cuales se pueden incorporar como fundamentos de hábitos de vida conducente a la salud y a la calidad de vida de todas aquellas personas que muy a pesar de las circunstancias y las comprometedoras estadísticas, tienen la dicha de llegar a los 50 años de edad.



## **Un Hecho Natural y Evidente**

Llegar a los cincuenta (50) años de edad es todo un acontecimiento natural digno de ser celebrado por las personas en cualquier parte del mundo. Se puede tomar en consideración que en siglos pasados las expectativas de vida en el hombre no superaban los 40 años, peor a aun en las mujeres que debían parir bajo circunstancias muy adversas como falta de higiene, enfermedades del momento y escasas bondades del su entorno. Particularmente en Europa solo una enfermedad conocida como la peste negra se llevó la vida de unos 80 millones de personas equivalente a un tercio de la población en ese continente. Ya en el propio siglo 20 las guerras a escala mundial y los conflictos internos de Naciones, han llevado la muerte a millones de personas antes de cumplir los 50 años de edad. Otras pandemias emergidas en el recién pasado siglo tal como lo fue la gripe española, cobro según cifras de la Organización Mundial de la Salud, la vida de 40 millones de personas

Sin embargo, pese a los conflictos armados, la violencia en cualquiera de sus manifestaciones, sumado a enfermedades cada día más complejas, continúan al asecho de la vida humana, muchas cosas han cambiado exponencialmente desde el último tercio del siglo 20 y lo transcurrido de este actual siglo 21. Particularmente en el contexto latinoamericano, las expectativas vida en la actualidad se ubican en los 71 años de edad.

Lo relevante aquí, estriba en que las personas adultas al llegar a los 50 años de edad, generalmente suelen ver las cosas de otra manera, los compromisos y las presiones de la cotidianidad se asumen de forma distinta, comúnmente los adultos con 50 años o más, han alcanzado logros importantes a nivel social y económico. Un considerable sector está en etapa de jubilación y puede que sus hijos ya estén



independizados y fuera del hogar, lo cual representa una parte del trayecto cubierto en cuanto sueño y anhelos se refiere.

La Organización Gallup (2012). Tras estudios estadísticos realizados, sostiene que los sentimientos de felicidad y satisfacción personal se afianzan tanto en la población femenina como la masculina con estas edades promedios.

Por otro lado puede que lo antes expuesto, no exprese las realidades que viven uno que otro País de nuestro propio continente, donde predominan economías débiles y situaciones de inestabilidad política en cuya práctica no se garantizan los derechos universales del hombre, trayendo como consecuencia que personas aun en esta etapa biológica tengan que lidiar con aspectos tan elementales como: conseguir alimentos, medicina, buena atención médica y recursos disponibles para subsistir, lo cual suele traer inconvenientes en el estados de ánimo, condición psicológica, patrones de comportamiento social y condición fisiológica de las personas que alcanzan esta edad.

Aun pese a estas variantes en situaciones contextuales, la calidad de vida es multifactorial, por lo que otros aspectos de las personas, como por ejemplo: Su sistema de creencias, relaciones interpersonales, estado socio económico, manejo de sentimientos y emociones y estilo de vida, influyen notoriamente en la calidad de vida.

Lo provechoso de cada uno de estos aspectos es que en su mayoría están sujetos a decisiones que cada persona puede controlar y asumir con responsabilidad como constructores de su propia felicidad. Particularmente en lo referente al estilo de vida, es determinante internalizar la idea de cómo el mismo puede interferir en el bienestar. Pues más cosas de las que creemos como generadoras de este, dependen en buena medida de nuestras propias decisiones y acciones, que de factores estrictamente de contexto.

Algo muy importante a tomar en cuenta al llegar o superar la barrera de los 50 años, es que necesitamos reordenar nuestra agenda diaria ¿la razón? es simple los estilos de vida están llamados a renovarse para estos terminen por cambiarnos a nosotros mismos en especial si tenemos como meta prolongar nuestras expectativas de vida llenos de salud, bienestar y felicidad. Cinco (5) principios aconsejables para una persona que llega a los 50 años de vida son:

- **Ejercicios físicos tan eficaces como recreativos puedan ser**



Mantener el sistema cardiopulmonar en buen estado es una misión imprescindible si queremos prolongar nuestra vida con salud y efectividad en su funcionamiento. Por otro lado, el cuerpo humano comienza a perder tejido muscular a partir de los 30 años y este proceso tiende a acentuarse a los 50 años si no hacemos nada por detenerlo. El ejercicio físico permite mantener el sistema, cardiaco, respiratorio, óseo y muscular en buen estado. No tienen que ser ejercicios aburridos y torturantes, lo que sí es importante es la frecuencia con que se realicen y esto tiene que ver con hábitos de vida, por lo tanto los ejercicios que fortalezcan estos aspectos deben aparecer con frecuencia. Weathers (1999) sostiene que ejercitarse periódicamente en base a ejercicios aeróbicos por espacio de 30 a 35 minutos por sesión y con una regularidad de 3 a 4 sesiones a la semana de forma permanente, es beneficioso para la salud y conduce a mantener un sistema cardiovascular en óptimas condiciones. De igual manera fortalece músculos y tendones y elimina los excesos de calorías en el organismo evitando la aparición temprana de ciertas patologías. La Organización Mundial de la Salud y la Asociación Americana del corazón, por su parte recomiendan 120 min de ejercitación a la semana.

Otro aporte importante para fortalecer la idea de incorporar la ejercitación física como un hábito de vida, lo constituye la disminución del colesterol y los triglicéridos. Esto obedece según González (1999) al aumento de la lipoproteína lipasa (LPL), esta enzima degrada los triglicéridos en la sangre haciéndola menos densa y disminuye el gasto cardiaco. El autor del presente trabajo sugiere con miras de experimentar el disfrute durante la actividad, la incorporación del factor recreativo en su disciplina, seleccionando ejercicios agradables, en los que puedan figurar desde una dinámica caminata hasta un paseo en bicicleta, siempre y cuando su estado corporal y clínico lo permitan. A manera de ejemplo, en Venezuela están muy a la moda los clubes “pro runner”, donde las personas se asocian para disfrutar de ejercicios de trote y caminatas grupales dando rienda suelta a la aventura y agradable compañía de quienes se afilian voluntariamente, para compartir con otros una actividad que les recrea y promueve la salud y la socialización.

Como ya se expresó anteriormente se sugiere seleccionar actividades del agrado del practicante previa valoración médica.

- **Dieta tan agradable y sabrosa como nutritiva pueda ser**



Tener y respetar con disciplina una dieta saludable es importante en la idea de mantenernos saludables, después de los 50 años. Cuando se tiene más de 50 años de edad, el metabolismo del cuerpo humano tiende a cambiar y ya no es el mismo que cuando tenía 20 o los gloriosos 30 años. Por lo que el organismo, va a requerir de proporciones distintas del grupo alimenticio.

Según las posibilidades de cada quien se sugieren ciertos tipos de alimentos que puedan garantizar que se cumplan todas sus necesidades, sin embargo, la travesía de comer sano no debe ser impedimento para comer agradablemente y salir de la rutina de vez en cuando. Aun en situaciones de crisis económica y escasas, se necesita activar mecanismos de modo supervivencia e incorporar inteligentes y nuevas alternativas para mantener una dieta saludable.

La idea es consumir una buena cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden reducir los riesgos de múltiples enfermedades, en especial aquellas asociadas al corazón y la presión arterial, estas la puedes conseguir en las verduras, frutas, hortalizas y granos enteros. Por otra parte, procurar consumir del grupo de los prótidos los granos pues estos le aportan gran cantidad de proteínas y fibra, si la preferencia es consumir carne animal y aun la persona la tolera favorablemente se puede optar por las carnes magras, como pollo y pescado fresco, pues estos contienen menos grasa y colesterol. Phillips (2009) sugiere una comida basada en proteínas, vegetales y carbohidratos con los cuales pueda combinar y crear hasta más de doce (12) platos diferentes para hacer variar nuestra dieta.

Domínguez (2013) Ofrece una guía útil para la dieta a personas de 50 años de edad, en la cual figura lo siguiente:

Antioxidantes: el chocolate negro, el café, el té y el vino son recomendables en la dieta después de los 50 años. Este conjunto de alimentos, consumidos en porciones adecuadas, puede traer beneficios para el sistema vascular y prevenir enfermedades como el cáncer.

Calcio: los lácteos y sus derivados pueden ayudar a tus huesos, previniendo la osteoporosis y otras enfermedades en los huesos.



**Vitamina B:** En la adultez, es fundamental el consumo de vitamina B, pues esta ayuda a mantener los reflejos, la claridad mental y la buena memoria. Esta vitamina la encuentras en granos, carnes magras, legumbres, vegetales, frutas, huevos, entre otros, no olvides consultar con tu médico si necesitas suplementos de esta vitamina para conservar tu salud.

**Fibra:** Los alimentos ricos en fibra son beneficiosos para el sistema digestivo. Por eso, a los 50 años resulta importante el consumo de legumbres, granos integrales, frutas y verduras. Inclúyelos en tu dieta para tener un estilo de vida más sano.

**Zinc:** los alimentos ricos en zinc como el hígado, las galletas integrales, cereales, pescados, etc., pueden ayudar al sistema inmunológico y a cuidar algunas partes de nuestro cuerpo como el hígado, la próstata, los huesos, entre otros.

En lo personal invito a crecer en este aspecto, incluso puede llegar a ser muy divertido y placentero para las personas la incorporación de nuevos aprendizajes sobre las artes culinarias. Documentétese sobre este tema e innove.

- **Relaciones personales tan cercanas como constructivas puedan ser**

La riqueza de una persona se cultiva a través de las relaciones con otros. Desarrollar amistades sanas y constructivas contribuye a satisfacer sus necesidades de socialización. (Este accionar afectará considerablemente su estado de ánimo y disposición psicológica para afrontar con mayor fortaleza los retos del momento, incrementando la posibilidad de vivir la vida con mayor felicidad, pues si algo es trascendente en la vida son las relaciones personales. No olvidemos que somos seres sociales por naturaleza.

Smalley (2004) expresa: la vida consiste de relaciones, lo demás son detalles, todo lo que en realidad importa en la vida se reduce a las relaciones.

Compartir sus alegrías, tristezas, momentos de apremio o de éxito edifica la vida y fortalece un entorno enriquecedor y seguro. Esta actitud también afecta el plano laboral, académico y otros contextos de relaciones circunstanciales.

La mejor manera de comenzar una buena relación, es comenzando por nosotros mismos.

¿Se acepta tal cual es?, ¿se da valor? ¿Gustas de si?, ¿se ha perdonado?



No olvidemos esto, posiblemente una guerra se libra en nosotros internamente, entre eso de nosotros que no queremos seguir siendo, y eso que no somos y si deseamos ser. Si eso es así lo aconsejable buscar cambios positivos como ser humano y avanzar en la vida, si se asume la actitud correcta. El auto aprecio es un buen comienzo.

Una decisión sabia sobre este punto es plantearse acciones concretas, para mejorar como persona, le animo a dedicarse a buscar en su propia persona aquellas cosas que le permiten mantenerse en agradecido por lo que es y a ser responsable por mejorar aspectos tales como:

- El cuidado personal.
- Aprender algo nuevo.
- Plantearse metas.
- Dar de lo que tiene.
- Recrearse sanamente.
- Trabajar en sus debilidades.
- Superar sus miedos.

Esto tal vez le parezca un curso para los miembros del club de egoístas asociados. Pero en realidad nunca lograremos mayor cosa con los demás, si primero no lo hacemos con nosotros mismos.

Para toda relación hay una elección. Elegir equivale a cambiar, cuando elige esforzarse para construir relaciones sanas, con frecuencia descubre que necesita cambiar algunas cosas. Debe elegir cambiar aun cuando le produzca temor.

Si algo he aprendido a mis 53 años de edad, es que las amistades no se heredan, ni se decretan cual edictos, sostengo que las mismas deben cultivarse

Nunca espere de sus amistades lo que usted no esté dando por ellas. Sea confiable, para Smalley (ob.cit) Se es confiable para otros, cuando nos preocupamos por tratarnos como los seres valiosos y vulnerables que solemos ser. Cuando somos confiables para nosotros mismos, nos comportamos de una manera coherente con nuestro propio valor y el que le damos a los demás. De aquello que queremos recibir de



los demás, debemos aprender a dar. Amor, compromiso, empatía, tolerancia, solidaridad, responsabilidad, sinceridad y sobre todo respeto. Es muy importante que les demos un valor especial a nuestros amigos.

Tenga tiempo para ellos, agrade a sus amistades y personas con las que sostiene una relación cercana, empleando palabras amables y con actos que les edifiquen y ayuden. Esto puede dar muestra de un puente relacional sano y constructivo. Apartar tiempo para compartir una buena taza de café o té mientras charlan amablemente puede ser tan recreativo como edificante para las buenas relaciones.

Sin embargo, le advierto toda relación trae por naturaleza desacuerdos y fricciones y puede que hasta heridas. Cuando esto suceda apele al perdón ¿la razón?

Estudios médicos consideran al perdón como el mejor antihipertensivo, es gratis y no deja efectos secundarios. No perdonar es aumentar el riesgo de enfermedades del corazón y de cáncer; por si fuera poco, perpetúa el daño sufrido. El perdón no justifica el mal comportamiento, pero si salva al corazón. Según artículos publicados, los beneficios del perdón están comprobados científicamente en diversos estudios a escala mundial, siendo uno de ellos el bautizado "Ritmo Circadiano De La Muerte Súbita En Venezuela", el cual se hizo merecedor del primer lugar del Premio Nacional de Investigación en el Área de Cardiología de la Sociedad Venezolana de Cardiología: "Se ha demostrado que el perdón baja la frecuencia respiratoria, mejora la cardiaca, tumba la presión arterial y aumenta la cantidad de oxígeno que sube al cerebro". Lo cual puede ayudar a prolongar su vida.

- **Valoración médica tan específica como periódica pueda ser**

No puede caer en la tentación, de presumir de tu salud o especular sobre tu estado físico sin un criterio apropiado que certifique tal cosa. La seguridad sobre el estado real de sus órganos y sistemas, lo alcanza visitando a su médico de confianza. Creo que es una manera más responsable de dar las gracias a Dios por la salud que nos provee. La salud preventiva suele ser más económica que la terapéutica, que generalmente solemos emplear en nuestras culturas, es mejor y más estratégico anticiparse a esos procesos de desgaste corporales, manteniendo el paso de los buenos hábitos entre los que figuran las visitas periódicas al médico internista y al odontólogo.





Algo muy conveniente cuando se rompe la barrera de los 50, es tener un médico particular en el cual se pueda depositar confianza y disciplina.

Zepeda (2011) público lo siguiente:

*En la actualidad se recomienda que el número de condiciones que deben investigarse en el examen médico periódico de una persona aparentemente sana sea limitado, estratificándolas en grupos de edad y género y definiendo una periodicidad para ciertos procedimientos en cada grupo. Estas recomendaciones no deben considerarse un patrón rígido y se hacen únicamente como una guía basada en evidencia*

***Examen Médico Periódico, mujeres aparentemente sanas entre 40 y 64 años.***

- 1. Al menos una consulta con su médico, cada 1 a 5 años.*
- 2. Revisión bianual de la presión arterial. Si sobrepasa de 135/85 conviene consultar con su médico, si sobrepasa de 139/89 definitivamente visitar a su médico.*
- 3. Examen de las mamas: Mensualmente en forma personal, anualmente por un médico. Mamografía cada 1 a 2 años después de los 40 años de edad y dependiendo del riesgo estimado de cáncer de mama.*
- 4. Examen dental y limpieza dental anualmente*
- 5. Examen ginecológico cada dos años con examen por Chlamydia si la persona es sexualmente activa. Examen citológico vaginal cada tres años, se puede ampliar si los tres anteriores han sido normales. No es necesario si la paciente ha tenido histerectomía con remoción del cérvix uterino.*
- 6. Examen de su capacidad visual cada dos años si usa lentes. Debe incluir tonometría después de los 45 para investigar glaucoma.*
- 7. Colesterol y glicemia cada 5 años.*
- 8. Sangre oculta en las heces una vez al año entre los 50 y 80 años de edad. Sigmoidoscopia flexible cada 5 años, colonoscopia cada 10 años o enema baritado con doble contraste o colono grafía monográfica virtual, para investigar cáncer de colon.*



9. *Vacuna anti influenza anual. Vacuna anti herpes zoster después de los 60 años de edad. Consultar con su médico la necesidad de vacuna anti neumococo.*

10. *Densitometría ósea para investigar osteoporosis en mujeres post menopáusicas.*

***Examen Médico Periódico, hombres de 40 a 64 años.***

1. *Al menos una consulta con su médico, cada 1 a 5 años.*

2. *Revisión de la presión arterial cada 2 años. Si es mayor de 139/89 consultar con su médico y revisar anualmente. Conviene notificar al médico si la presión ha alcanzado valores de 135/85.*

3. *Examen dental y limpieza dental anual.*

4. *Examen visual cada 2 años.*

*Tonometría en mayores de 45 años.*

5. *Densitometría ósea entre 50 y 70 años. Consulte con su médico sobre la necesidad de hacerlo.*

6. *Colesterol y glicemia cada 5 años.*

7. *PSA y examen rectal en mayores de 45 años.*

8. *Sangre oculta en las heces anualmente después entre los 50 y 80 años de edad. Sigmoidoscopia flexible cada 5 años o colonoscopia cada 10 años o colonografía tomografía virtual.*

9. *Vacuna anti influenza anualmente. Refuerzo de vacuna Difteria/Tétanos cada 10 años. Consultar con su médico la necesidad de vacuna contra pneumococo. Vacuna anti herpes zoster en mayores de 60 años.*

¿Se encuentra al día con estos aspectos?, ¿Cuál es su próximo paso en materia de salud?



Recuerde, por ningún motivo puede darse el lujo de descuidar aspectos asociados al corazón, la sangre, presión arterial y la respiración, pues son áreas vitales de la salud.

- **Sueños y metas tan motivadores como retadores puedan ser**

Si algo logra activar el motor de la felicidad después de los 50 años es tener metas bien definidas ¿la razón? Las metas al igual que las visiones crean expectativas de quienes se las trazan tener expectativas, genera esperanza y la esperanza trae motivación para seguir adelante en la vida plenamente. Embellecer ese espacio de su hogar, practicar una actividad física nueva como el Pilates por ejemplo, hacer nuevos amigos, lograr el viaje anhelado, subir o bajar unos kilitos, invertir más tiempo libre para su recreación. Es sinónimo de disponer de una agenda hacia el bienestar y la calidad de vida. Otro aspecto muy importante a considerar en estos tiempos tan particulares, es la capacidad de la gente en producir nuevas aportes, o ideas novedosas que generan resultados distintos y sorprendentes. La innovación y la creatividad, es un recurso muy valioso a cultivar para tener éxito en los emprendimientos y mantener una motivación especial en la idea de una vida plena. Si algo se necesita al llegar a los maravillosos 50 años es motivación.

Newstrom (2007) concibe la motivación al logro como un impulso que estimula a algunas personas para que persigan y alcancen sus metas. Un individuo con este impulso desea alcanzar objetivos y ascender por la escalera del éxito. Llegar a los 50 años no implica la frontera de la decadencia o el cese de cualquier emprendimiento exitoso. Por el contrario el ser humano puede sumar un toque de experiencia como un valor agregado de la vida para alcanzar nuevas metas.

Cuando una persona se traza metas personales vive motivada por las expectativas que la persona se hace por los resultados y esto le permite vivir esperanzado. La vida se hace más llevadera y feliz cuando se tiene esperanza, que con la ausencia de la misma.

Nunca es tarde para incorporar motivación a nuestras vidas, pues es una característica aprendida, Thorndike (1949) en su ley del efecto expresó que cuando una conexión entre un estímulo y respuesta es recompensado (retroalimentación positiva), la conexión se refuerza. El avance significativo en las metas personales le permiten a las



personas renovarse y mantener el equilibrio en su condición emocional y su propia estima creando una identidad con la cual se proyectara hacia el resto de las personas.

En lo personal creo que las persona después de los 50 si desean proyectarse a futuro, deben considerar la posibilidad de desarrollar emprendimientos, con los cuales revitalicen sus expectativas y refresquen su propia entidad pública, según como quieran proyectarse hacia los demás como posibilidad de servicio e inversión hacia la sociedad, “es pensar en el otro” pues esto da significado, satisfacción personal y animo de vivir. No olvide, “el tiempo que se disfruta invertir nunca se le podrá calificar como tiempo perdido” y *“El sueño que revela un anhelo en la vida, es el único sueño que no se satisface con irse a dormir”*

***Henry Pérez.***

### **Conclusiones**

A manera de concluyente se expresa en el texto la necesidad de dejar una inquietud en las personas que les motorice a involucrarse en procesos transformadores de sus hábitos de vida con los cuales puedan construir las bases para su propio bienestar y una vida plena. La calidad de vida está basada fundamentalmente en decisiones y acciones responsables que se consolidan en un estilo de vida. A las personas expertas en materia de recreación, que tienen el interés de involucrar el elemento científico a sus propuestas orientadas a la satisfacción de necesidades recreativas según aspectos demográficos de las audiencias, pueden fundar sus ideas y propuestas de trabajo en aspectos no abordados en este tema, sin embargo el factor edad siempre estará presente a la hora de desarrollar programas y servicios recreativos si se quiere tener un calado en el beneficiado de los mismos.



## **Bibliografía**

A qué edad somos más felices [documento en línea]. Disponible en <http://www.recursosdeautoayuda.com/a-que-edad-somos-mas-felices/>.(consultado el 15 de octubre de 2016).

Condición física para vivir Mejor Phillips Bill (2009) Una rama de Harper collinspublishers (Body for Life) editorial Diana S.A de CV México DF

Escala Continua de la Salud.[Artículo en línea] Disponible en: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap1/Sal-Bien.html> (consultado el 26 de Octubre de 2016).

Estudios sociodemográficos, Estadísticas de Bienestar Subjetivo. Centro de Estudios para el Adelanto de la Mujer y Equidad de Género.[Documento en línea] Disponible en:.( Consultado el 01 de Noviembre de 2016)

Esperanza de Vida. Jubilarse so significa envejecer. [Artículo en línea] Disponible en: <http://www.plusesmas.com/jubilacion/>(Consultado el 01 de Noviembre de 2016).

La Curva de la Felicidad. Universidad de Stony Brook Nueva York [Articulo en Línea] disponible en: <http://www.mayoresudp.org/la-curva-la-felicidad/>(Consultado el 20 de Octubre de 2016).

El ADN de las Relaciones. Smalley G .Smalley Publishing Group. Uniteds States (2004)

Estudio sobre la felicidad UP-TNS GALLUP. Tercer informe Julio 2012 [Texto en línea].Disponible:[http://www.palermo.edu/economicas/PDF\\_2012/INFORME\\_TNS\\_UP\\_FELICIDAD\\_III.pdf](http://www.palermo.edu/economicas/PDF_2012/INFORME_TNS_UP_FELICIDAD_III.pdf) (consultado el: 15 de octubre de 2016).

Efecto de la motivación al logro y la inteligencia emocional en el Crecimiento psicológico. Padrón, Gladys y Sánchez, Marhilde (2010) {Documento en línea} Disponible: en [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1315-99842010000100009](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1315-99842010000100009)(consultado el: 20 de Noviembre de 2016).

El Examen Médico Periódico del Adulto Asintomático Periodic medical examination of asymptomatic adult Carlos A. Javier Zepeda Laboratorios Médicos. Tegucigalpa-Honduras {artículo en línea}.Disponible en: <http://www.bvs.hn/RMH/pdf/2011/pdf/Vol79-2-2011-11.pdf>. (Consultado el 20 de Noviembre de 2016).

La alimentación correcta después de los 50 años. Domínguez Arcila, Juan {artículo en línea} disponible en: <http://www.sura.com/blogs/calidad-de-vida/alimentacion-correcta-cincuenta.aspx>. (Consultado el 20 de noviembre de 2016).