



Impacto en la salud mental de los adultos mayores post pandemia Covid-19, El Oro Ecuador

Impact on the mental health of the elderly after the Covid-19 pandemic, El Oro Ecuador

Impacto na saúde mental dos idosos após a pandemia de Covid-19, El Oro Equador

Anita Maggie Sotomayor-Preciado ^I
asotomayor@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3616-7633>

Flor María Espinoza-Carrión ^{II}
fmespinoza@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7886-8051>

Janeth del Rosario Rodríguez-Sotomayor ^{III}
jrrodriguez@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7838-7442>

Máxima del Roció Campoverde-Ponce ^{IV}
mrcampoverde@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0001-7989-0023>

Correspondencia: asotomayor@utmachala.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de investigación

***Recibido:** 15 de diciembre de 2020 ***Aceptado:** 30 de diciembre de 2020 * **Publicado:** 06 de enero de 2021

- I. Especialista en Gerencia y Planificación Estratégica en Salud, Magister en Gerencia en Salud para el Desarrollo Local, Licenciada en Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.
- II. Magister en Gerencia Educativa, Licenciada en Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.
- III. Magister en Salud Pública, Licenciada en Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.
- IV. Magister en Emergencias Médicas, Licenciada en Enfermería, Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.

Resumen

El objetivo de la investigación es determinar los factores que afectan la salud mental en los adultos mayores durante la pandemia del Covid-19, disminuir las repercusiones psicológicas y fortalecer las estrategias de apoyo emocional ante las medidas de seguridad y cambios circunstanciales relacionado al confinamiento, que permitan mejorar las condiciones de vida. Investigación de tipo descriptivo, transversal. Población integrada por 135 Adultos Mayores. Los resultados señalaron grupo de estudio, 55.6% mujeres y 44,4 % hombres. Las edades están representadas el 32% al rango de 66-70 años, seguido por el 21,5% de 60-65 años; El 95,6% consideró que pertenece a un grupo de riesgo. Las emociones presentadas fueron stress con 51, 1%, angustia 44,4%, el 43% temor, el 34, 8% triste el 14,1%llora con facilidad, las mismas relacionadas con preocupación por contraer covid-19 con 37,2%, extrañar familiares 29,2%, problemas económicos 18,6%. Las enfermedades presentes son Hipertensión con un 51,1%, Diabetes Mellitus 31,9%, la Artrosis con un 20%, las discapacidades 11,1%, enfermedades cardiacas 10,4%, la población adulta mayor presenta enfermedades crónicas degenerativas que los ponen en mayor riesgo de contagiarse. La mayoría de los Adultos mayores presentaron afecciones Psicoemocional debido al confinamiento, es necesario recalcar la falta de apoyo sanitario, información inadecuada de Covid-19 y el nulo apoyo psicológico.

Palabras clave: Efectos emocionales; Adultos Mayores; Covid-19; Post Pandemia; Factores psicológicos; Estrategias.

Abstract

The objective of the research is to determine the factors that affect mental health in older adults during the Covid-19 pandemic, reduce the psychological repercussions and strengthen emotional support strategies in the face of security measures and circumstantial changes related to confinement, which allow to improve living conditions. Descriptive, cross-sectional research. Population made up of 135 Older Adults. The results indicated the study group, 55.6% women and 44.4% men. The ages are represented 32% in the range of 66-70 years, followed by 21.5% of 60-65 years; 95.6% considered that they belonged to a risk group. The emotions presented were stress with 51.1%, anguish 44.4%, 43% fear, 34.8% sad, 14.1% cry easily, the same related to concern about contracting covid-19 with 37, 2%, missing relatives 29.2%, financial problems 18.6%. The diseases present are Hypertension with 51.1%, Diabetes Mellitus 31.9%, Osteoarthritis with 20%,

disabilities 11.1%, heart diseases 10.4%, the older adult population presents chronic degenerative diseases than the put them at greater risk of getting infected. Most of the older adults presented psycho-emotional conditions due to confinement, it is necessary to emphasize the lack of health support, inadequate information on Covid-19 and the null psychological support.

Keywords: Emotional effects; older adults; covid-19; post pandemic; psychological factors; strategies.

Resumo

O objetivo da pesquisa é determinar os fatores que afetam a saúde mental de idosos durante a pandemia de Covid-19, reduzir as repercussões psicológicas e fortalecer as estratégias de suporte emocional frente às medidas de segurança e mudanças circunstanciais relacionadas ao confinamento, que permitem melhorar as condições de vida. Pesquisa descritiva e transversal. População composta por 135 idosos. Os resultados indicaram o grupo de estudo, 55,6% mulheres e 44,4% homens. As idades estão representadas em 32% na faixa de 66-70 anos, seguidas de 21,5% na faixa de 60-65 anos; 95,6% consideraram pertencer a um grupo de risco. As emoções apresentadas foram estresse com 51,1%, angústia 44,4%, 43% medo, 34,8% tristeza, 14,1% chora com facilidade, o mesmo relacionado à preocupação em contrair covid-19 com 37, 2%, parentes desaparecidos 29,2%, problemas financeiros 18,6%. As doenças presentes são Hipertensão com 51,1%, Diabetes Mellitus 31,9%, Osteoartrite com 20%, deficiências 11,1%, cardiopatias 10,4%, a população idosa apresenta doenças crônico-degenerativas que a colocá-los em maior risco de serem infectados. A maioria dos idosos apresentava quadro psicoemocional devido ao confinamento, é necessário destacar a falta de suporte de saúde, informações inadequadas sobre Covid-19 e o suporte psicológico nulo.

Palavras-chave: Efeitos emocionais; Adultos mais velhos; Covid19; Pós-pandemia; Fatores psicológicos; Estratégias.

Introducción

La Organización Mundial de la Salud, en enero de 2020, declaró el brote de esta nueva enfermedad, al cual denominó: COVID-19. Desde entonces fue identificada como una emergencia internacional de salud pública, debido al elevado riesgo de propagación de esta pandemia a otros países del

mundo, además de China. En marzo de 2020 la OMS decidió identificar a la COVID-19 como una pandemia. (Rodríguez, 2020)

El país enfrenta un problema de salud grave en la actualidad como es el nuevo virus COVID 19 o SARS que ha generado cambios radicales en la vida de las personas, lo cual ha traído consecuencias: psicológicas, económicas y pérdidas de familiares. El presente trabajo está enfocado en el adulto mayor siendo estos partes del grupo de vulnerabilidad y con poca atención en los servicios de salud. El confinamiento de los adultos mayores conlleva a que pierdan ciertas rutinas como realizar paseos, acudir a centros del día donde realizan actividades de estimulación cognitiva, recibir visitas de familiares y actividades propias de su edad. El aislamiento social puede presentar exacerbación del déficit cognitivo, con mayor desorientación y confusión con respecto a su estado mental, el estrés y la ansiedad son factores que pueden contribuir a esta situación.

Los adultos mayores representan un grupo de riesgo ante la presencia del Covid19, fundamentalmente por la presencia de patologías asociadas, donde incrementa la vulnerabilidad y el riesgo de los individuos ante su padecimiento, pudiendo las manifestaciones y complicaciones resultar más severas. Los ancianos vivencian con frecuencia peligro por el logro de metas vitales, pérdida de la autonomía y baja autoestima, experimentando estados emocionales negativos, el temor, el miedo, la angustia, la ansiedad, la incertidumbre, la irritabilidad se incrementan, constituyendo una amenaza añadida para sus vidas. (Triana, Pérez, & Hernández, 2020)

Científicamente las personas con mayor riesgo a contraer el coronavirus y morir por esta infección son los mayores de 50 años, según estudios estadísticamente, cifras oficiales en Ecuador muestran que de 8.955 fallecidos confirmados y probables de covid-19, el 59% tenían más de 65 años de edad, hasta este 26 de julio del 2020 si nos referimos a nuestro país. Es decir, seis de cada 10 personas de la tercera edad perdieron la lucha contra el letal virus, del que más se ha hablado a escala mundial está relacionado con las coinfecciones, comorbilidades y enfermedades metabólicas, además se debe tomar en cuenta que no todas las personas de la tercera edad acceden a los servicios de salud, por encontrarse en zonas apartadas y no tienen cobertura de la seguridad social.

Desarrollo

Varela Pinedo LF, manifiesta que adulto mayor es la persona que está cursando en la última etapa de su vida ya que es una etapa en la que el cuerpo y las facultades cognitivas se van desgastando para que se pueden llamar adultos a mayores a personas a partir de los 65 años.

Oliveri menciona que los adultos mayores son uno de los grupos de mayor riesgo frente al avance del coronavirus presentando altas tasa de fatalidad en diversos países. De hecho, desde el inicio de la epidemia del coronavirus, se comprobó que el grupo de edad más vulnerable son los adultos mayores, ya que estos enfrentan un mayor riesgo por su inmunidad reducida y porque poseen una mayor probabilidad de padecer enfermedades crónicas/comorbilidades, como la diabetes, el cáncer o la hipertensión enfermedades cardiovasculares y coronarias. En caso de contraer el virus, la probabilidad de sufrir complicaciones severas e incluso la muerte es considerable. (Taco, 2020)

Tito S, Buendía P, Sánchez P, indica que se prevé que la pandemia incrementa de manera significativa los problemas de la salud mental en formas de síntomas de ansiedad y depresión, uso abusivo de alcohol y otras drogas, autolesiones o suicidio. Este impacto podría ser mayor en las personas mayores, que ya representan un reto mundial en cuanto a la salud mental. De acuerdo con la OMS, alrededor de un 20% de las personas mayores de 60 años padecen algún tipo de desorden mental o neurológico.

La pandemia ocasionada por el virus COVID-19 representa un grave problema para la salud pública, más aún, al tener un alto grado de mortalidad en las personas adultas mayores, donde se evidencia que existe un impacto negativo en ellos. Su vulnerabilidad no solo respecta a su edad, sino también su situación económica, laboral y social. Consecuentemente, se evidencia las dificultades de las personas adultas mayores para acceder a servicios socio-sanitarios en igualdad de condiciones y oportunidades sin discriminaciones determinadas, el no tener seguro social y la falta de atención en los centros hospitalarios de primer nivel donde puedan acudir a sus consultas y dotación de medicamentos por las enfermedades crónicas que están cursando se puede observar la gran brecha social al cual están sometidos los adultos mayores. En base a los resultados de esta investigación y artículos anexados se puede comprobar que en Ecuador existe un total de 8,955 muertes confirmadas por covid-19, el 59% eran mayores de 65 años como lo menciona Gullot et al. Por lo tanto, es de vital importancia adaptar la información a las necesidades y requerimientos de las personas mayores, que presten servicios de prevención, apoyo y manejo óptimos en los

diferentes entornos como el domicilio, las instituciones de cuidados prolongados y los servicios de salud. Adicionalmente, se deben planificar una correcta asignación de recursos económicos específicos para el cuidado y recuperación de este grupo específico de personas.

En esta investigación, tenemos que según los tipos de enfermedades que padecen los adultos mayores; la Hipertensión Arterial presenta un alto índice, en comparación con lo estimado de Alfonso et al con un 68 % en los adultos mayores de 60 años, lo cual afecta a unos 10 millones de personas adultas, así como la Diabetes Mellitus con un 31,9%, comparando con la investigación de Hernández et al. Se estima que la prevalencia global de esta enfermedad fue del 9% en el 2016 y según proyecciones de la OMS esta patología será la séptima causa de muerte en el 2030; Además las enfermedades cardíacas con el 10,4% a comparación de lo dicho por Sánchez et al. con el 20% en México, estas cifras no tienen mucha similitud, por ello, considerando que la población adulta mayor presenta enfermedades crónicas degenerativas que los ponen en mayor riesgo de contagiarse por Covid-19. Al identificar los factores de riesgo que afecta la salud mental de los adultos mayores, llegan a ocasionar ansiedad, depresión, ira y frustración, más aún en esta etapa de confinamiento; según los resultados obtenidos Emerson et al. indica que 43% de 833 mencionaron haberse sentido solo, por lo que se ha observado un aumento referente a estos porcentajes, lo que nos demuestra que la cuarentena del Covid-19 está teniendo un gran impacto en los adultos mayores, Por consiguiente, se ha demostrado que las enfermedades preexistentes tuvieron un mayor realce a los factores psicológicos en la cual mencionan, que la patología que tenían los hacían más vulnerables, temían por la vida de ellos mucho más antes que existiera el virus, es más afirman sentir triste por su enfermedad que padecían ya que, al estar encerrado se los excluían aún más de las reuniones o conversaciones entre familiares para evitar ser contagiados.

Materiales y métodos

La Investigación fue de tipo descriptivo, transversal. El escenario fue varios cantones de la Provincia de El Oro población adulta mayor en el periodo de agosto a diciembre del 2020. La población estudiada estuvo integrada por 135 personas. El tipo de muestreo utilizado fue el método no probabilístico en virtud que se estableció criterios de inclusión.

- Adultos Mayores que aceptaron participar
- De ambos sexos
- Edades comprendidas 60 a 95 años

- Personas Adultos Mayores que cumplieron el confinamiento.

Instrumento utilizado fue una encuesta google forms , también se aplicó la encuesta de forma directa y personal en algunos cantones de la Provincia de El Oro por falta de medios tecnológicos, para lo cual los participantes aceptaron participar de la investigación luego de hacer conocer el objetivo de la investigación. La encuesta fue aplicada individualmente y en un solo encuentro por las condiciones del momento.

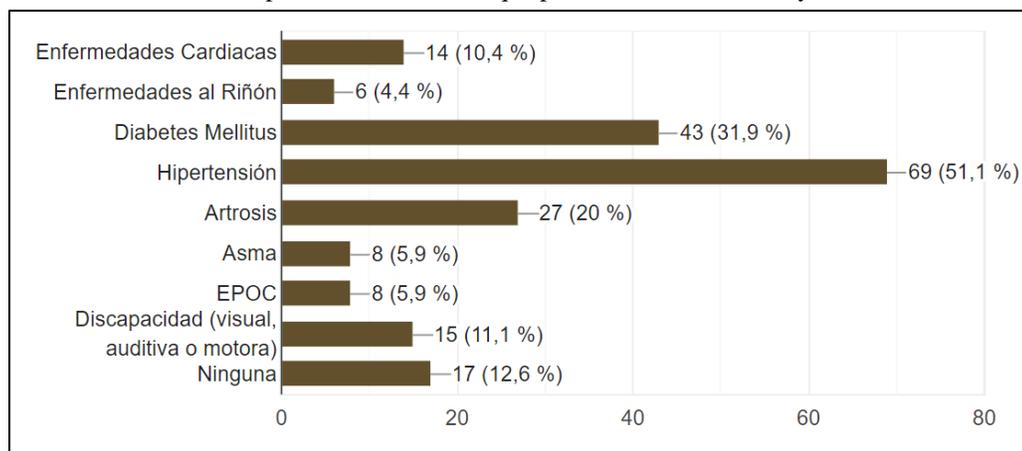
Para procesar los resultados se utilizó la aplicación google forms que nos permite la tabulación de los resultados que a continuación vamos a conocer.

Resumen y discusión

De un total de 135 personas adultos mayores que cumplieron con los criterios de inclusión para participar en el estudio. Las edades están representadas el 32% al rango de 66-70 años, seguido por el 21,5% de 60-65 años; el 1,5% representa al rango de mayor edad 91-95 años; 55,6% fueron mujeres y el 44,4 hombre; en cuanto al estado civil de los adultos mayores se puede observar que un 48,89 % son casados, el 28,89% viudos/as, 15,56% viven en unión libre y un 6,67 % son solteros, es el grupo con mayor riesgo de vulnerabilidad ya que pueden deprimirse por si situación de soledad.

En el Grafico 1 muestran variables relacionadas con esta población en los resultados encontrados presentan Hipertensión con un 51,1%, así como la Diabetes Mellitus con un 31,9%, seguida por la Artrosis con un 20%, las discapacidades con el 11,1%, las enfermedades cardiacas con el 10,4%; consideramos que la población adulta mayor presenta enfermedades crónicas degenerativas que los ponen en mayor riesgo de contagiarse de otras enfermedades oportunistas y por Covid-19 en la actualidad.

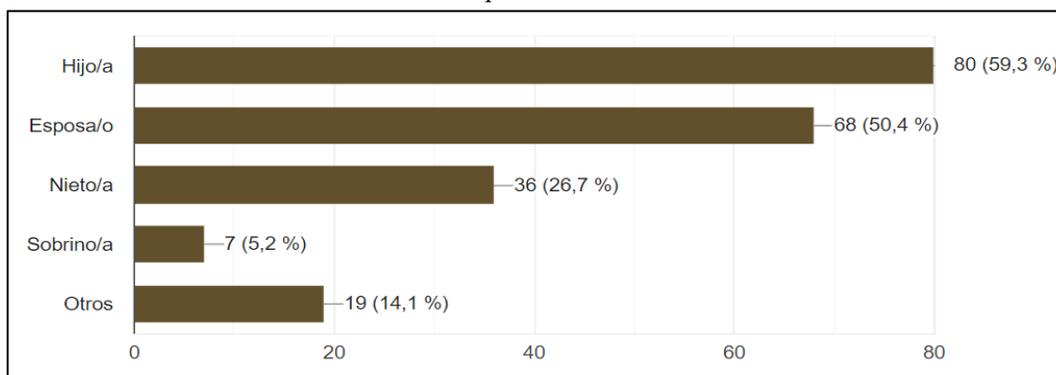
Grafico 1: Tipos de enfermedades que padecen los Adultos Mayores



Fuente: Datos tabulados por autores

En la gráfica 2 se aprecia que los adultos mayores conviven el 59,3% con hijos/as, el 50,4% con esposa/o, el 27,7% con nietos/as, 14,1% con otros y con sobrinos el 5,2%; con respecto a otros se contextualiza que viven solos, acompañados por vecinos, amigos y con hermanos, evidenciando que los adultos mayores no pueden estar solo porque necesitan de apoyo físico, psicológico y económico.

Grafico 2: Con quién vive en su Domicilio.

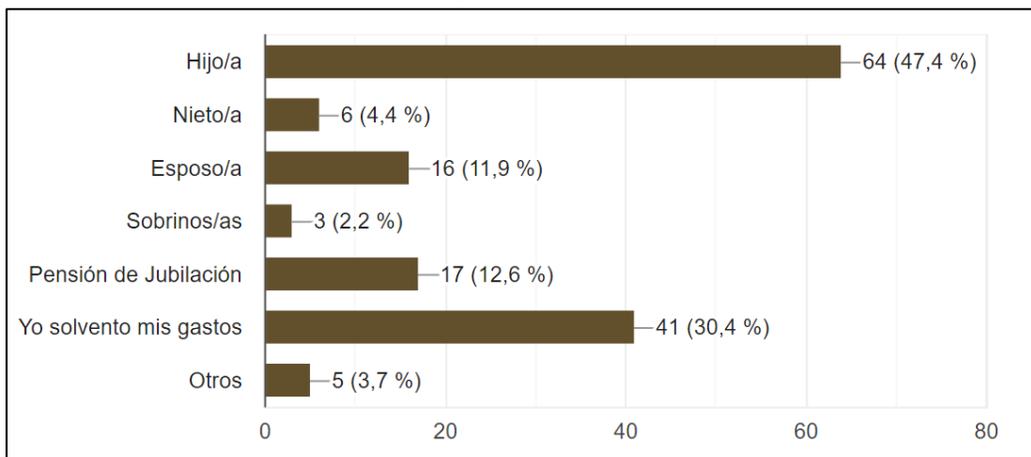


Fuente: Datos tabulados por los autores.

En cuanto a la variable de quien solventa los gastos, el presente grafico 3, se refleja que quienes solventa los gastos del adulto mayor son el 47,4% de hijos/as, el 30,4% ellos mismos solventa sus gastos, el 12,6% solventa sus gastos por medio de la pensión de jubilación, el 11,9% de esposa/a; se debe hacer énfasis que el 3,7% son aquellos donde personas allegadas solventa los gastos del adulto mayor, además los hijos/as siguen siendo una parte primordial en el sustento diario tanto en

la parte económica como familiar. Esto lo podemos relacionar con otra variable que es si le afecto el confinamiento su economía el 93,33 indican que sí y un 6,67 responde que no, se considera que muchos de ellos aun realizan trabajos informales que sirve para solventar gastos en el hogar y este nueva situación no les ha permitido realizarlos, el otro grupo se lo puede englobar dentro de los jubilados que reciben su pensión de forma permanente.

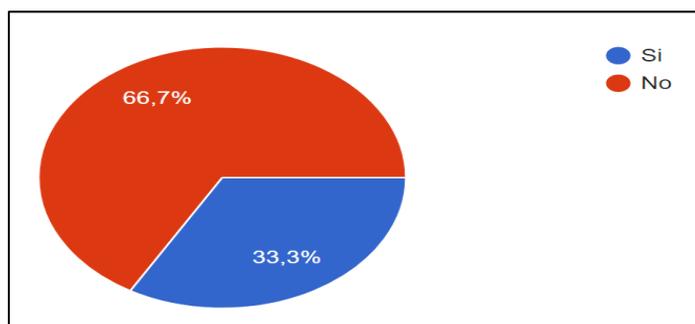
Grafico 3: Quién solventa sus Gastos



Fuente: Datos tabulados por los autores

Según los resultados obtenidos en el grafico 4 , la mayor parte de la población encuestada el 66,7% no tiene filiación lo que los ponen en mayor en riesgo, porque no se garantiza una atención oportuna mediante una institución como es el Seguro Social, a relación con el grupo de 33,3% que si cuenta con seguro , observándose una brecha en cuanto la atención en salud de este grupo de adultos mayores de esta forma durante el confinamiento muchos de ellos no pudieron obtener sus tratamientos para sus enfermedades crónicas que padecen por su edad.

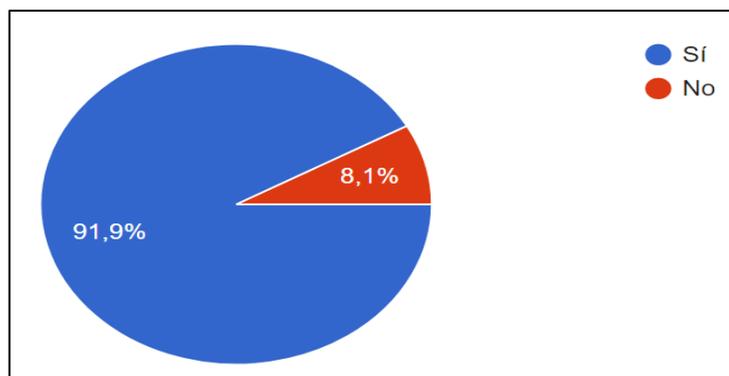
Grafico 4: Ud. Es afiliado al seguro Social



Fuente: Datos tabulados por los autores

En el Grafico 5, el 91,9% indica que la comunicación con los familiares les permitiría sentirse menos solos y mayor acompañado, en consideración con el 8,1% que manifiesta en no tener importancia mantener una comunicación con la familia; esto puede verse reflejado con datos sobre el estado civil donde un porcentaje de los adultos mayores son solteros o viudos.

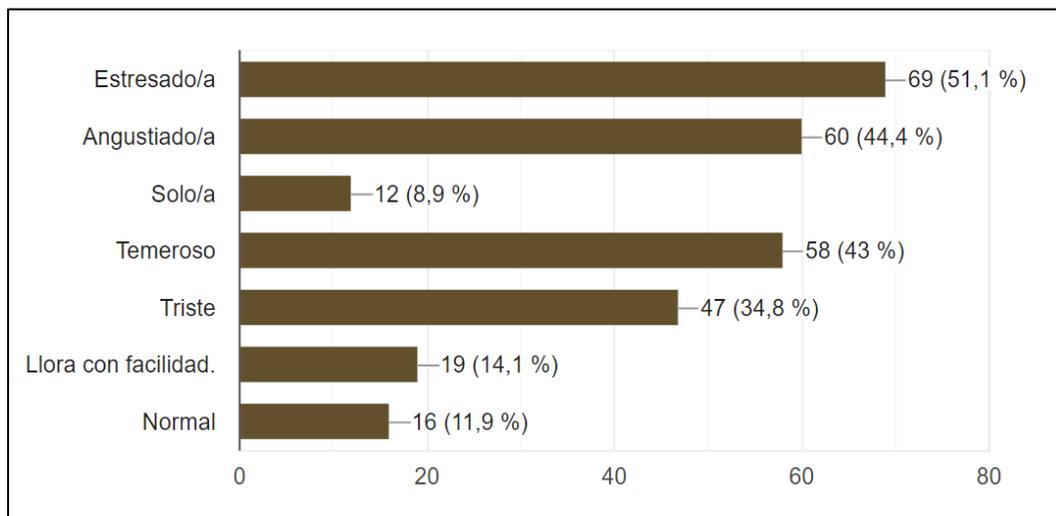
Grafico 5: Comunicación entre el Adulto mayor y la familia -se sentirá menos solo.



Fuente: Datos tabulados por los autores.

Se observa en el grafico 6, que los estados de ánimo que han presentado con mayor frecuencia los adulto mayor es el stress con 51, 1%, angustia 44,4%, el 43% temor, el 34, 8% triste el 14,1%llora con facilidad, el 11, 9%consideran sentirse tranquilos o normales y el sentirse solo el 8, 9%, relacionando estos estados emocionales muy cambiantes en los adultos mayores se debe realizar mayores programas de apoyo psicoemocionales.

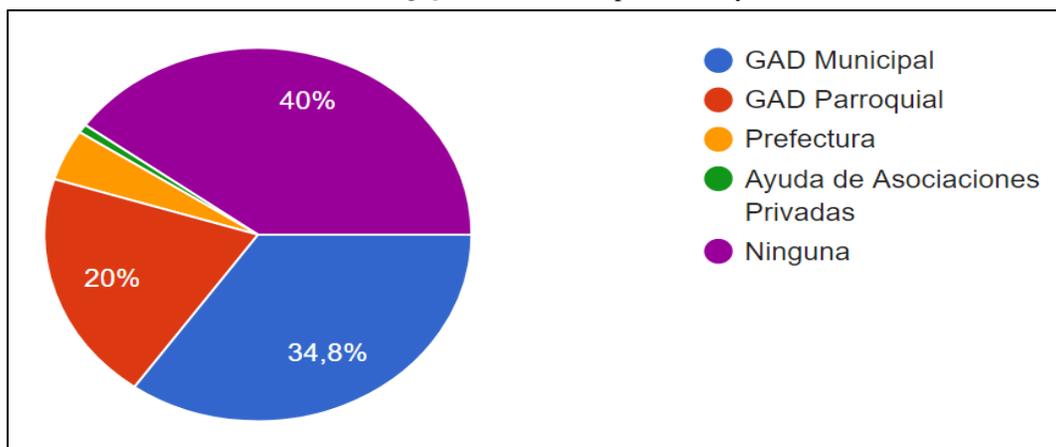
Grafico 6: Cómo se ha sentido Usted durante la pandemia



Fuente: Datos tabulados por los autores.

En el presente gráfico 7 se evidencia que el 40% de los adultos mayores no recibieron ninguna ayuda de parte de instituciones gubernamentales durante la pandemia, el 34,8% responden que el GAD municipal, el 20% al GAD parroquial, seguido con porcentajes bajos prefectura y asociaciones privadas; se debe hacer énfasis que el adulto mayor son un grupo vulnerable y susceptible para cualquier amenaza existente, y que se deberían enfatizar en programas de mayor protección que les garanticen una vida digna como está estipulado en la constitución de la república.

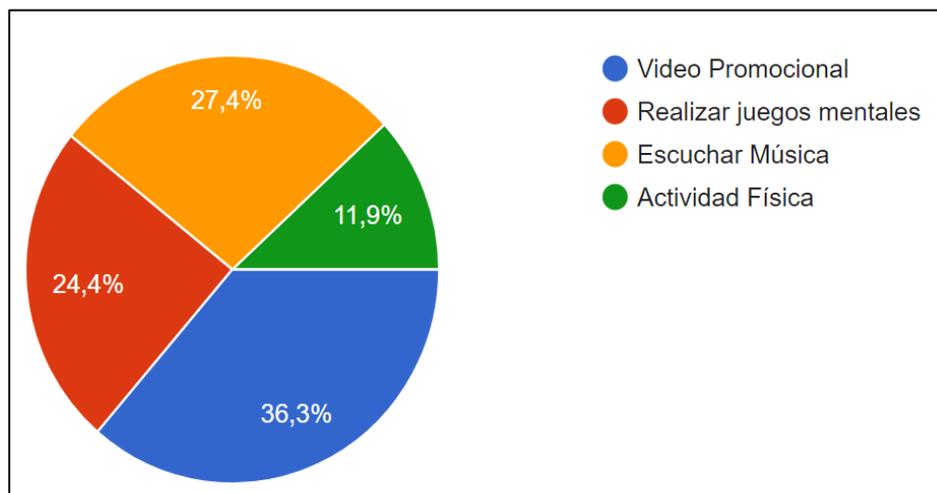
Grafico 7: ¿Qué instituciones prestaron ayuda?



Fuente: Datos tabulados por los autores

Según los resultados obtenidos el 36,3% de los participantes mencionan que a ellos les gustaría ver video promocional para reducir su impacto psicológico- emocional que ha causado el confinamiento, un 27,4 % indica que escuchar música y el 11,9% actividad física ya que estaban acostumbrados a realizar sus caminatas diarias y que no han podido mantener su rutina diaria lo que si les ha ocasionado mayor preocupación por su salud ya que muchos de ellos son personas con enfermedades metabólicas, crónicas degenerativas que necesitan incorporar el ejercicio físico para mejorar su salud.

Grafico8: ¿Estrategias para reducir el impacto psicológico



Fuente: Datos tabulados por los autores.

Ante el Covid-19 los adultos mayores experimentan estados emocionales negativos según. Jeff, considera que como resultado de casos confirmados y muertes, la población experimenta problemas psicológicos como ansiedad, depresión y estrés, ya que ante esta situación los adultos mayores conservan el distanciamiento social desde sus casas obligados a cambiar sus actividades cotidianas a una situación muy limitada de soledad, problemas emocionales, fisiológicos y sedentarismo, que provoca graves complicaciones en su salud y calidad de vida (Cepeda Ortiz & Jácome Arboleda, 2020) , por lo que al relacionarlo con la encuesta aplicada los adultos mayores mencionaron que debido al confinamiento presentaron diferentes emociones como el miedo y temor con un 34%, tristeza, depresión y angustia 23,1%, pánico y ansiedad 21,9%, las mismas relacionadas con preocupación por contraer covid-19 con 37,2%, extrañar familiares 29,2%,

problemas económicos 18,6%, ratificando la necesidad de prestar atención al diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud mental en los adultos mayores. (Huarcaya , 2020). Por lo tanto, es importante recalcar que el aislamiento social, la movilidad restringida y el pobre contacto con los demás, ha incrementado la vulnerabilidad en las personas a presentar múltiples alteraciones psicológicas, desesperación, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, depresión, ansiedad, incluso angustia al no tener contacto físico con familiares, amigos, o el no poder desarrollar una rutina de vida normal. Estas alteraciones psicológicas pueden ir desde síntomas aislados hasta el desarrollo de un trastorno mental (Callís, Guarton, Cruz, & Armas, 2020).

Además, es importante mencionar que el decaimiento económico durante la pandemia también tuvo mayor impacto durante la cuarentena e inclusive hasta hoy en día, debido a que la mayoría de las personas incluyendo a los adultos mayores se vieron impedidos de trabajar, y se ven obligados a interrumpir sus actividades laborales sin la debida planificación, trayendo como consecuencia la pérdida económica en muchos hogares y creando sentimientos graves de angustia, pudiendo ser a su vez un factor de riesgo para síntomas de trastornos psicológicos, enojo y ansiedad, inclusive varios meses después de culminado la cuarentena (Medina & Valverde, 2020). Con respecto a esto basándonos en la investigación el 93.3% de los Adultos mayores encuestados manifestaron que se han visto afectados económicamente durante el confinamiento a causa del covid-19, mientras que el 6,7% refiere que la economía no ha sido de mucha preocupación ante esta situación, por lo que podemos decir que los adultos mayores son vulnerables ante esta pandemia no solo por su edad, sino también por la situación económica, laboral y enfermedades asociadas a su edad, su soledad le confiere mayor riesgo ya que tiene que salir a buscar sus víveres, para poder subsistir a causa de una economía insuficiente por la que suelen atravesar al no contar con suficientes ingresos o ahorros (Vega, Ruvalcaba, Hernández, Acuña, & López, 2020). En relación a esto al preguntarle a los Adultos mayores bajo el cuidado de quienes permanecieron durante este confinamiento, el 59,3% manifestaron que estuvieron bajo el cuidado de sus hijos, el 50,4% sus esposas/os, el 26,7% expresaron que fueron sus nietos quienes cuidaban de ellos, mientras que el 14,1% respondieron que fueron sus vecinos y cuidadores quienes se encargaron de su cuidado durante la pandemia, colaborándoles en ocasiones con alimentos para evitar que salieran en busca de los mismos al verse solos, sin embargo un 1,4% manifestó que estuvieron solos durante el confinamiento, es así que se

puede evidenciar como el factor económico y la soledad ha pasado hacer una de las causas de mayor inestabilidad, siendo un factor clave que incide en el pleno estado de salud de las personas ya que como sabemos la salud no solo implica la ausencia de enfermedades.

Durante el Covid-19 no solo las condiciones de salud y el envejecimiento ponen en peligro a las personas mayores. La soledad como emoción y el aislamiento como condición estructural en la que viven, muchas de ellas juegan un papel importante frente a su capacidad de responder a la enfermedad. La falta de respuesta de los sistemas de salud fue un factor coadyuvante para empeorar la situación (Huenchuan, 2020.) Por lo tanto, relacionándolo con la investigación los adultos mayores encuestados mencionaron que al 33,3% les hizo falta más apoyo sanitario durante el confinamiento; mientras que el 28,4% consideraron más la información sobre el COVID-19; el 27,2% más apoyo psicológico y el 11,1% más apoyo familiar y de amigos. De manera que podemos observar que el apoyo sanitario es lo que mayoritariamente les hizo falta a los adultos mayores, ya que, al sentirse propensos al contagio, no podían salir a centros médicos hacerse algún chequeo o recibir su medicina.

Las estrategias para mejorar la condición psicológica en el adulto mayor se pueden considerar que va a mejorar la salud mental de los adultos mayores que son los más afectados durante esta cuarentena por Covid 19. Una de las estrategias a desarrollar para la parte cognitiva y psicológica del adulto mayor; Villela Lucia manifiesta que realizar juegos mentales, desarrollado con fichas estas se mezclan todas y se debe acordar el lugar donde estaban, este juego se denomina memotest, es muy útil para evidenciar si recuerdas las imágenes y donde estaba en su lugar, es bastante claro que el para el adulto mayor será un poco difícil pero, también será un aviso como se encuentra en la parte cognitiva (38), Pintar o dibujar se realiza estos ejercicios para evidenciar la motricidad del adulto mayor, además de la creatividad, algunos emplean en hacer recortes de figuras y luego pegarlas en una hoja o cartulina; La actividad física es muy importante para los adultos mayores ejecutar ejercicios físicos, aquí se evalúa la motricidad y movilidad de la persona, se puede implementar ejercicios de fuerza como hacer zancadas o sentadillas, los aeróbicos aquí se van ejecutar el ejercicio de la marcha rápida, los ejercicios para ejecutar son el estiramiento y el yoga, se debe enfatizar en la implementación de la actividad física cambiar la nutrición y dependiendo cual es la intensidad de los mismos.

Escuchar música es importante la implementación de esta estrategia de la música, para los Adultos mayores que padecen Alzheimer es útil, se dice que la música ayuda a mejorar la calidad de vida

de la persona, mejora en todo momento el estado de ánimo, reduce la ansiedad y la agitación en las personas, hace que el adulto mayor pueda recordar épocas atrás de sus infancia y a largo de su vida y además mejor el estado cognitivo del adulto mayor.

Referencias

1. Callís, S., Guarton, O. M., Cruz, V., & Armas, A. M. (2020). Manifestaciones psicológicas en adultos mayores en aislamiento social durante la pandemia COVID-19. CENCOMED.
2. Cepeda Ortiz, D. d., & Jácome Arboleda, J. S. (2020). Actividad fisiológica, alimenticia y psicológica de los adultos mayores durante la cuarentena del Covid-19 en el Centro de Atención Integral (CEAM) la Delicia. Quito, Ecuador. Revista Científica de FAREM-Estelí.
3. Huarcaya , J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la Pandemia de. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública.
4. Huenchuan, S. (2020.). Covid-19 recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos. Sede Académica La Paz.
5. Medina, R. M., & Valverde, L. J. (Mayo de 2020). El Covid-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. Scielo. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Federico Villarreal.
6. Rodríguez, J. H. (Julio- Septiembre de 2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. Medicentro Electrónica, 24(3).
7. Taco, A. E. (2020). Impacto del Coronavirus en el Adulto Mayor. Revista de Investigación Multidisciplinaria, 13.
8. Triana, L. A., Pérez, M. U., & Hernández, J. F. (Septiembre de 2020). Una Mirada desde la Bioética y el Acompañamiento Emocional a los Adultos Mayores ante la Covid19. Edubioética2020.
9. Vega, J. A., Ruvalcaba, J. C., Hernández, I., Acuña, M. d., & López, L. (2020). La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19. Journal.

10. Quiroz G. Ecuador registra un promedio diario de 919 nuevos casos de covid-19 al día | El Comercio [Internet]. 2020 [cited 2020 Nov 30]. Available from: <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador-promedio-casos-diarios-covid19.html>
11. Moreno-Sánchez F, Fernanda M, Rovirosa C, Teresa M, De León A, Elizondo Ochoa Á. Las grandes epidemias que cambiaron al mundo. An Med [Internet]. 2018 May 15 [cited 2020 Nov 30];63(2):151–6. Available from: <http://www.medigraphic.com/analesmedicos>
12. Mattioli A V., Sciomer S, Cocchi C, Maffei S, Gallina S. Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. Vol. 30, Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases. Elsevier B.V.; 2020. p. 1409–17.
13. Rojas Bernal LA, Castaño Pérez GA, Restrepo Bernal DP. Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. Rev CES Med ISSN-e 0120-8705, Vol 32, No 2, 2018 (Ejemplar Dedic a CES Med págs 129-140 [Internet]. 2018 [cited 2020 Dec 3];32(2):129–40. Available from: <http://dx.doi.org/10.21615/>
14. Varela Pinedo LF. Salud y calidad de vida en el adulto mayor. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2016 Jun 2 [cited 2020 Dec 3];33(2):199. Available from: <https://rpmesp.ins.gob.pe/index.php/rpmesp/article/view/2196>
15. Peranovich AC. Enfermedades crónicas y factores de riesgo en adultos mayores de Argentina: años 2001 - 2009. Saúde em Debate [Internet]. 2016 Jun [cited 2020 Dec 3];40(109):125–35. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-11042016000200125&lng=es&tlng=es
16. Claro Alfonso Príncipe J, Idalmi Salabert Tortoló I, Dra Iria Alfonso Salabert I, Mariuska Morales Díaz I, David García Cruz I, Dra Anilexys Acosta Bouso II. La hipertensión arterial: un problema de salud internacional Arterial hypertension: an international health problem. Rev Médica Electrónica. 2017;39(4):987–94.
17. Naranjo Hernández Y. La diabetes mellitus: un reto para la Salud Pública Diabetes Mellitus: A Public Health Challenge. 2016 May 1 [cited 2020 Dec 3];6(1):1–3. Available from: <http://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/399>

18. Guadalupe Sánchez-Arias A, Bobadilla-Serrano ME, Dimas-Altamirano B, Gómez-Ortega M, González-González G. Enfermedad cardiovascular: primera causa de morbilidad en un hospital de tercer nivel Heart diseases: the leading cause of morbidity in a third-level hospital. *Rev Mex Cardiol* [Internet]. 2016 Apr 26 [cited 2020 Dec 3];27(3). Available from: www.medigraphic.com/revmexcardiolwww.medigraphic.org.mx
19. Tubón Sarmiento JA. “Valoración e implementación de actividades preventivas del adulto mayor en la parroquia de Izamba fase I.” 2018 Oct 1 [cited 2020 Dec 3]; Available from: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/28720>
20. Martínez González L, Olvera Villanueva G, Villarreal Ríos E. Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. *Rev Enfermería del Inst Mex del Seguro Soc*. 2018;26(2):99–104.
21. Díaz de León-Ponce M, Briones-Garduño J, Carrillo-Esper A, Moreno-Santillán A, Pérez-Calatayud Á. Insuficiencia renal aguda (IRA) clasificación, fisiopatología, histopatología, cuadro clínico diagnóstico y tratamiento una versión lógica. *medigraphic.com* [Internet]. 2017 Oct 24 [cited 2020 Dec 3];40(4):280–7. Available from: www.medigraphic.org.mxwww.medigraphic.com/rmawww.medigraphic.org.mx
22. Gutiérrez Rufín M, Polanco López C. Enfermedad renal crónica en el adulto mayor. 2018 May [cited 2020 Dec 3];8(1). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24342018000100001
23. Espinosa-Cuevas MÁ. Enfermedad renal [Internet]. Vol. 152. 2016 [cited 2020 Dec 3]. Available from: www.anmm.org.mx
24. González Rodríguez R, Barcón Díaz L. Caracterización clínico-epidemiológica de pacientes con enfermedad pulmonar obstructiva crónica reagudizada. *Rev Arch Médico Camagüey* [Internet]. 2018 Jun [cited 2020 Dec 3];22(3). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1025-2552018000300005&script=sci_arttext&tlng=en
25. Petermann R F, Troncoso-Pantoja C, Martínez S MA, Leiva O AM, Ulloa M N, Celis-Morales C. Los problemas auditivos aumentan el riesgo de deterioro cognitivo en

- adultos mayores chilenos. *Rev Otorrinolaringol y cirugía cabeza y cuello* [Internet]. 2019 Mar [cited 2020 Dec 3];79(1):9–17. Available from: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48162019000100009&lng=es&nrm=iso&tlng=p
26. Saavedra Guajardo E, Durán C, Escalera M, Mora B, Pacheco Á, Pérez M de los Á. Discapacidad motora y resiliencia en adultos - Dialnet [Internet]. 2018 [cited 2020 Dec 3]. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6676037>
27. Lozano-Vargas A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Rev Neuropsiquiatr* [Internet]. 2020 Jan [cited 2020 Dec 3];83(1). Available from: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972020000100051&script=sci_arttext
28. Salud Mental y COVID-19 - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [cited 2020 Dec 3]. Available from: <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
29. Tito S, Buendía P, Sánchez P. Envejecer y ser persona adulta mayor en época de la COVID-19 Envejecer y ser persona adulta mayor en época de la COVID-19. 2020;1(05):1–5.
30. Huarcaya-Victoria J. Mental health considerations about the COVID-19 pandemic. *Rev Peru Med Exp Salud Publica* [Internet]. 2020 [cited 2020 Dec 3];37(2):327–34. Available from: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
31. Caicedo M, van Gameren E. Desempleo y salud mental en la población de origen hispano en Estados Unidos: un análisis epidemiológico. *Cien Saude Colet* [Internet]. 2016 Mar 1 [cited 2020 Dec 3];21(3):955–66. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232016000300955&lng=es&tlng=es
32. Carmona-Valdés SE. Factores que influyen en la condición de salud de los adultos mayores en situación de pobreza en Nuevo León, México. *Población y Salud en Mesoamérica*. 2015;13(2).

33. Hernández Rodríguez J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* [Internet]. 2020 Aug [cited 2020 Dec 3];24(3). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578
34. Sacramento P-H. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2020;0(5):1–3.
35. Calderón M. D. Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Rev Medica Hered*. 2018;29(3):182.
36. Julio MPM, Clavero AE, Miralles MVL, Ayora AF. Factores asociados a la depresión en personas mayores de 75 años de edad en un área urbana. *Enfermería Glob*. 2019;18(3):58–82.
37. Bermejo Higuera JC. La soledad en los mayores. *ARS MEDICA Rev Ciencias Médicas*. 2016;32(2):126.
38. Álvarez Molina IM, Velis Aguirre LM, Yela Chaucanes YF, Escobar Matute KS. Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. *Rev UNIANDES Cienc Salud*. 2019;2(1):30–40.
39. Joffre C, Chiu yen L, Bomar M, Maria R. Alianza de investigación científica de la Salud. *Alianza Investig científica*. 2020;21.
40. Teijeira-Alvarez R, León-Sanz MP, Castro-Herranz S, Floristán-Floristán Y, Salazar-Lozano MI, Moreno-Iribas MC. Death certification in COVID-19 cases in Spain. *Spanish J Leg Med*. 2020;46(3):101–8.
41. Lora Martín A. Impacto de la pandemia por Covid-19 en el sistema sanitario español. *Rev Dinero*. 2020;
42. Alberto J, Rivero V, Carlos J, Ledezma R, Pacheco IH, Del Refugio M, et al. The Health of Older Adults during the COVID-19 Pandemic. *Jonnpr*. 2020;5(7):726–65.

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons

Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).