

Cuidados en el mejoramiento de la salud mental de los adultos mayores, una revisión

Autores:

Asprilla Mosquera, Glenda Stefanía
Murgueitio Molina, Steffany

Trabajo de grado para optar al título de Enfermera

Asesor:

Rodríguez Torres, Estela

Universidad Santiago de Cali

Facultad de Salud

Programa de Enfermería

Santiago de Cali

2022-B

CUIDADOS EN EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD MENTAL DE LOS ADULTOS MAYORES, UNA REVISIÓN

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento es un proceso natural e irreversible, donde ocurren cambios multidimensionales a nivel biológico, psicológico y social. De acuerdo a la transformación demográfica mundial, se ha demostrado un progresivo aumento de la longevidad y con ello el incremento de algunas enfermedades como las neuropsiquiátricas.

Objetivo: Describir los cuidados aplicados al mejoramiento de la salud mental en adultos mayores, a través de guías, de artículos originales, utilizando las bases de datos: PubMed, Science Direct y Springer de los últimos 5 años.

Materiales y métodos: Se realizó una revisión de artículos científicos en las bases de datos PubMed, ScienceDirect, Sage Journal, Scielo, Google Scholar y Springer. Las búsquedas se realizaron a partir de las palabras clave "mental health", "aging", "elderly", "healthy aging", "exercise", "physical activity", "spirituality" seleccionando 20 artículos que cumplieron los criterios de inclusión.

Principales resultados: La evidencia científica muestra cómo las actividades físicas, terapias conductuales, terapias alternativas y alimentación saludable, favorece el mejoramiento de la salud mental. Al igual que el papel preponderante desarrollado por enfermería como integrante del equipo de salud en la prevención y avance de enfermedades mentales.

Conclusiones: Los cuidados implementados en la persona mayor para promover la salud mental y evitar el deterioro de la misma, continúan siendo una prioridad en los procesos de atención en los profesionales de la salud.

Palabras clave: salud mental, prevención de enfermedades, cuidado de transición, persona mayor

ABSTRACT

Introduction: Aging is a natural and irreversible process, where multidimensional changes occur at biological, psychological and social levels. According to the world demographic transformation, a progressive increase in longevity has been demonstrated and with it the increase of some diseases such as neuropsychiatric diseases.

Objective: To describe the care applied to the improvement mental health in older adults, through clinical practice guidelines and original articles, using the databases: PubMed, Science Direct, Sage journal, Science and Springer of the last 5 years.

Materials and methods: A review of scientific articles was carried out in the databases PubMed, ScienceDirect, Sage Journal, Scielo, Google Scholar and Springer. Searches were performed using the keywords "mental health", "aging", "elderly", "healthy aging", "exercise", "physical activity", "spirituality" selecting 20 articles that met the inclusion criteria.

Main results: The scientific evidence shows how physical activities, behavioral therapies, alternative therapies and healthy eating favor the improvement of mental health. As well as the preponderant role developed by nurses as members of the health team in the prevention and advancement of mental illness.

Conclusions: Caring measures for elderly to promote mental health and prevent deterioration

Keywords: mental health, disease prevention, transitional care, aged

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso natural progresivo e irreversible, que acumula una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo; lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales aumentando el riesgo de adquirir una enfermedad. Además, los seres humanos evidencian diferentes cambios biológicos y psicológicos multidimensionales que afectan la vida social, económica, cultural y ecológica durante y termina con la muerte (1) (2) (3) (4) (5).

Según la Organización Mundial De La Salud (OMS) (7) la salud mental debe ser un estado de bienestar que posee un individuo los cuales tiene un componente cognitivo, conductual y emocional abarcando así un bienestar físico, mental y social, en donde el individuo es capaz de manifestar sentimientos, interactuar con los demás y llevar una vida sana productiva contribuyendo así un estado de bienestar físico y social. Si tenemos en cuenta que cuando el ser humano tiene salud mental, este puede interactuar con el medio ambiente y la sociedad de forma asertiva, la persona es capaz de tomar decisiones coherentes y racionales. Posee un adecuado control y manejo de sus emociones tales como el estrés y es resolutivo ante los problemas cotidianos que se presentan a lo largo de la vida (33).

El proceso de envejecer se ve reflejado con los cambios y las transformaciones demográficas a nivel mundial como lo es la esperanza de vida, mejora de condiciones socioeconómicas y la longevidad, con ello el incremento de la población mundial ya que el 9% tiene más de 65 años y para el 2022 el número de personas mayores de 65 años en el mundo tanto en los países desarrollados como en los países en vías de desarrollo superó a la de niños menores de cinco

años (3)(4)(6). Este aumento también se ha dado en las enfermedades, específicamente en las mentales ya que afectan a más de 300 millones de personas, siendo las personas mayores uno de los grupos más afectados (7). Es importante entender que la salud mental en Colombia está regida mediante la Ley 1616 de 2003 (8) Por la cual se entiende como una expresión en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana y realizar funciones como trabajar, relacionarse y contribuir a la comunidad.

Es decir, que dichos trastornos como el de ansiedad, depresión y neurocognitivos como la demencia afectan al bienestar emocional, psicológico y social y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (9) empeoran si observamos que 15 % de los adultos de 60 años o mayores sufren algún trastorno mental y según estimaciones, entre 2015 y 2050 la proporción de la población mundial mayor de 60 años se multiplicará casi por dos, pasando de 9 % a 22 %. Esto es debido a que el adulto mayor por su proceso biológico y natural de envejecimiento tiene más probabilidades de desarrollar un trastorno mental.

Ante este crecimiento urgen analizar estudios de acción sobre la salud de las personas mayores, incluido el envejecimiento activo y saludable ya que se requiere mejorar la capacidad de los sistemas y servicios de salud, satisfacer las necesidades de los adultos mayores, mejoramiento de las políticas públicas a nivel regional y mundial (5). Además, estudios cuyo fin sea prevenir trastornos depresivos, de ansiedad y disminuir el deterioro progresivo en trastornos neurocognitivos como la demencia y promoviendo estilos de vida saludable.

Los cuidados en salud mental de los adultos mayores se realizan a través de diferentes estrategias tales como el ejercicio físico, actividades recreativas, sensoriales, enfoques no farmacológicos ⁽¹⁶⁾ ⁽¹³⁾ y estrategias cognitivas conductuales ⁽³⁰⁾ ⁽¹⁸⁾. Que impactan en el bienestar potenciando condiciones de vida y entornos que acrecientan el envejecimiento saludable y propicien que las personas adopten modos de vida sanos e integrados se puede mejorar ⁽²⁴⁾. En este sentido, el estudio pretende describir los cuidados aplicados al mejoramiento de la salud mental en adultos mayores, a través de guías, de artículos originales, utilizando las bases de datos: PubMed, Science Direct y Springer de los últimos 5 años. El estudio contribuye a la mejora de los cuidados en salud mental por parte del personal de salud, especialmente de enfermería.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio de revisión bibliográfica, llevó a cabo una búsqueda de artículos científicos en las siguientes bases de datos: Springer, ScienceDirect, SAGE Journals, Scielo y Pubmed en las cuales los criterios de inclusión fueron: artículos científicos, investigación cualitativa y ensayos clínicos controlados, referentes a las siguientes: Cuidados en la salud mental y actividades de autocuidado en el adulto mayor, actividades, prevención del deterioro de la salud mental en adultos mayores con patologías neuropsiquiátricas y cuidados por parte del personal de salud al fortalecimiento de la salud mental. Se seleccionaron solo publicaciones con acceso al texto completo, escritos en español, inglés y portugués cuyos participantes fuesen adultos mayores de sesenta años, de género masculino y femenino. Los criterios de exclusión fueron: Artículos que no es posible acceder al documento completo. Investigaciones relacionadas con COVID-19, Alzheimer. Las palabras claves que se

utilizaron fueron: Nursing care, mental health, aging, exercise y healthy aging.

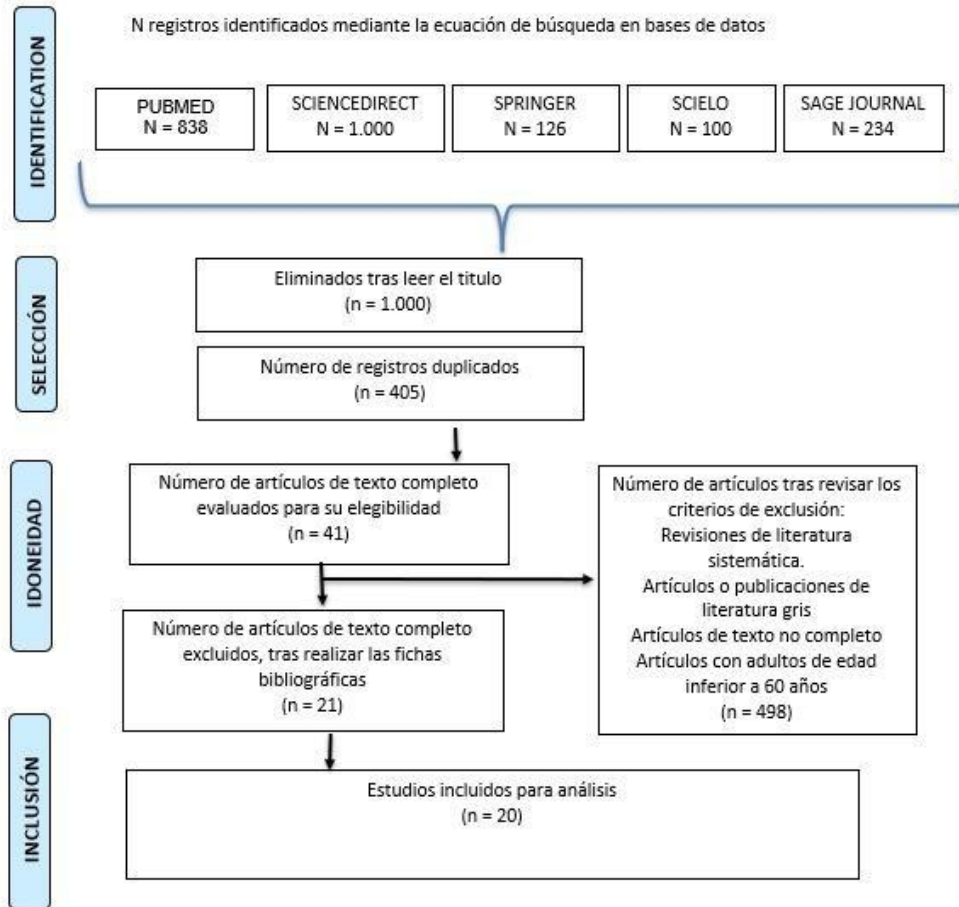
Para el desarrollo de la revisión se contesta la siguiente pregunta problema cuáles son los cuidados existentes en la salud mental para los adultos mayores desde el ámbito de promoción de la salud y prevención de la enfermedad por parte del profesional de la salud especialmente de enfermería. Inicialmente, se consultaron y revisaron los artículos con base a la pregunta problema, objetivo, criterios de exclusión e inclusión de la presente investigación, tomando como foco de análisis los títulos, objetivos y resúmenes de los documentos consultados, la estrategia de búsqueda para la obtención de información fue la siguiente: ((Care AND NOT ("COVID 19" OR CORONAVIRUS)) AND ("Mental health") AND (aging OR Elderly OR Old age OR "healthy aging") AND (exercise OR "Physical activity") AND (education OR Teaching) AND (spirituality).

Posterior a ello, se realizó una lectura crítica de los 20 documentos seleccionados, utilizando una matriz de análisis comprobando el cumplimiento de los criterios ya mencionados y el rigor metodológico de dichos artículos, se tuvo en cuenta la población, muestra, métodos, resultados y diseño del estudio, según el diagrama de flujo PRISMA (Ver anexo 1) empleado para la selección de los artículos. Luego de eso, se registró la información más relevante de los documentos, de forma sintetizada en una base de datos de Excel, elaborada por los investigadores. Con la base de datos, se realizó la evaluación, análisis e interpretación de resultados, en torno a los cuidados para los adultos mayores en el marco del objetivo delimitado. Los resultados obtenidos fueron filtrados en función de unos criterios de selección determinados, y fueron posteriormente analizados exponiendo sus principales hallazgos.

Se organizaron por temáticas a tratar. Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones.

ANEXO No. 1

PRISMA 2009 Diagrama de Flujo (Spanish versión - versión española) ⁽¹⁾



Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med 6(6): e1000097. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>

RESULTADOS

Los artículos revisados corresponden a 20 artículos científicos y 16 revistas internacionales del área de la salud como pueden ser apreciados en la tabla No.1 (Ver tabla 1)

Tabla 1. Artículos seleccionados (n=20)

| Autor (año de publicación) | Revista (n=número de artículos) |
|---|--|
| Bot, M., Brouwer, I.A., Roca, M., et al. (2019) (19) | JAMA (n=1) |
| .Alidoost, N., Naseri, O., Jahanban, A., et al.(2021) (18) | Nursing and Midwifery Studies (n=1) |
| Hyewon, K., Juhwan, Y., Kyungdo, H., et al..(2022) (17) | General Hospital Psychiatry (n=1) |
| Baker, F., Lee, Y.C., Vieira-Sousa, T., et al..(2022) (15) | The lancet healthy longevity (n=1) |
| Owens M, Watkins E, Bot M, et al(2020) (20) | BMC GERIATRICS (n=3) |
| Cordes, T., Bischoff, L.L., Schoene, D. et al.I (2019) (21) | |
| Polacsek, M. and Woolford, M. (2022) (11) | |
| Chanhee, K. and Kob, H.(2018) (22) | Geriatric Nursing (n=3) |
| Musich, S., Shaohung, S. W., James, A., et al.. (2020) (12) | |
| Yan, Y., Lin, R., Zhou, Y., et al..(2020) (16) | |
| Yous, M., Martin, L., Kaasalainen, S., et al. (2020) (13) | SAGE OPEN Nursing (n=1) |
| Okamoto, R., Mizukami, K., et al (2018) (14) | Revista de la Sociedad Japonesa de Geriatria (n=1) |
| Mendoça, E. D., Salamene, L.C., Granero, A.L., et al (2022) (23) | Journal Psychosomatic Research (n=1) |
| Belmonte, S., González, A.N., Arrebola, J., et al.(2021) (24) | Revista española de geriatría y gerontología (n=1) |
| Henskens, M., Nauta, L.M., Marieke, C.A., et al.(2018) (25) | Krager (n=1) |
| Valenzuela, M.T., Rodriguez, C., Pérezo, I., et al (2021) (26) | Revista Médica Clínica los condés (n=1) |
| Rodrigues, R.S,Fett, C.A., Biagini, A., et al(2019) (27) | Revista Habanera de ciencias médicas (n=1) |
| Villa, N. and Gonçalves, H. (2020) (28) | Revistas de ESPAG ESP (n=1) |
| Elliott, R., Wattis, J., Chirema, K., et al.(2019) (29) | Psychiatric and Mental Health Nursing (n=1) |
| Syed, S.M., Petriwskyj, A., et al(2018) (30) | Revista de Australasia sobre el envejecimiento (n=1) |

Los artículos seleccionados provienen de diferentes bases de datos confiables que corresponden a un periodo de cinco años, entre 2018 y 2022 evidencia que un 34% provienen de la base de datos ScienceDirect, seguido por PubMed con un 29%; Springer con un 17 % y

Scielo (Scientific Electronic Library Online) con un 8% al igual que Google Scholar y en menor medida Sage Journal con un 4%.

De la misma forma, el 75% de los 24 artículos se encuentran escritos en el idioma inglés y el 21%

en español y el 4% en portugués. En cuanto a la procedencia de los artículos es muy variada.

En la revisión se encontró que, de los 20 artículos seleccionados 10 son de método cualitativo y 10 de método cuantitativo.

DISCUSIÓN

Los cuidados en el mejoramiento de la salud mental de los adultos mayores

Las intervenciones para el mejoramiento de la salud mental en los adultos mayores corresponden a diferentes enfoques interdisciplinarios

Estos son los ítems de donde salió la descripción de cada aporte: con el objetivo de sintetizar la información se realizaron unas categorías generales como:

Cuidados aplicados al estilo de vida saludable

Los cuidados al estilo de vida son cuidados que aportan a la salud mental del adulto mayor, aquí se incluye las actividades de acondicionamiento físico y soporte nutricional que contribuyen al mejoramiento de la salud mental. Con respecto a esta temática se evidencio un enfoque integral por etapas para abordar las necesidades nutricionales específicas y dirigir las diferentes etapas de cada enfermedad. Según los autores del artículo Bot M. et a y Owens M et al (19) (20). mencionan que la terapia conductual relacionada con los alimentos evidencia una mejora en la depresión y síntomas depresivos, mediante el cambio de hábitos dietéticos y comportamientos relacionados con los alimentos, enfatizando en la dieta mediterránea como un tipo de dieta que se asocia con la reducción de la aparición de la

depresión describen que la terapia de activación conductual relacionada con los alimentos, es una intervención factible, ayudando a mejorar el estado de ánimo de los participantes, siendo este un tipo de método que ayuda en una etapa temprana de la depresión o incluso a prevenir otros trastornos mentales a partir del enfoque nutricional.

Henskens M et al. y Belmonte S et al (24) (25). dicen con respecto al acondicionamiento físico, que estos se asocian a un mayor estado funcional, mejor calidad de vida y una mayor satisfacción relativa y del paciente. Por otra parte, también se ha demostrado que las sesiones de actividad física tienen un mayor impacto positivo en el adulto mayor debido a que contribuyen a mejorar el estado de ánimo, funcionamiento físico, cognitivo, menos síntomas depresivos y de ansiedad, bienestar psicosocial y una mejor calidad de vida. De la misma manera, otros autores Belmonte S. et al encuentran que los programas de ejercicio aparte de ayudar al bienestar emocional, el desarrollo personal y función física, fomentan la autodeterminación, los derechos y la inclusión social de los adultos mayores.

Según Henskens M et al (25) Las personas con trastorno mental como la demencia y que realizan algún tipo de acondicionamiento físico se evidencia mejora en las habilidades, cognitivas, físicas, de comportamiento y de estado de ánimo fortaleciendo la memoria, permitiendo que puedan realizar tareas sin necesidad de atención.

Terapias conductuales

Según Chanhee K et al (22). Las terapias conductuales son actividades que impactan positivamente la salud mental del adulto mayor, desde el mejoramiento de la parte

actitudinal y conductual. Fomentar la autocompasión en los adultos mayores pueden beneficiar en el desarrollo de la salud mental forjando el autocuidado, disminución de los trastornos del sueño y mejor calidad de vida. Por otra parte, Mendoça ED et al. (23). Dice que los adultos mayores con factores conductuales positivos como lo son la resiliencia, religiosidad y el altruismo causan mayor impacto positivo en la salud mental de los adultos mayores.

En la temática espiritual la cual puede entenderse como una condición esencial de la conciencia humana concluyen que puede promover la calidad de vida del paciente ya que se pueden prevenir algunos problemas de salud y ayudar a sobrellevar mejor las enfermedades, el estrés o la muerte. Se pone en evidencia una vez más que las acciones como curar, controlar los síntomas, prolongar la supervivencia y preservar la calidad de vida, así como prolongar la esperanza de vida activa, es decir, mantener la independencia funcional y prevenir el deterioro funcional en las personas mayores. Además, la prestación de cuidados puede ser una experiencia emocional y espiritual gratificante que inspira la autoestima. (30)

En esta temática también se evidencia que el apoyo espiritual es una estrategia de afrontamiento que facilita el manejo del estrés del envejecimiento y la enfermedad al darle sentido al proceso de vida que la reflexión de las personas mayores, por ejemplo, la oración es un medio importante para buscar protección y apoyo y acercarse a lo divino frente a la adversidad que es parte del proceso de envejecimiento. Se demostró que, la espiritualidad contribuye a la salud mental. (29)

Terapias alternativas

Las terapias alternativas hacen referencia a terapias no farmacológicas que pueden tener impacto positivo en las emociones y el estado de ánimo en las personas. En cuanto a esta temática, se encontró la musicoterapia como una intervención a tener en cuenta, según Musich S et al. (12). es una terapia fácilmente aplicable, con efectos positivos para mejorar la depresión y los síntomas neuropsiquiátricos, para mayor eficacia de esta intervención es ideal tener musicoterapeutas certificados, algunas actividades importantes para implementar esta terapia son: el canto grupal e individual con música familiar y uso de instrumentos de percusión, también, se evidenció que la musicoterapia ayuda además a mejorar el estado de ánimo, , los problemas de comportamiento y la calidad de vida en adultos mayores con demencia. (15)

Por otra parte, las actividades de terapias expresivas según Yan Y. et al. (16). Estas fueron efectivas para estimular la creatividad, liberación de pensamientos negativos, promoción de la relajación disminuyendo así los síntomas de depresión y ansiedad después de la intervención.

Cuidados aplicados desde ámbito de enfermería

El profesional de enfermería debe tener la capacidad y entendimiento de reconocer las necesidades espirituales en el campo de cuidado de la salud mental, debido a que, el profesional es una influencia desde los enfoques pragmáticos como enfáticos. Según Polacsek M. et al. (11). El profesional de enfermería desarrolla un papel importante en cuanto a la adaptación psicológica y conductas adaptativas del adulto mayor disminuyendo así los síntomas de ansiedad y depresión, mejorando el autoconcepto y la

autoeficacia, logrando así disminuir conductas desadaptativas de los adultos mayores, sin embargo, mediante actividades de tipo cognitivo conductual el profesional junto a la comunidad puede lograr cambios en el mejoramiento de la calidad de vida, integración a la vida cotidiana y cambios motivacionales del adulto mayor logrando altos niveles de funcionamiento físico y mental incentivando el envejecimiento activo. Otras de las actividades a tener en cuenta con el adulto mayor es la importancia de conocer gente nueva para disminuir la sensación de soledad y pérdida. (26) Por otra parte, Según Alidoost N. et al (18). Refiere que aspectos como: la intimidad, imparcialidad, escucha activa, un trato adecuado, compasión, reconocimiento y deseo de aliviar el sufrimiento; igualmente diálogo que promueva la confianza, la apertura, la amabilidad y la aceptación promueven la salud mental.

Según una guía práctica clínica de Chile sobre la salud mental en el adulto mayor, se resalta la importancia de que el adulto mayor siga teniendo relaciones afectivas, no solo con sus amistades de infancia y sus familiares, sino, también, que el adulto mayor pueda generar nuevos lazos, para esto, es importante que este participe en nuevas actividades sociales. Por otra parte, resalta la importancia de que el adulto mayor siga teniendo un proyecto de vida, para darle un sentido a su vida, para esto resalta la importancia de tener claro cómo va a invertir su tiempo y qué tipo de actividades le generan satisfacción. (33)

Otra guía de práctica clínica sobre delirio, demencia y depresión demostró que la musicoterapia puede reducir la ansiedad y la depresión, pero esta debe de aplicarse de forma individualizada como por ejemplo esta se puede llevar a cabo mediante, cantar, tocar un instrumento o escuchar música grabada, siendo

uno de sus potenciales beneficios y mejora del humor disminuyendo la ansiedad, depresión, fomentando la mejor socialización y calidad de vida del adulto mayor. Sin embargo, se evidencia que el tratamiento con musicoterapia es más efectivo cuando se utiliza de forma estructurada y en compañía de un orientador. (31)

Se evidenció que la actividad física ayuda a disminuir la depresión en los adultos mayores, uno de sus mayores beneficios son la reducción de los síntomas, mejora de la calidad de vida y aumento de la autoestima del anciano. (31)

Según la guía de práctica clínica Guía de prácticas para enfermería en la atención a los cuidadores de pacientes con demencia. En cuanto al ejercicio físico busca que el adulto mayor realice ejercicio físico como forma de mantener el equilibrio físico y mental para facilitar así el descanso. (31)

En cuanto a los factores conductuales la guía evidencia que la reminiscencia puede tener beneficios terapéuticos en centros de larga estancia (socialización), pero debe desarrollarse bajo la dirección de un médico especializado. (31)

El rol de enfermería articulado con otras disciplinas es muy importante ya que se debe permanecer atento ante el posible desarrollo de depresión en las personas mayores y valorar su presencia siempre y cuando haya signos y síntomas detectables. Es de vital importancia que los profesionales reconozcan factores de riesgo, signos y síntomas. (31)

CONCLUSIONES

Los estilos de vida saludable en el adulto mayor, mejoran el estado anímico y emocional aumentando así el sentido por la vida, la

actividad física contribuye a un mejor estado funcional, disminución de síntomas depresivos y de ansiedad, además de promover el envejecimiento saludable. Sin embargo, esto se ve directamente relacionado con la disposición del adulto mayor familia y cuidadores, a su vez la alimentación saludable es un factor importante para disminuir los síntomas depresivos no obstante el uso de suplementos no tiene una mejoría significativa en el estado de ánimo de los adultos mayores.

El fomento de la resiliencia, autocompasión y conservación de las conexiones sociales, hace que el adulto mayor posea un propósito de vida contribuyendo a padecer menos riesgos de síntomas depresivos a propósito de vida.

Se encontró que la arteterapia puede favorecer que el adulto mayor libere pensamientos negativos, además de fomentar la creatividad y la relajación. La musicoterapia a su vez, mejora el estado de ánimo, reduce la ansiedad, la depresión y el estrés,

El papel del enfermero ejercer un rol importante en el cuidado de la salud mental ya que es la persona que ejerce contacto directo con el paciente, contribuyendo mediante conductas adaptativas y ayudando al anciano a disminuir conductas desadaptativas que favorecen al incremento de síntomas depresivos, es importante que el enfermero brinde un trato humano, fomentando la escucha activa y alivio del sufrimiento esto promueve la confianza entre paciente- enfermero.

BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud. Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). [Internet]. [Consultado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
2. Comisión Económica Para América Latina. Envejecimiento [Internet]. [Citado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en <https://www.cepal.org/es/temas/envejecimiento>
3. Ministerio de Salud y Protección Social. Envejecimiento y Vejez [Internet] [Consultado el 24 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-veiez.aspx>
4. Organización Panamericana de la Salud. Serie Derechos Humanos y Salud. Martínez, Pedro César Cantú. "Capítulo 2. Los adultos mayores: envejecimiento e implicaciones sociales." Adulto mayor y envejecimiento: 37. [consultado el 21 de febrero de 2022]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Pedro-Cantu-Martinez/publication/360688955_Adulto_mayor_y_envejecimiento/links/628570791b778707fe8ec640/Adulto-mayor-y-envejecimiento.pdf#page=38
5. Organización Mundial de la Salud y Departamento de Salud Mental y Abuso de Sustancia. Promoción de Salud Mental: Conceptos, Evidencia Emergente, Práctica. [Internet] [Consultado 2022 Marzo 20] Disponible en: https://www.edumargen.org/docs/curso58-5/unid03/complem06_03.pdf
6. Organización Mundial de la Salud. Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030). [Internet]. [Consultado el 28 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

7. Colombia, Ruta Integral de Atención en Salud Promoción y Mantenimiento Atenciones en Salud Mental. [Internet] [Consultado 2022 abril 13] Disponible en: https://colombiaaprende.edu.co/sites/default/files/files_public/2021-12/Ruta%20y%20promoci%C3%B3n%20atenci%C3%B3n%20en%20salud%20mental.pdf

8. Colombia, Ministerio de salud y protección social. Ley 1616 de 2013 - Salud Mental [Consultado 2022 agosto 18] Disponible: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

9. Organización Mundial de la Salud. La salud mental y los adultos mayores [Internet] [Consultado 2022 abril 13] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/a-salud-mental-v-los-adultos-mayores>

10. Salech M, Jara R, Michea L. Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. Rev. Med. Clin. Condes. 2012. 23 (1): 19-29 [Internet] [consultado 2022 marzo 5] Disponible en: [10.1016/S0716-8640\(12\)70269-9](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(12)70269-9)

11. Polacsek, M., Woolford, M. Strategies to support older adults' mental health during the transition into residential aged care: a qualitative study of multiple stakeholder perspectives. *BMC Geriatr.* 2022. 22, 151 [Internet] [consultado 2022 agosto 5] Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12877-022-02859-1>

12. Musich S, Shaohung S. Wang, James A, Kraemer S, Wicker E, Charlotte S. Yeh. The additive impact of multiple psychosocial protective factors on selected health outcomes among older adults. *Geriatric Nursing.* 2021. 42 (2): 502-508. [Internet] [consultado 2022 mayo 10]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2020.09.007>.

13. Yous M, Martin L, Kaasalainen S, Ploeg J. Low investment non-pharmacological approaches implemented for older people experiencing responsive behaviors of dementia. *SAGE Open Nursing.* 2020; 6: 1-12. [Internet] [consultado 2022 agosto 1]. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/2377960820964620>

14. Okamoto R, Mizukami K. Efectos del ejercicio facial en la salud mental del adulto mayor. *Rev. de la Sociedad Japonesa de Geriátria.* 2018. 55; 74-80. [Internet] [Consultado 2022 mayo 10]. Disponible en: <https://doi.org/10.3143/geriatrics.55.74>

15. Baker F, Lee YC, Vieira-Sousa T, Stretton-Smith P, Tamplin J, Sveinsdottir V, et al. Clinical effectiveness of music interventions for dementia and depression in elderly care (MIDDEL): Australian cohort of an international pragmatic cluster-randomized controlled trial. *Lancet Healthy Longev.* . 2022; 3: 153–65. [Internet] [Consultado 2022 mayo 10] Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(22\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(22)00027-7)

16. Yan Y, Lin R, Zhou Y, Luo Y, Cai Z, Zhu K, Li H. Effects of expressive arts therapy in older adults with mild cognitive impairment: A pilot Study. *Geriatric Nursing.* 2021. 42 (1): 129-136.[Internet] [Consultado 2022 mayo 10]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/J.GERINURSE.2020.11.011>

17. Hyewon K, Juhwan Y, Kyungdo H, Hong-Jin J. Physical activity and cardiovascular health in depression: Links between changes in physical activity and cardiovascular risk. *General Hospital Psychiatry.* 2022. 78: 35-41. [Internet] [Consultado 2022 mayo 12] Disponible en: <https://doi.org/10.1016/J.GENHOSPPSYCH.2022.07.002>

18. Alidoost N, Naseri O, Jahanban A, Maslakkpak M, Maghsoudi B, Maghsoudi E. The Effects of a Care Plan Based on the Roy Adaptation Model on Depression among Nursing Home Residents. *Nursing and Midwifery Studies.* 2021. 10 (2): 86-91. [Internet] [Consultado 2022 agosto 5]. Disponible en: <https://www.nmsjournal.com/article.asp?issn=2322-1488;year=2021;volume=10;issue=2;spage=86;epage=91;aulast=Alidoost;type=0>

19. Bot M, Brouwer IA, Roca M, et al. Effect of Multinutrient Supplementation and Food-Related Behavioral

Activation Therapy on Prevention of Major Depressive Disorder Among Overweight or Obese Adults With Subsyndromal Depressive Symptoms: The MoodFOOD Randomized Clinical Trial. *JAMA*. 2019; 321 (9): 858–868. [Internet] [Consultado 2022 marzo 15]. Disponible en: <https://doi.org/10.1001/jama.2019.0556>

20. Owens M, Watkins E, Bot M, et al. Acceptability and feasibility of two interventions in the MoodFOOD Trial: a food-related depression prevention randomized controlled trial in overweight adults with subsyndromal symptoms of depression. *BMJ Open*. 2020; 10; 9. [Internet] [Consultado 2022 marzo 15]. Disponible en: <https://bmjopen.bmj.com/content/10/9/e034025>

21. Cordes, T., Bischoff, L.L., Schoene, D. et al. A multicomponent exercise intervention to improve physical functioning, cognition and psychosocial well-being in elderly nursing home residents: a study protocol of a randomized controlled trial in the PROCARE (prevention and occupational health in long-term care) project. *BMC Geriatr*. 2019. 19, 369. [Internet] [Consultado 2022 marzo 15] Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1386-6>

22. Chanhee K, Kob H. The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatr Nurs*.2018; 39 (10. 1016): 623-628 [Internet] . [Consultado 30 Ago 2022] Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>

23. Mendoça ED, Salamene LC, Granero AL, Luchetti G. The role of positive behaviors, attitudes and virtues in the mental health of community-dwelling older adults. *Jour Of Psycho Resear*. 2022; 154 (110721): [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ipsychores.2022.110721>

24. Belmonte S, González AN, Arrebola J, Montoro I. Impacto del ejercicio físico en variables relacionadas con el bienestar emocional y funcional en adultos mayores. *Rev Esp De Geriatr y Geron*..2021; 56. (3): 136-143. [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2021.01.006>

25. Henskens M, Nauta LM, Marieke CA, Scherder E. Effects of physical activity in nursing home residents with dementia. *Dement Geriatr Cong Disord*. 2018.(46): 60-80. [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: <https://doi.org/10.1159/000491818>

26. Valenzuela MT, Rodríguez C, Pérezo I, Sarmiento L, San Martín P. Intervención multidimensional preventiva de dependencia de personas mayores del centro integral para el envejecimiento feliz. *Rev Med Clin Condes*.2021; 32. (4): 466 -473. [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: [DOI: 10.1016/j.rmcl.2021.03.008](https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.03.008)

27. Rodrigues RS, Fett CA, Biagini A, Souza EC. The effects of physical activity on anxiety, depression, and quality of life in elderly people living in the community. *Trends Psychiatry Psychother*..2019;41(01) [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0129>

28. Villa N, Gonçalves H. Indicadores de saúde mental em idosos frequentadores de grupos de convivência. *Rev. SPAGESP*..2020; [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702020000200007

29. Elliott R, Wattis J, Chirema K, Brooks J. Mental health nurses' understandings and experiences of providing for the spiritual needs of service users; a qualitative study. *Psychiatr Ment Health Nur*.. 2019; 9 (00):1–10. [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: <https://doi.org/10.1111/jpm.12560>

30. Syed Elias SM, Petriwskyj A, Scott T, Neville C. Spiritual reminiscence therapy for older people with loneliness, anxiety and depression living in a residential aged care facility, Malaysia: A qualitative approach. *Australas J Ageing*.. 2019;38(1):E25-E30 [Internet] [Consultado 2022 Jul 29] Disponible en: <https://doi.org/10.1111/ajag.12598>

31. Canadá. l'association des infirmières et infirmiers du l'Ontario. Delirio, Demencia y Depresión en las

Personas Mayores: Valoración y Cuidados. [Internet] [Consultado 2022 septiembre 01] Disponible en:
https://rnao.ca/sites/rnao-ca/files/bpg/translations/DDD_BPG.pdf

32. Cuba. Ceballos MO, Tamarit N, Torres M, Benítez I. Guía de prácticas para enfermería en la atención a los cuidadores de pacientes con demencia Rev Cubana Med Gen Integr. 2020, 36 (2): 1-15 [Consultado 2022 agosto 29] Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200007&lng=es&nrm=iso

33. Chile. Red Transdisciplinaria Sobre envejecimiento. Guía práctica de Salud Mental Bienestar Para Personas Mayores [Internet] [2022 Ago 30] Disponible en:
http://www.senama.gob.cl/storage/docs/SD_OK_-2.pdf

34. Domínguez MT. Desafíos sociales del envejecimiento: Reflexión desde el derecho al desarrollo. Revista CES Psicología.2016, 9 (1): 150 - 164 [Internet] [Consultado 2022 julio 22] Disponible en:
<https://revistas.ces.edu.co/index.php/psicologia/article/view/3301>