

PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL DEL ADULTO MAYOR EN EL AISLAMIENTO

PROPOSAL OF ACTIVITIES TO IMPROVE THE BIGGEST ADULT'S MENTAL HEALTH IN THE SOCIAL ISOLATION

Autora: MSc. Dra. Yanet Díaz Pérez, janetdipe@nauta.cu

Orcid: 0000-0002-7026-6969

Institución: Policlínico Turcios Lima

Localidad: San José de las Lajas, Mayabeque, Cuba

Resumen

Se realizó esta investigación teniendo en cuenta la importancia de la atención a las personas de la tercera edad en aislamiento físico o social, ya que los ancianos son los más expuestos a riesgos de padecer alteraciones de la salud mental en esta situación. Los Adultos Mayores son los más capacitados para transmitir al resto de la sociedad todos sus conocimientos, vivencias, experiencias que han adquirido durante su vida, por ello cuidar su vulnerabilidad y detectar a tiempo factores que inciden negativamente en su salud síquica ha sido la premisa fundamental de la realización de este trabajo. Por lo que se sugiere como Objetivo: Proponer actividades que permitan mejorar la salud mental del Adulto Mayor en el aislamiento, realizándose para ello una revisión documental, entrevistas a médicos, familias y adultos mayores pertenecientes a un área de salud del policlínico Turcios Lima, en el Consejo Popular Jamaica, lo que permitió conocer que existe un 6.68% de ancianos con esta problemática y la necesidad de orientar actividades para mejorar su salud física y psicológica.

Palabras clave: propuesta de actividades salud mental, adulto mayor

Abstract

He/she was carried out this investigation keeping in mind the importance from the attention to people of the third age in physical or social isolation, since the old men are the most exposed to risks of suffering alterations of the mental health in this situation. The biggest Adults are those more qualified to transmit to the rest of the society all their knowledge, experiences that have acquired during their life, for it to take care of their vulnerability and to detect factors that impact negatively in their mental health on time has been the fundamental premise of the realization of this work. For what is suggested as Objective: To propose activities that allow to improve the biggest Adult's mental health in the isolation, being carried out for it a documental revision, interviews to doctors, families and adults bigger belonging to an area of health of the polyclinics Turcios Lima, in the Popular Council Jamaica, what allowed to know that 6.68% of old men exists with this problem and the necessity of guiding activities to improve its physical and psychological health.

Keywords: proposal of activities mental health, bigger adult

Métodos, materiales y resultados

El Estado cubano desde el triunfo de la Revolución, garantiza la protección a todos los ancianos mediante los Sistemas de Seguridad Social y Salud Pública, con una atención integral. Para lograr este objetivo sus acciones tanto asistenciales, docentes e investigativas están dirigidas,

fundamentalmente, a cambiar estilos de vida para tratar de lograr que las personas lleguen a la vejez con las óptimas capacidades funcionales posibles.

En una nación envejecida como la nuestra, donde centenares de adultos mayores han visto restringidas, por el aislamiento, sus interacciones sociales e inundadas de peligros sus esperanzas de vida, el estudio de perspectivas y grupos etarios adquiere gran importancia científica.

Nuestros abuelos, reducidos a pequeñas áreas dentro de las viviendas u otras instituciones, sobresaturados de alertas noticiosas, y dependientes cada vez más, del comportamiento de los jóvenes, nos llevan a enfocar sucesos sanitarios de hoy desde el prisma por sectores, un camino por el cual recientes indagaciones pronostican las secuelas mentales para los ancianos aislados.

Por todo lo antes expuesto se decide realizar la presente investigación que tiene como Problema científico:

¿Cómo mejorar la salud mental del adulto mayor en el aislamiento?

Objetivo General: Elaborar actividades que permitan mejorar la salud mental del adulto mayor en el aislamiento.

Objetivos Específicos:

1- Fundamentar los daños del aislamiento a la salud mental del adulto mayor

2- Caracterizar la salud mental del adulto mayor

3- Proponer un Sistema de Actividades que permitan mejorar la salud del adulto mayor

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron:

Métodos Teóricos:

Análisis y síntesis: Permitirá valorar de forma integral la salud mental del adulto mayor y su relación con el entorno.

Histórico-lógico: para salvaguardar el orden cronológico de la investigación.

Métodos Empíricos:

Observación, Entrevista y Análisis documental

Discusión de resultados

Caracterización de la salud mental del adulto mayor

En el envejecimiento ocurren una serie de modificaciones morfológicas, psicológicas, funcionales y bioquímicas que origina el paso del tiempo y se caracteriza por la pérdida progresiva de la capacidad de adaptación y de la capacidad de reserva del organismo ante los cambios.(Oropesa, 2020)

La repercusión del envejecimiento en algunos órganos y sistemas como en el nervioso se manifiestan como la disminución del número de células nerviosas, mayor en algunas áreas como el hipocampo, disminución del tamaño y peso del cerebro, aumento del tamaño de los ventrículos, aparición de placas seniles, reducción de células nerviosas y del flujo sanguíneo cerebral y menor velocidad de conducción neuronal (Alvarez, 2001).

Un 20-25% de mayores de 65 en estos momentos envejecen con problemas de salud mental ya diagnosticados, o estos les son diagnosticados en esa época (Hernández, 2021).

En investigaciones realizadas en una muestra de 200 adultos mayores con una media de edad de 71 años, el 46% de los evaluados presentaron deterioro de sus procesos cognitivos y un 51% presentaban un envejecimiento normal. Las mujeres con un 33%, presentaron mayor frecuencia de deterioro, frente a un 13% en comparación con los hombres (Abrahamm, 2018).

Diversos estudios demuestran que la percepción de los ancianos sobre su salud influye en su calidad de vida y, por tanto, en su estado de salud. Son múltiples los factores que han trascendido en el tiempo, referidos a la salud mental y la satisfacción de la vida de este grupo etario, entre ellos se encuentra la autopercepción, que se ha convertido en un indicador útil y adecuado para conocer el estado de salud del anciano.

La vejez va acompañada, inevitablemente, de pérdidas físicas y mentales, así como de autoinsuficiencias económicas, afectivas y de compañía, lo cual influye en la calidad de vida del adulto mayor (Franco, Kirkwood et al., 2007).

Las manifestaciones psicoafectivas más frecuentes en los ancianos dada la incidencia de los factores biopsicosociales son: depresión, ansiedad y estrés; así, al menos la mitad de los individuos mayores de 65 años, tienen alguna alteración psíquica en la que predomina la ansiedad y la depresión (Flores, Cervantes, et al., 2012).

Otras de las afecciones referidas por el adulto mayor son apatía, alteraciones cognitivas, trastornos del sueño, alteraciones sensoriales y dolor de cabeza.

Los ancianos en esta etapa de la vida pueden tener dificultades para dormir, que se deben al dolor o rigidez muscular que muchos padecen. Es fundamental que la persona duerma bien y realice un buen descanso porque el sueño reparador disminuye los efectos de síntomas de enfermedades

asociadas que pueden presentar y "descansa la mente". El cansancio es un estado de agotamiento físico y mental muy común en esta edad. Puede presentarse inhabilidad de adquirir nuevos recuerdos o pérdida de estos. (Bassin, 2020)

En este periodo de la vida, se acumulan los denominados acontecimientos vitales críticos. La capacidad para poder transformar estos acontecimientos depende de las perspectivas de vida, es decir, del tiempo que queda por vivir y de las posibilidades con que se cuenta, por ejemplo: la movilidad corporal, la capacidad de establecer nuevas relaciones sociales o de encontrar actividades basadas en la reflexión, entre otras.

El más trascendente es la muerte de la pareja, aunque deben ser transformados también los acontecimientos menos drásticos, que suelen ser causa de enfermedades mentales. Al grupo de enfermedades frecuentes en los ancianos pertenece la depresión, pues la manera de percibirse es lo que permite la propia evaluación, proceso psíquico conocido como autoestima. Que la autoestima sea positiva o negativa, en alza o en baja, no es indiferente; de ella depende la manera que cada uno tiene de enfrentar la vida, valorarse a sí mismo y valorar a los demás.

Es probable que viva la etapa de su jubilación y retiro como una situación de pérdida y minusvalía, una especie de marginación social; resulta fácil que se sienta a sí mismo como alguien que ya no cuenta mucho para los demás porque percibe que los demás no cuentan con él, lo cual es consecuencia de la soledad (Rosales, García, 2008).

Fundamentación de los daños provocados por el aislamiento a la salud mental del adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado las enfermedades mentales entre las más incapacitantes del mundo occidental, las cuales tienen efectos superiores a los de afecciones como la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares juntas. Se estima que, en 2030, la depresión será la principal causa de discapacidad. Expertos en salud mental de Latinoamérica, España y Estados Unidos advierten sobre la importancia de dar visibilidad a los trastornos mentales, ya que se ha visto un incremento en la depresión, la ansiedad, el estrés e incluso en los suicidios. Con el transcurso del tiempo, se ha observado un patrón común y es el incremento de los casos o síntomas asociados al trastorno de ansiedad y depresión debido a la falta de actividad y/o distracciones. "El 40% de la población presenta síntomas leves de ansiedad, el 12% moderados y el 4% graves. En cuanto a la depresión, el 29% presenta síntomas leves, el 9% moderados y el 5% graves". La OMS ha emitido una alerta por los riesgos de la condición mental de la población, con énfasis en los adultos mayores. (Flores, Cervantes, et al., 2012).

Estudios efectuados los últimos meses dan cuenta de que se han triplicado los síntomas de depresión, entre ellos la ansiedad, como resultado del aislamiento social, el confinamiento, las consecuencias económicas y la pérdida de seres queridos, sucesos que aumentan entre la población anciana. Otros factores son el tiempo de exposición a la influencia de un marcado deterioro de la calidad del aire y concentraciones de compuestos contaminantes (Peláez, 2020).

La depresión puede ser causada por varios factores (soledad, aislamiento, disminución de la autovalía, entre otras). Los signos de depresión incluyen alteraciones del sueño de la memoria, del apetito, del interés en la vida social o sexual, pérdida de la energía o motivación y un concepto negativo de sí mismo, enojo ante las limitaciones. La ansiedad aparece ante cualquier situación estresante, puede llegar a provocar mayor inestabilidad, dificultad para respirar y sudoración excesiva.

Entre las alteraciones cognitivas suelen aparecer dificultades en la concentración, la memoria, el pensamiento enlentecido, la capacidad para planificar tareas complejas o realizar varias tareas a la vez. La confusión y las alucinaciones son efectos secundarios.

En Cuba, una nación envejecida, donde centenares de adultos mayores han visto restringidas sus interacciones sociales, el estudio de este grupo etario adquiere gran importancia científica. En el 46% de los hogares cubanos hay al menos un anciano, y en el 22% de las viviendas residen adultos mayores solos (Silva, 2020).

En la provincia Mayabeque, municipio San José de las Lajas, se realizó una revisión documental, entrevistas a médicos, familias y adultos mayores pertenecientes a un área de salud del policlínico Turcios Lima, en el Consejo Popular Jamaica, con un total de adultos mayores de 3545, de ellos 237 viven solos. Fueron entrevistados 156 ancianos y 26 familias con 3 generaciones en convivencia. Lo que permitió conocer que existe un 6.68% de ancianos con esta problemática y la necesidad de proponer actividades encaminadas a minimizar las influencias negativas del aislamiento a la salud mental.

Nuestros abuelos, reducidos a pequeñas áreas dentro de las viviendas, sobresaturados de alertas noticiosas, dependientes cada vez más del comportamiento de los jóvenes, con limitaciones físicas y económicas, nos llevan a enfocar sucesos sanitarios de hoy desde el prisma por sectores, un camino por el cual recientes indagaciones pronostican las secuelas mentales y neurológicas para los ancianos encerrados en casa.

La pandemia de la COVID-19 ha cambiado la vida de muchas personas y en particular, sus costumbres diarias. Ha traído: incertidumbre, rutinas diarias alteradas, presiones económicas,

aislamiento social y temor a enfermarse, los individuos sienten sensación de: estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad, por lo que aumenta la posibilidad de que empeoren los trastornos de salud mental previos (Hernández, 2020).

La COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar la salud mental de la población. La pandemia del coronavirus provoca un grado considerable de miedo y preocupación en la población en general y en ciertos grupos en particular: adultos mayores, proveedores de atención y personas con afecciones de salud subyacentes (Menéndez, 2020).

Con millones de personas encerradas y los adultos mayores aislados al ser los que tienen más riesgos, es altamente probable que se registrará un aumento en la incidencia y severidad en los cuadros de enfermedades cerebrales y neurodegenerativas.

Actividades que permiten mejorar la salud mental del adulto mayor en el aislamiento

Las claves que se indican para mejorar la salud mental son el apoyo familiar, el mantenimiento de una rutina con actividades variadas y horarios claros, el intento de agenciarse, en la medida de lo posible, una dieta la más balanceada como se alcance a lograr, la realización de ejercicios físicos y de estimulación mental como hábito.

Es esencial combatir el estrés con pasos de inteligencia emocional básicos dentro del entorno familiar, como lo que les pueda causar malestar, exteriorizarlo verbalmente y buscar canales para solucionarlo en lo posible, que pueda generar niveles adecuados de dopamina en sangre, una hormona vital para el mantenimiento de la salud mental (Oropesa, 2020).

La estimulación cognitiva intenta ejercitar las habilidades mentales, ello incluye la arteterapia, la musicoterapia, las terapias asistidas por mascotas, el ejercicio físico, actividades de recreación, dibujar, cuidar nietos, hacer una rutina a nuestros abuelos en la mañana, llamar a sus amigos o familiares para que conversen vía teléfono, jugar cartas, parchís, damas, escuchar música, bailar (Betto, 2020).

Actividad 1- Realizar un huerto

Título: " Cultivemos el huerto"

Esta actividad consiste en incentivar al anciano a sembrar plantas (ornamentales, medicinales, para la alimentación) que después serán útiles tanto para ellos como para los demás miembros del hogar.

Realizarán su plantación en cualquier espacio que dispongan: en el jardín, patio, balcón y hasta en macetas, latas u otros recipientes y plantarán sus plantas para después cuidarlas y regarlas de forma diaria.

No solo sirve de entretenimiento, sino que son de gran ayuda cuando las necesiten.

Actividad 2- Crear una rutina

Título: " Cómo organizar mi día"

Esta actividad consiste en crear una rutina, que el adulto mayor no se quede en pijama todo el día, sino que se imponga una agenda de actividades a realizar, como pueden ser: ejercicios físicos, lectura, acomodar armarios, cocinar un plato especial para disfrutar en familia, llamar a parientes y amigos.

Con esto logramos que se mantenga ocupado y entretenido, que se sienta útil y parte esencial de su núcleo familiar y amistades.

Actividad 3- Realizar trabajos manuales

Título: " A trabajar con las manos"

Esta actividad consiste en realizar manualidades como coser, bordar, reparar cosas rotas, ensartar botones para que no estén desordenados y otras.

Les sirve para incentivar la creatividad, adornar su propia casa con estos objetos realizados.

Actividad 4- Juegos de mesa

Título: " Juguemos"

Para esta actividad es necesario que esté en compañía de otra persona, así involucramos a otros miembros de la familia, consiste en realizar diversos juegos de mesa conocidos u otros que puedan crear.

Jugar nos permite ejercitar la memoria, diversión y compañía tan necesaria para los adultos mayores.

Actividad 5- Escribir un diario

Título: " Mi diario"

Esta actividad se basa en estimular a los abuelos a plasmar en un diario todas sus experiencias, recuerdos, momentos agradables vividos, recetas de cocina, sentimientos hacia personas queridas, en general lo que deseen expresar.

Con este diario se desahogan y expresan mediante la escritura, se mantienen ocupados, entretenidos y estas vivencias pueden ser útiles al resto de la familia.

La estimulación es aplicada para mejorar la conducta, el humor y el funcionamiento mental, estas actividades son un factor protector para mantener los cerebros más sanos.

Conclusiones

El aislamiento tiene efectos inmediatos y a largo plazo sobre la capacidad mental y neurológica, a más avanzada edad es peor el riesgo de deterioro cognitivo.

Las manifestaciones psicoafectivas más frecuentes en los ancianos dada la incidencia de los factores biopsicosociales son: depresión, ansiedad y estrés, que influyen considerablemente en su salud mental.

Las actividades cognitivas, físicas y afectivas son un factor protector para mantener los cerebros más sanos. La estimulación es aplicada para mejorar la conducta, el humor y el funcionamiento mental.

Referencias Bibliográficas

Abraham, MJ. (2020). Recuperado de: <https://www.infosalus.com/mayores/noticia-salud-mental-envejecimiento-van-mano-formas-ayudar-personas-20181001083433.html>[consulta 5 de enero 2020]

Alvarez, R. (2001). Repercusión del envejecimiento en algunos órganos y sistemas. Temas de MGI.2001, Vol. I.

Bassin, R. Congreso Internacional de Neurociología. Tópico Revisión Bibliográfica.2020

Betto F.2020. Para enfrentar el aislamiento. Periódico Granma.

Efectos del aislamiento social en la salud mental. (2020). S/: Se, formato digital.

Fariñas A. y Soledad I Y (2017).. *Todo salud*, S/I: S/e, en formato digital, p-2.

Flores, ME, Cervantes GA, González, GJ, y Vega MG, Valle, MA. (2013). Ansiedad y depresión como indicadores de calidad de vida en adultos mayores. *Rev Psicol IMED*. 2012[citado 16

Ene 2013]; 4(1). Recuperado de: en:
<http://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/233/196>

Franco OH, Kirkwood TBL, Powell JR, Catt M, Goodwin J, Ordovas JM, et al.(2007). *Ten commandments for the future of ageing research in the UK: a vision for action*. BMC geriatrics. 2007

[Citado 6 Ene 2010]; 7. Recuperado de: <http://www.biomedcentral.com/1471-2318/7/10/>

Hernández N. (2021). *Neurociencias para preservar la salud mental*.2021. en [consulta 25 marzo de 2021].Recuperado de: <https://www.Granma.cu.ISSN0864-0424>

Hernández R. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Vol. 24, no 3.

La salud mental y envejecimiento van de la mano. Recuperado de: [en:http://www.infosalus.com/mayores/noticia-salud-mental.envejecimiento.madrid](http://www.infosalus.com/mayores/noticia-salud-mental.envejecimiento.madrid) [consulta 1 de marzo 2020].

Menéndez Y. (2020). *Protegiendo la salud mental durante el aislamiento*. S/I: S/e, en formato digital.

Oropesa, I.(2020). *Al rescate del abuelo*. En Periódico Juventud Rebelde.[consulta 11 de septiembre de 2020]p-6.

Peláez .*Deterioro cognitivo y demencia en adultos mayores*. Science of the Total Environment.2020 [consulta 30 de enero de 2021]

Rosales, R, García R, y Quiñones, E. (2014). Estilo de vida y autopercepción sobre salud mental en el adulto mayor. *MEDISAN* vol.18 no.1 Santiago de Cuba ene. 2014

Secuelas mentales de la cuarentena: la ansiedad y la incertidumbre afectan cada vez más a la sociedad. Recuperado de: <https://www.infosalus.com/mayores/noticia-salud-mental-2020>

Silva Y. (2020). *El envejecimiento de la población, un reto a la pandemia*.2020. En Periódico Granma., p.5. Recuperado de: <https://www.Granma.cu.ISSN0864-0424>