



El aislamiento social y su interacción con el trastorno de estrés agudo en los adultos mayores usuarios de la Fundación Simón Palacios Intriago en el año 2021

Social isolation and its interaction with acute stress disorder in older adult users of the Simón Palacios Intriago Foundation in the year 2021

O isolamento social e sua interação com distúrbios de estresse agudo em usuários adultos mais velhos da Fundação Simón Palacios Intriago no ano de 2021

Juan Daniel Terán-Espinoza ^I
jedt2406@hotmail.com
<https://orcid.org/0000-001-6913-33660>

Paola Narcisa de Jesús Cevallos-Cevallos ^{II}
paolacc9889@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-7308-8280>

Correspondencia: jedt2406@hotmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de investigación

***Recibido:** 30 de Septiembre de 2021 ***Aceptado:** 28 de Octubre de 2021 *** Publicado:** 09 de Noviembre de 2021

- I. Master Universitario En Psicopedagogía, Psicólogo Clínico, Universidad Cristiana Latinoamericana, Quito, Ecuador.
- II. Investigador Independiente.

Resumen

En este artículo se presentan los resultados de una investigación que tuvo como principal objetivo Determinar la interacción entre el aislamiento social y el trastorno de estrés agudo en los adultos mayores usuarios de la fundación Simón Palacios Intriago en el año 2021, la metodología utilizada fue de tipo descriptiva con enfoque cuantitativo, ya que se obtuvo información cuantificable, los instrumentos utilizados fueron; Entrevistas en profundidad y el Test de estrés Hamilton, estos fueron aplicados previo al consentimiento oral de los participantes, los resultados muestran que, que el 65% de los adultos mayores presentan niveles de estrés medio, mientras que un 20% da muestras de padecer de niveles de estrés leve, mientras que el restante 15% niveles de estrés moderado, por lo tanto se concluye que existe una notable relación entre el aislamiento social el trastorno de estrés agudo, de modo que se considera oportuno incluir a este grupo poblacional en proyectos de atención psicosocial, que ayudaran a mejorar su calidad de vida.

Palabras clave: Estrés agudo; Aislamiento Social; Adultos Mayores.

Abstract

Abstrac: This article presents the results of a research whose main objective was to determine the interaction between social isolation and acute stress disorder in elderly users of the Simón Palacios Intriago Foundation in 2021, the methodology used was of the type descriptive with a quantitative approach, since quantifiable information was obtained, the instruments used were; In-depth interviews and the Hamilton Stress Test, these were applied prior to the oral consent of the participants, the results show that 65% of older adults present medium stress levels, while 20% show signs of suffering from levels of mild stress, while the remaining 15% levels of moderate stress, therefore it is concluded that there is a notable relationship between social isolation and acute stress disorder, so it is considered appropriate to include this population group in projects of psychosocial care, which will help improve their quality of life.

Keywords: Acute Stress; Social Isolation; Older Adults.

Resumo

Este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa cujo objetivo principal foi determinar a interação entre isolamento social e transtorno de estresse agudo em idosos usuários da Fundação

Simón Palacios Intriago em 2021, a metodologia utilizada foi do tipo descritiva com abordagem quantitativa, desde que quantificável. informações foram obtidas, os instrumentos utilizados foram; Entrevistas em profundidade e o Teste de Estresse de Hamilton, estes foram aplicados antes do consentimento oral dos participantes, os resultados mostram que 65% dos idosos apresentam níveis médios de estresse, enquanto 20% apresentam sinais de sofrimento com níveis de estresse leve, enquanto os 15% restantes níveis de estresse moderado, portanto, conclui-se que existe uma relação notável entre o isolamento social e o transtorno de estresse agudo, por isso considera-se adequado incluir este grupo populacional em projetos de atenção psicossocial, o que ajudará a melhorar sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Estresse agudo; isolamento social; idosos.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud, (2014) los individuos entre los 60 a 74 años son considerados de edad avanzada; en los 75 a 90 años viejos o ancianos y los que sobrepasan son denominados como grandes longevos. A todo ser humano mayor de 65 años se le nombra indistintamente de la tercera edad. Debido al incremento potencial de la esperanza de vida y la disminución de la tasa a nivel de fecundidad, la cantidad de personas mayores a 60 años está aumentando de manera veloz en comparación a otros grupos de edad en la mayor parte de países. Con el paso de los años, la salud de los ancianos se asocia con el aumento de morbilidad y mortalidad, siendo dos o tres veces mayores en países de bajos y medianos ingresos, que en los de altos ingresos. Sin embargo, se manifiesta cambios biológicos, psicológicos, fisiológicos, económicos, y sociales en los adultos mayores. (Córdova, 2020)

En el trastorno por estrés agudo un elemento central es el trauma psíquico, es decir, el impacto emocional de un determinado suceso capaz de provocar una serie de manifestaciones físicas y psicológicas (Carvajal y Carbonell, 2002), el acontecimiento traumático ha sido definido por la Asociación Psiquiátrica Americana (2000) como; aquella situación psicológicamente estresante que sobrepasa el repertorio de las experiencias habituales de la vida (como puede ser un duelo simple, una enfermedad crónica, una pérdida económica o un conflicto sentimental), que afectará prácticamente a todas las personas y que provocará un intenso miedo, terror y desesperanza, con una seria amenaza para la vida o la integridad física personal o de un tercero.

Adulter mayor;

La llamada Tercera Edad, o como también se le conoce con los términos de vejez, adulter mayor o tardía, ha sido abordada en la literatura de manera aislada o como fase de involución. Y no como una auténtica etapa del desarrollo humano. Se ubica alrededor de los 60 años, asociada al evento de la jubilación laboral. Inclusive hoy comienza a hablarse de una llamada Cuarta Edad para referirse a las personas que pasan de los 80 años. Por ello aparecen expresiones acerca de los “viejos jóvenes” o adultos mayores de las primeras décadas, y de los “viejos” o ancianos añosos para marcar la idea de cambios. En general se aborda como una sola etapa: la del adulto mayor o Tercera Edad o los ancianos.

Adulto mayor es un término reciente que se les da a las personas que tienen más de 65 años de edad. Estas también pueden ser llamadas de la tercera edad. Un adulto mayor ha alcanzado ciertos rasgos que se adquieren bien sea desde un punto de vista biológico (cambios de orden natural), social (relaciones interpersonales) y psicológico (experiencias y circunstancias enfrentadas durante su vida). Los adultos mayores son símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría. Por lo general son tratados con mucho respeto y se les identifica por ser maestros o consejeros en ciertas sociedades debido a su trayectoria (Montero Solanes & Vega Chaves, 2017)

Aislamiento social;

Se ha encontrado relación entre el aislamiento social, inactividad física y el nivel de mortalidad de seis enfermedades crónicas no transmisibles entre adultos mayores, a saber: enfermedad coronaria, diabetes mellitus, cáncer de colon, cáncer de seno, accidente cerebro vascular e hipertensión (Lobelo et al., 2006). Además la inactividad también está asociada a peores marcadores antropométricos, en este sentido también se evidencia que el aislamiento social está asociado a patologías como; depresión, ansiedad y estrés agudo (Concha-Cisternas et al., 2017). En relación a los sentimientos de soledad, en un estudio realizado en Estados Unidos, se encontró que la soledad se asocia con un mayor riesgo de mortalidad, asociación que no se ve influida ni por los comportamientos relacionados con la salud ni por las relaciones sociales de las personas (Luo et al., 2012).

En otras investigaciones se ha encontrado que el sentimiento de soledad incide en la sintomatología depresiva, en la fragmentación del sueño y en otros indicadores de salud, como

menor bienestar subjetivo y peor calidad de vida (Cacioppo, Hawkley, y Thisted 2010; Cacioppo, 2014; Kurina et al., 2011).

Estrés agudo en el adulto mayor;

El estrés constituye un fenómeno que expresa las cambiantes y complejas relaciones que mantiene el individuo con su ambiente las que se comportan de forma alteradas, toda vez que las demandas ambientales no pueden ser satisfechas por el sujeto, lo que viene dado por las propias consideraciones negativas que este hace al respecto, que le ocasionan una percepción de falta de control y de ineficiencia en el manejo de la situación (Rodríguez Guardiola & Tejera Concepción, 2020).

En relación a lo mencionado por los autores antes citados, se puede manifestar que existen factores desencadenantes de cuadros de estrés agudo y otras patologías como depresión y ansiedad, estos factores pueden ser, jubilación, pérdida de cónyuge, y en muchos de los casos, por condiciones de abandono, la cual es definida por Romero (2015) como “negligencia, descuido por acción u omisión por parte de la familia, situación que refleja una problemática en el día a día”. El abandono conlleva a presentar una vulnerabilidad en las necesidades básicas del individuo como lo son alimentos, protección, salud, higiene y vivienda, y en cuanto al abandono emocional o psicológico se hace referencia a la carencia de afecto, ausencia de contacto físico, como lo son las caricias, abrazos, entre otras expresiones (Osorio, 2007).

Thomae (2002) resalta que en el adulto mayor se evidencian altos niveles de estrés, causados por la jubilación, pérdida de las funciones físicas, enfermedad, dependencia, aislamiento familiar, de este modo se reduce la vida social y al mismo tiempo se observa como disminuyen sus capacidades tanto motoras como mentales. El estrés en adultos mayores puede deteriorar la salud debido a que al enfrentar una situación que genere tensión, el organismo produce mayor cantidad de la hormona cortisol u hormona del estrés, por lo que se presenta una reducción anormal en los telómeros lo cual genera deterioro de la memoria, envejecimiento prematuro e incluso la muerte, por ello se sugiere afrontar el estrés como reto y no como amenaza (Zaldívar, 2011).

Una vejez plena y libre de estrés se configura a partir de una visión optimista, que permita implementar un proyecto de vida acorde a las posibilidades, a partir del cual se debe estructurar y priorizar un sistema de acciones que posibilite mantener niveles óptimos de participación social

y la necesaria motivación de intereses que resulten estimulantes, gratificantes y contribuyan al mantenimiento de la autoestima (Arizaga, 2010).

Fundación “Simon Palacios Intriago”

En el cantón Pedernales se encuentra la Fundación Simón Palacios Intriago que es una organización social sin fines de lucro, creada el 16 de agosto del 2000, desde hace 21 años se ha encargado de brindar apoyo y rehabilitación a las personas con discapacidad del cantón Pedernales y sitios aledaños, cuenta con diferentes áreas tales como: terapia física, ocupacional y estimulación temprana, permitiéndoles mejorar su calidad de vida, acogiendo a niños, niñas, adolescentes y adultos con diferentes tipos de discapacidad de alto riesgo. Esta institución tiene como finalidad brindar atención oportuna a personas con discapacidad, evaluar y realizar planes de tratamiento, capacitar a las familias en prevención y atención de discapacidades, así como la inserción laboral, social, educativa, deportiva y escolar. Como toda Organización sin fines de lucro necesita de voluntarios y generar recursos económicos para satisfacer todas aquellas necesidades que presentan las personas con discapacidad, en los servicios que brinda que ya se mencionaron con anterioridad. (Palacios Alcívar, Mero Sabando, 2017).

Metodología

Esta investigación es de tipo descriptivo transversal en la que 20 adultos mayores usuarios de la Fundación Simón Palacios Intriago firmaran un consentimiento informado y contestaron las preguntas de la escala de estrés de Hamilton, para definir el nivel de estrés del grupo estudiado y determinar los posibles factores de riesgo asociados.

Se investiga la implicación de la familia en el cuidado y el mantenimiento de los protocolos de bioseguridad y aislamiento social frente a la pandemia por covid19 a través de una entrevista semi estructurada aplicada tanto a los adultos mayores que conforman la muestra cómo a sus cuidadores familiares (o no) y al personal técnico de la institución que guarden relación con ellos.

Técnicas e Instrumentos:

Test de Estrés de Hamilton: Test que consta con 20 preguntas abarcando diferentes estados físicos y psicológicos de la persona, como son: dolores, malestares, la energía, estados de ánimo, conciliación del sueño, entre otras. Referentes a las respuestas, éstas determinan con que

intensidad se presentan dichos síntomas; para cada pregunta, las respuestas pueden ser: Raramente, Algunas Veces, Muchas veces y siempre.

Cada respuesta posee un valor específico del 1 al 4 y una vez que se ha aplicado el test, se suman todos los valores de cada respuesta y se estipula en qué nivel o porcentaje de estrés posee el individuo, considerando que la mayor puntuación es de 80 y a mayor puntuación, mayor será el nivel de estrés (Barrietos, 2009)

Entrevista semiestructurada: es un tipo de entrevista en el que el entrevistador tiene un esquema fijo de preguntas para todos los candidatos, pero también hay ciertas preguntas específicas que se realizan únicamente a uno o varios candidatos; es decir, todas las personas tendrán que responder unas preguntas comunes, pero hay unas preguntas específicas para cada candidato según su perfil. Es posible que estas últimas preguntas no estén preparadas y surjan durante la entrevista de manera espontánea.

En este tipo de entrevista el entrevistador tiene una mayor libertad para ajustarse a las características de la persona que busca trabajo ya que le puede hacer preguntas que inicialmente no estaban preparadas pero que durante el transcurso de la entrevista son necesarias para recopilar más información relevante sobre las habilidades y aptitudes del entrevistado. Aunque cada compañía tiene libertad absoluta para decidir usar este tipo de entrevista, lo cierto es que cuanto más pequeñas son las empresas, más posibilidades tienes de que te enfrentes a una entrevista semiestructurada. (Izuriaga, 2018)

Participantes

Población:

Grupo de adultos mayores que hacen uso de los servicios de la fundación Simón palacios Intriago, la recolección de datos se hará a través de la aplicación del cuestionario para la valoración de niveles de estrés de Hamilton y el cuestionario de estrés validado por la OMS.

La recolección de datos podrá ser aportados por los adultos mayores o en su defecto por sus cuidadores o técnicos a cargo de sus cuidados. Se espera cubrir el 100% de la muestra retomando los datos y encuestando al universo de esta población.

Muestra:

Muestra probabilística intencionada, ya que la unidad de estudio es la población de adultos mayores que son usuarios de la fundación Simón Palacios Intriago, sus cuidadores (con o sin

relación de parentesco) y el personal técnico que está a cargo de su cuidado de este grupo de personas.

Se realizará el encuestas y entrevistas al 10% (20 adultos mayores) de la población de Adultos mayores usuarios de la fundación Simón Palacios Intriago

Como se trabajará con el universo de la muestra, además se entrevistará también a los familiares/ cuidadores/ técnicos, existe margen de error del 0 %.

Caracterización de la Muestra	
Hombres	11
Mujeres	9

Resultados:

A continuación se exploraran los datos más importantes que se obtuvieron durante el proceso investigativo.

Test de Estrés Hamilton

Sintomatología	Categorías	Adultos Mayores	
		F	%
Agonía emocional	20-35	3	15 %
Problemas musculares	36-50	13	65 %
Problemas estomacales	51-65	4	20%
Sobreexcitación pasajera	66-80	0	0%
Total		20	100%

Tabla 1. Resultados de Test de estrés Hamilton.

Dentro de la aplicación del test de estrés Hamilton, realizada a los adultos mayores, se obtiene que el 65% del total de evaluados obtuvieron puntajes de entre 36-50 lo que denota un nivel de estrés medio, presentando como consecuencia problemas de salud que incluyen; dolores de cabeza, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y tensiones musculares, en menos porcentaje, es decir un 20% de los adultos mayores alcanzan puntajes de 51 a 65, calificando como estrés leve

y cuya sintomatología se presenta con problemas estomacales, tales como acidez, flatulencias, estreñimiento y síndrome de intestino irritable el restante 15% el puntaje varía de entre 20 a 35 puntos, lo que representa un nivel de estrés moderado y que acarrea consigo Agonía emocional, la cual es una combinación de irritabilidad, enojo, ansiedad y depresión, el mayor rango de puntaje a obtener va desde 66 a 80 puntos, lo que se considera estrés agudo, debido a esto se puede presentar sobreexcitación pasajera que deriva en ritmo cardíaco acelerado, elevación de la presión sanguínea, mareos, migrañas, dificultad para respirar, dolor en el pecho, sudoración en manos y pies sin embargo ninguno de los evaluados alcanzó este puntaje.

Entrevistas

Se muestra en resumen varias de las respuestas a las interrogantes planteadas en la entrevista a 20 familiares de los adultos mayores, esta participación cuenta con el consentimiento (verbal) por parte de los entrevistados.

En primera instancia se considera importante indagar, si los familiares pueden identificar los síntomas del estrés agudo, 7 de los 20 entrevistados aseguro que no sabe identificar los síntomas, otros 10 coincidieron en que, en ocasiones sus familiares presentan; Dolor de cabeza y Espalda, además de cansancio y clara muestra de irritabilidad, mientras que los 3 restantes mencionan que no prestan atención a ese tipo de cosas.

La segunda pregunta se centra en conocer, ¿Cuáles creen que los detonantes de los episodios de estrés en familiar adulto mayor? Si bien las respuestas frente a esta interrogante varían de persona en persona, existe algo en común, el miedo al abandono y la falta de independencia, la mayoría de los entrevistados afirma que su familiar manifiesta un miedo irracional (muchas veces infundado) al abandono de sus hijos, aunque en un par de casos manifiestan que los adultos mayores sienten que sus hijos son ingratos y mal agradecidos, expresan también que les preocupa muchísimo el futuro, sin duda alguna las condiciones sanitarias existentes como la pandemia por Covid-19 ha desencadenado muchos episodios de estrés, ya que varios de estos adultos mayores solían tener independencia y libertad para salir, por lo tanto el aislamiento social, ha significado para ellos un detonante significativo de los episodios de estrés agudo.

Respecto a si consideran que el apoyo de los familiares es importante para los adultos mayores que presentan síntomas de estrés agudo, todos los entrevistados aseguran que es de vital importancia que los adultos mayores se sientan acompañados, muchos manifiestan que, pese a la

dura situación económica por la que atraviesan algunas familias, intentan de cualquier manera estar siempre en la vida de sus “Viejitos” como les dicen cariñosamente, ellos han podido notar que una mejorar significativa en el estado de animo de sus familiares, cuando se dan cuenta que viven rodeas del amor y cuidado de sus familias.

En pro de esta investigación, se consideró importante conocer si los familiares de los adultos mayores que asisten a la Fundación Simón Palacios Intriago, consideran que este grupo poblacional se vería beneficiado de terapia psicológica; 17 de los 20 se mostraron emocionados con la idea, aseguran que una terapia beneficiaria significativamente a sus familiares, puesto que en mucha ocasiones no tienen con quien hablar, otro 2 afirman que, aunque consideran que sería excelente que los adultos sean tomados en cuenta para recibir terapia, sus familiares no podrían verse beneficiados debido que se sus problemas de salud no le permiten escuchar bien y ya no presentan tanta atención en las conversaciones, mientras que, la persona restante asegura que su familiar se encuentra estable, por lo tanto no lo considera necesario.

A continuación se muestras los resultados de las entrevistas realizadas a 2 técnicos/cuidadores de la fundación Simón Palacios Intriago.

Debido a la experiencia que tienes los técnicos en el cuidado de adultos mayores se considera importante saber cuál es su perspectiva respecto a la presencia de sistemas de estrés agudo en los adultos mayores usuarios de la fundación.

Con respecto a la frecuencia con que los adultos mayores presentan síntoma de estrés agudo, ellos coinciden en que se presentan a menudo, ya sea por problemas emocionales, económicos, dependencia, perdida de un familiar o abandono, en mucha ocasiones la familia no reconoce o identifica los síntomas previos a un episodio de estrés.

En la siguiente instancia se cuestiona al técnico sobre, si ha evidenciado que los familiares de los adultos mayores tomen acciones para mitigar los síntomas, ambos concuerdan en que, todo depende del vínculo afectivo que tenga el adulto mayor con su familia, en manifiestan que en ocasiones han sido testigo de los esfuerzos de las familias por mitigar los episodios de estrés, por otro lado también han podido notar que en varios casos, los familiares no toman en serio estos síntomas y por lo tanto concluyen que, todo depende de la relación afectiva entre los familiares y el adulto mayor.

Respecto a si consideran que los episodios de estrés agudo afectan de manera negativa la relación entre los adultos mayores y sus familiares, coinciden en que, efectivamente la relación se ve

afecta, en la mayoría de los casos porque las familias no saben cómo lidiar con la situación, por lo tanto se presentan inconvenientes, en varios casos los adultos mayores confunden la frustración de sus familias al no saber cómo ayudarlos, y piensan que ya están hartos de ellos, por lo tanto es necesario instruir a las familias en cómo actuar frente a este tipo de situaciones.

Los técnicos/cuidadores entrevistados recomiendan las siguientes acciones a tomar por parte de los familiares para disminuir los episodios de estrés agudo en los adultos mayores;

- Capacitar a la familia en temas del estrés, para que el adulto mayor sea atendido por el especialista, promoviendo un tratamiento oportuno y óptimo.
- Acciones que posibiliten mantener la participación social y motivación de intereses que resulten estimulantes, gratificantes y contribuyan al mantenimiento de la autoestima en el adulto mayor.
- Mantener una comunicación más asertiva con la familia
- Fortalecer los lazos afectivos

Discusión y conclusión

El objetivo del presente trabajo fue Determinar la interacción entre el aislamiento social y el trastorno de estrés agudo en los adultos mayores usuarios de la fundación Simón Palacios Intriago, se recolectaron los datos a través de test estandarizados y entrevistas semiestructuradas, luego de esto se puede evidenciar que el 65% de los adultos mayores presentan niveles de estrés medio, mientras que un 20% da muestras de padecer de niveles de estrés leve, mientras que el restante 15% niveles de estrés moderado, al final de la evaluación se logró determinar que ningún adulto mayor muestra niveles de estrés severo.

Esta investigación permite corroborar que existe relación entre el estrés agudo y el aislamiento social, ya que los participantes de este estudio, es decir adultos mayores, familiares y cuidadores, manifestaron que; la pérdida de independencia, los problemas de salud, los sentimientos de abandono y las preocupaciones han desencadenado en episodios de estrés, en la mayoría de las ocasiones los familiares no saben cómo manejar, mientras que los cuidadores de la Fundación Simón Palacios Intriago, suman esfuerzos para darse a basto con la cantidad de adultos mayores que acuden hasta este lugar, por lo tanto se considera que estas personas se beneficiarían positivamente de terapias psicológicas, sería ideal desarrollar programas de atención psicosocial

e intervención, orientados a mitigar los episodios de estrés y, a mejorar las calidad de vida de este sector de la población que en ocasiones se ve carente de atención integral.

Referencias

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder 4 ta ed. Texrev Washington, DC copyright 2000.
2. Arizaga, A. (2010). Envejecimiento. [manuscrito presentado para publicación] Organización Mundial de la Salud.
3. Cacioppo, J., Hawkley, L., y Thisted, R. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and aging*, 25, 453-463. <https://doi.org/10.1037/a0017216>
4. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., y Cacioppo, J. T. (2014). Toward a neurology of loneliness. *Psychological Bulletin*, 140 (6), 1464-1504. <https://doi.org/10.1037/a0037618>
5. Concha-Cisternas, Y., Valdés-Badilla, P., Guzmán-Muñoz, E., Ramírez-Campillo, R., Concha-Cisternas, Y., Valdés-Badilla, P., Guzmán-Muñoz, E., y Ramírez-Campillo, R. (2017). Comparación de marcadores antropométricos de salud entre mujeres de 60-75 años físicamente activas e inactivas. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21 (3), 256-262. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.3.367>
6. Carvajal, C., Carbonell, G. (2002). Trastorno agudo por estrés: clínica y evolución. *Rev Chil Neuro-Psiquiat* , 40, pp. 195-200.
7. Osorio, G. (2007). Abandono del adulto mayor en la casa de la tercera edad dependiente del sistema DIF Hidalgo. Tesis de Licenciatura, área académica de trabajo social, Universidad Autónoma del estado de Hidalgo, Hidalgo. Recuperado de <http://dgsa.uaeh.edu.mx:8080/bibliotecadigital/handle/231104/230>.
8. Kurina, L. M., Knutson, K. L., Hawkley, L. C., Cacioppo, J. T., Lauderdale, D. S., y Ober, C. (2011). Loneliness is associated with sleep fragmentation in a communal society. *Sleep*, 34 (11), 1519-1526. <https://doi.org/10.5665/sleep.1390>
9. Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J., y Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, Health, and Mortality in Old Age: A National Longitudinal Study. *Social science and medicine* (1982), 74(6), 907-914. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>

10. Romero, V. R. (2015). Factores que determinan el abandono en el adulto mayor en el asilo Francisca Navarrete. Recuperado de https://www.academia.edu/19648947/ABANDONO_DEL_ADULTO_MAYOR_RUTH_ROMERO_VARGAS
11. Rivera Barrientos, J. (2009). El Baile y la Relajación; Medios Eficaces para Disminuir el Estrés en Mujeres Víctimas de Violencia Intrafamiliar [Tesis de pregrado, Universidad de Magallanes]. Repositorio institucional Universidad de Magallanes.
12. Rodríguez Guardiola, B., & Tejera Concepción, J. F. (2020). Tratamiento del estrés en el adulto mayor. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 135-140.
13. Montero Solano, G., Vega Chaves, J. C., & Hernández, G. (2017). Abuso y maltrato en el adulto mayor. *Medicina Legal de Costa Rica*, 34(1), 120-130. Recuperado de http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152017000100120&lng=en&nrm=iso
14. Thomae, H. (2002). Haciéndole frente al estrés en la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 1, 42-54. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80534204>
15. Palacios Alcívar, L. D. L. Á., & Mero Sabando, D. S. (2017). Plan de marketing para la Fundación " Simón Palacios Intriago " del cantón Pedernales de la provincia de Manabí. Recuperado de <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/7828>
16. Zaldívar D. (2011) Prevención del estrés en la tercera edad. *Revista salud y vida*. Recuperado de <http://www.saludvida.sld.cu>

© 2021 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/>).