



Estrategias para la promoción de la salud mental del Adulto Mayor

Strategies for promoting mental health in older adults

Estratégias para a promoção da saúde mental dos Idosos

Rosa Piedad Moran-Asencio ^I

Piedad.moranas@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1436-9741>

Kevin Xavier Rivera-Solís ^{II}

Kevin.riveras@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8152-9923>

Maira Cristina Cujilán-Alvarado ^{III}

Maira.cujilana@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-7067-1219>

Germania Marivel Vargas-Aguilar ^{IV}

Germania.vargasa@ug.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-8116-7261>

Correspondencia: Piedad.moranas@ug.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 13 de enero de 2025 * **Aceptado:** 20 de febrero de 2025 * **Publicado:** 10 de marzo de 2025

- I. Lic. Mgtr. Docente Carrera de Enfermería Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- II. Lic. Mgtr. Docente Carrera de Enfermería Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- III. Dra.C. Mgtr. Docente Carrera de Enfermería Universidad de Guayaquil, Ecuador.
- IV. Dra.C. Mgtr. Docente Carrera de Enfermería Universidad de Guayaquil, Ecuador.

Resumen

Objetivo: identificar las estrategias utilizadas para poder promocionar la salud mental de los adultos mayores durante los últimos 5 años.

Método: A través de búsquedas en la base de datos Pubmed desde el 2019-2024 se incluyeron 7 estudios empíricos y 3 revisiones sistemáticas en esta revisión de alcance. La elegibilidad se basó en los criterios PCC (población, concepto y contexto). Los datos se sintetizaron o se describieron narrativamente identificando temas comunes.

Resultados: entre las principales estrategias que los estudios resaltan para el fomento de la salud mental en el adulto mayor se encontraron la actividad física moderada de 150-300 minutos a la semana, cardiovascular y de fortalecimiento muscular, así como el poder ejercitar en grupos fue de beneficio para la salud mental. Adicionalmente se resaltó la nutrición con verduras y frutas, comensalidad en compañía de personas afines del adulto mayor, uso de tecnologías digitales tales como videollamadas, uso de redes sociales, autoeducación mediante páginas web, así como el uso de voluntarios que puedan compartir tiempo con los adultos mayores de forma semanal. Los juegos de mesa también tuvieron un impacto positivo para reducir la depresión y aumentar el nivel cognitivo del adulto mayor.

Conclusión: Conocer estas estrategias brinda al profesional de la salud oportunidades validas científicamente para poder otorgar al adulto mayor mecanismos para poder cuidar su salud mental.

Palabras clave: Salud mental; adulto mayor; atención a la salud mental.

Abstract

Objective: To identify the strategies used to promote mental health in older adults over the past 5 years.

Method: Through searches in the Pubmed database from 2019-2024, 7 empirical studies and 3 systematic reviews were included in this scoping review. Eligibility was based on PCC criteria (population, concept, and context). Data were synthesized or narratively described, identifying common themes.

Results: Among the main strategies that the studies highlight for promoting mental health in the elderly, moderate physical activity of 150-300 minutes a week, cardiovascular and muscle strengthening, as well as being able to exercise in groups was beneficial for mental health.

Additionally, nutrition with vegetables and fruits, eating in the company of like-minded people of the elderly, use of digital technologies such as video calls, use of social networks, self-education through web pages, as well as the use of volunteers who can share time with the elderly on a weekly basis were highlighted. Board games also had a positive impact in reducing depression and increasing the cognitive level of the elderly.

Conclusion: Knowing these strategies provides health professionals with scientifically valid opportunities to provide the elderly with mechanisms to take care of their mental health.

Key words: Mental health; older adult; mental health care.

Resumo

Objetivo: identificar as estratégias utilizadas para promoção da saúde mental dos idosos nos últimos 5 anos.

Método: Através de pesquisas na base de dados Pubmed de 2019 a 2024, foram incluídos nesta scoping review 7 estudos empíricos e 3 revisões sistemáticas. A elegibilidade foi baseada nos critérios do PCC (população, conceito e contexto). Os dados foram sintetizados ou descritos narrativamente identificando temas comuns.

Resultados: entre as principais estratégias que os estudos destacam para a promoção da saúde mental em idosos, a atividade física moderada de 150-300 minutos semanais, o fortalecimento cardiovascular e muscular, bem como a possibilidade de praticar exercícios em grupo foram benéficos para a saúde mental. Adicionalmente, destacaram-se a alimentação com vegetais e frutas, a comensalidade na companhia de pessoas relacionadas com os idosos, o uso de tecnologias digitais como videochamadas, o uso de redes sociais, a autoeducação através de páginas web, bem como a utilização de voluntários que podem partilhar tempo semanalmente com os idosos. Os jogos de tabuleiro também tiveram um impacto positivo na redução da depressão e no aumento do nível cognitivo dos idosos.

Conclusão: Conhecer essas estratégias proporciona aos profissionais de saúde oportunidades cientificamente válidas para dotar os idosos de mecanismos para cuidar de sua saúde mental.

Palavras-chave: Saúde mental; idoso; cuidados de saúde mental.

Introducción

No hay salud sin salud mental. Ambos son parte del bienestar pleno de cualquier ser humano y así mismo ambas se necesitan para poder tener una vida digna. De forma lamentable, este aspecto no ha tenido la importancia suficiente en los sistemas de salud donde la preponderancia la tienen las enfermedades o atención meramente biológica de los pacientes (Campo et al.,2014). En el caso de los adultos mayores cuya franja etaria según la Organización mundial de la salud (2024) es de 60 años en adelante son un grupo que no queda exento de padecer alteraciones en su salud mental por orígenes multifactoriales.

Se prevé que los 703 millones de personas de 65 años o más de hoy alcancen los 1.500 millones en el año 2050 (Naciones Unidas,2020). De ellos, el 20% sufrirá graves problemas de salud mental (OMS,2022), esto de acuerdo a las circunstancias específicas de la persona adulta mayor tales como el edadismo, capacitismo, mentalismo, sexismo y racismos, prejuicios que en ocasiones dan lugar a la violación de los derechos humanos de las personas mayores todos los días y por consiguiente mala calidad de vida y muerte prematura (Rabheru & Gillis, 2021).

Al respecto del edadismo, en un metaanálisis realizado por Levy et al, (2020) en más de 7 millones de participantes, demostró muy malos resultados en materia de salud. En el 95.5% de los estudios hubo una fuerte asociación entre las condiciones de salud mental y el edadismo. Existe además impacto económico por costos anuales de atención de salud en EEUU de 63.000 millones de dólares. Es importante reconocer que el edadismo es una barrera importante para el disfrute de los derechos humanos de los adultos mayores y de esa manera también respetar los objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible donde se menciona que se necesita cultura de paz donde nadie se quede fuera por ningún motivo.

A edades más avanzadas, la salud mental se ve influida por las condiciones físicas, sociales y ambientales, así como por todas sus vivencias pasadas, buenas, malas, éxitos, fracasos, pero también todos los problemas que su suscitan con el envejecimiento. Por ejemplo, la pérdida de la capacidad funcional de sus extremidades, el dolor musculoesquelético, nervioso, quizás lesiones anteriores, enfermedades metabólicas o degenerativas, estar pasando por duelo de personas significativas y el aislamiento al ser considerado “prescindible” o que su “tiempo ya acabó” pueden generar soledad y malestar psicológico (Harvey et al.,2017). Adicional a ello, en aquellos adultos mayores con déficit de autocuidado pueden sufrir maltrato por sus cuidadores, se dice que una de cada seis personas mayores es maltratada, agravando así su salud mental (Yon et al.,2017).

Según el Institute for Health Metrics and Evaluation (2019), alrededor del 13% de las personas de 70 años o más poseían un trastorno mental en el 2019, principalmente trastornos depresivos y de ansiedad. En cuanto al género el 14,2% de las mujeres y el 11,7% de los hombres mayores de 70 años tienen un trastorno mental. Es importante resaltar que estas estimaciones sobre los trastornos mentales no incluyen a la demencia, sin embargo, esta se encuentra en un 6,9% de las personas adultas de 65 años o más (Organización Mundial de la Salud, 2021).

Dentro de las intervenciones que más se han llevado a cabo para la prevención de los trastornos de la salud mental de los adultos mayores se encuentran: la promoción de la actividad física (Freiberger et al.,2020), la estimulación cognitiva mediante actividades que estimulen la mente, socialización y conexión con amigos, familia etc. (Taylor et al.,2016). Alfabetización en salud mental (Furnham & Swami, 2018)., apoyo emocional y psicológico, estrategias de manejo de estrés, establecimiento de rutinas, nutrición adecuada (Rosa et al.,2022), e intervención de detección temprana de dichos trastornos.

Ante todo, este contexto la presente investigación tuvo como objetivo poder identificar las estrategias utilizadas para poder promocionar la salud mental de los adultos mayores durante los últimos 5 años.

Métodos

Se trató de una revisión de alcance a través de búsquedas en bases de datos (Pubmed, ScienceDirect, y Lilacs Bireme; mediante la utilización de términos clave en inglés los términos clave en inglés Pubmed: “mental health”, “promotion”, “prevention”, “older people” y en español: “salud mental”, “promoción” “adultos mayores”. En el periodo de los últimos 5 años 2019-2024.

Dentro de los criterios de inclusión para estos estudios estuvieron:

- Artículos originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis.
- Artículos cuya muestra de estudio para la implementación de las estrategias de prevención y promoción de la salud mental sean adultos mayores.
- Países a nivel mundial sin excepción
- Artículos con disponibilidad de texto completo

Dentro de los criterios de exclusión se encontraban:

- Ensayos, cartas al editor, artículos de reflexión, relatos de experiencias.
- Investigaciones en otros grupos etarios.

- Artículos que enfoquen tratamiento a los trastornos de salud mental

En el motor de búsqueda Pubmed se obtuvieron 154 estudios que luego de aplicar los criterios de selección se incluyeron 7 estudios empíricos y 3 revisiones sistemáticas en esta revisión de alcance la elegibilidad se basó en los criterios PCC (población, concepto y contexto): (1) personas de 60 años o más (población), (2) cualquier intervención de enfermería o de salud pública y (3) promoción de la salud y prevención de trastornos de salud mental en entornos no clínicos o instituciones para adultos mayores (contexto). Los elementos de datos incluyeron características del estudio, criterios PCC, oportunidades versus desafíos y lagunas de evidencia.

Posterior a la lectura integra de los artículos seleccionados por dos de los autores, mediante parámetros de coherencia con los criterios de inclusión enumerados en párrafos anteriores, más la pertinencia con la pregunta de investigación, eran sintetizados e insertados en la tabla de resultados para su esquematización y mayor comprensión.

Resultados

Autor/año	País	Objetivo	Métodos	Estrategia para promoción de la salud mental
Lee et al, 2022	Reino Unido	Comprender los tipos de intervenciones estudiadas y los impactos informados sobre la salud mental y el bienestar.	Revisión de la literatura, buscando sistemáticamente en seis bases de datos electrónicas (2000-2020) para identificar estudios académicos de cualquier intervención comunitaria no clínica para mejorar los resultados de salud mental o bienestar de los adultos mayores.	Trabajadores de enlace; líneas telefónicas de ayuda; entablar amistad; servicios de apoyo digital; actividades sociales grupales. Estas intervenciones tenían como objetivo abordar factores de riesgo clave: soledad, aislamiento social, ser cuidador y vivir con condiciones de salud a largo plazo.
De Santis et al, 2023	Los estudios se publicaron entre 2005 y 2022 y se originaron predominantemente en América	Identificar tecnologías digitales para la promoción de la salud y la prevención de enfermedades que podrían ser utilizadas de	Revisión de alcance A través de búsquedas en bases de datos (MEDLINE, PsycINFO, CINAHL y SCOPUS; hasta el 3 de marzo de 2022) y búsquedas manuales (hasta el 14 de junio de 2022), se	Los objetivos de salud de las tecnologías digitales fueron la movilidad, la salud mental, la nutrición o la cognición. Las oportunidades versus los desafíos de las tecnologías digitales fueron:

del Norte y Europa.	forma independiente por personas mayores en entornos no clínicos mediante una revisión de alcance.	incluyeron 90 estudios primarios y 8 revisiones sistemáticas en esta revisión de alcance.	(1) beneficios potenciales para la salud versus beneficios poco claros o nulos para algunos resultados, (2) monitoreo de la salud versus cuestiones éticas con la recolección y gestión de datos, (3) implicaciones para el funcionamiento en la vida diaria (es decir, potencial para prolongar la vida independiente) versus aplicación poco clara para la gestión o atención clínica, (4) adaptación de propiedades técnicas y contenido hacia usuarios mayores versus uso general, (5) importancia del apoyo humano para la viabilidad versus otros factores necesarios para mejorar la viabilidad, (6) reducción del aislamiento social versus acceso a tecnologías digitales, y (7) mejora en la competencia digital versus brecha digital.
Bull et al, NA 2020	Describir las nuevas directrices de la OMS 2020 sobre actividad física y comportamiento sedentario.	Las directrices se elaboraron de conformidad con los protocolos de la OMS. Un grupo de expertos encargado de la elaboración de las directrices examinó la evidencia para evaluar las asociaciones entre la actividad física y el comportamiento sedentario en relación con un conjunto acordado de resultados de salud y grupos de población.	Todos los adultos deben realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física de intensidad moderada o entre 75 y 150 minutos de actividad física de intensidad vigorosa, o alguna combinación equivalente de actividad física aeróbica de intensidad moderada y de intensidad vigorosa, por semana. Las directrices recomiendan una actividad regular de fortalecimiento muscular

			para todos los grupos de edad. Además, se recomienda reducir los comportamientos sedentarios en todos los grupos de edad y capacidades, aunque la evidencia fue insuficiente para cuantificar un umbral de comportamiento sedentario.
Chiu et al, NA 2020	Revisar la distribución y las tendencias en la investigación de promoción de la salud y explorar el uso y la contribución de las tecnologías de eSalud en la promoción de la salud en las personas mayores	Revisión de alcance para revisar la distribución y las tendencias en la investigación de promoción de la salud y explorar el uso y la contribución de las tecnologías de eSalud en la promoción de la salud en las personas mayores.	Se encontró que los métodos más utilizados fueron la promoción de la salud ($n = 322$), seguida del cribado ($n = 264$), la prevención primaria ($n = 114$) y, finalmente, el apoyo social ($n = 72$). Sin embargo, aunque la aplicación de la tecnología de eSalud se ha aplicado en áreas como la prevención de caídas, la promoción de la salud mental y la supervisión de la seguridad del hogar, todavía es inmadura, por lo que se necesita una investigación más rigurosa en diferentes áreas, especialmente en poblaciones de mayor edad, diversas profesiones, mujeres y personas con demencia.
Naidu et al, Canadá 2022	Analizar las características clave de los programas de promoción de la salud, como el SSIPP, para combatir los principales trastornos de salud entre los adultos mayores durante una pandemia. Los autores	Relato de experiencia	La Asociación para la Prevención del Aislamiento entre Estudiantes y Adultos Mayores (SSIPP, por sus siglas en inglés) es una iniciativa de promoción de la salud comunitaria dirigida por estudiantes que se ha convertido en un esfuerzo a nivel nacional para mejorar la conexión social entre los adultos mayores.

también analizan las lecciones aprendidas para futuras iniciativas comunitarias y los próximos pasos para el SSIPP.

Esta iniciativa comenzó con visitas en persona y se transformó en una teleintervención guiada por principios de promoción de la salud debido al COVID-19. El SSIPP emparejó a estudiantes voluntarios con adultos mayores para participar en interacciones semanales por teléfono y video. Basado en el modelo de asociación comunitaria de Best et al., el SSIPP se basa en las tres orientaciones de empoderamiento, comportamiento y organización, que se logran a través de la colaboración interdisciplinaria.

Wan et al, Japon
2023

Examinar la relación entre la frecuencia de comer con otras personas y la felicidad entre los adultos mayores según su lugar de residencia utilizando datos longitudinales de 3 años.

Realizaron una regresión de Poisson modificada para examinar la asociación entre la frecuencia de comer con otros y una alta felicidad (8-10 puntos) en 2019 estratificada por arreglo de vida (viviendo solo/con otros).

Un total de 4352 (23,2%) personas mostraron alta felicidad en 2019. Después de ajustar por edad, sexo, estado civil, educación, ingresos del hogar, participación social, enfermedades en tratamiento y síntomas depresivos en 2016, la razón de incidencia acumulada (CIR) para alta felicidad en 2019 entre las personas que viven solas fue más significativa. La interacción entre la frecuencia de comer con otras personas y las condiciones de vida fue estadísticamente significativa. La prueba de tendencia mostró que una mayor frecuencia de comer con otras personas se asoció significativamente con una mayor felicidad.

Wang et al, 2022	Taiwan	Explorar el efecto conjunto de mitigar el deterioro cognitivo en una cohorte de personas mayores taiwanesas.	Estudio longitudinal de 16 años exploró el efecto conjunto de mitigar el deterioro cognitivo en una cohorte de personas mayores taiwanesas. Se realizaron cinco encuestas basadas en la población (Taiwan Longitudinal Survey on Aging [1999-2015]) en las que participaron 4440 encuestados mayores de 53 años en 1999. La función cognitiva se evaluó utilizando el Short Portable Mental Status Questionnaire (SPMSQ).	El riesgo de deterioro cognitivo se redujo en un 63% cuando se combinó una actividad física intensa con un consumo elevado de frutas y verduras (odds ratio 0,37; intervalo de confianza del 95% 0,23-0,59), lo que indica un posible efecto combinado de la actividad física y el consumo de frutas y verduras en la mitigación del deterioro cognitivo.
Lee, B. O., Yao, C. T., & Pan, C. F. (2020).	Taiwán	Evaluar los efectos de las actividades de juegos de mesa en la reducción de la depresión en adultos mayores.	Este fue un estudio cuasi experimental. Se utilizó un muestreo intencional para seleccionar 150 participantes de 65 años o más con funciones mentales intactas que actualmente residían en centros de atención diurna para adultos. Setenta y cinco participantes que participaron en 12 sesiones de actividades de juegos de mesa seleccionadas fueron asignados al grupo experimental, y 75 participantes que se adhirió a sus actividades ordinarias fueron asignados al grupo de control.	Las actividades de juegos de mesa mostraron efectos prometedores en los niveles de depresión de los adultos mayores investigados que vivían en centros de atención diurna para adultos. Por lo tanto, un posible efecto beneficioso de las actividades de juegos de mesa puede ser la reducción de la depresión en adultos mayores. Los resultados de este estudio respaldan el papel mediador de las actividades de juegos de mesa en la salud mental de los ancianos que reciben cuidados de larga duración. La incorporación de actividades de juegos de mesa en el trabajo social puede ayudar a que sea más diverso e innovador.
Beauchamp et al, 2021	Canadá	Evaluar si un programa de ejercicio grupal en comparación con un programa de	El ensayo SCOPE (Seniors COVID-19 Pandemic and Exercise) fue un ensayo controlado aleatorio paralelo de 3	Los participantes en la condición grupal mostraron una mejor salud mental en relación con los participantes de WLC

	<p>ejercicio personal (ambos impartidos en línea) y un control de lista de espera (WLC) pueden mejorar la salud psicológica de adultos mayores previamente poco activos durante las primeras etapas de la pandemia de COVID-19.</p>	<p>brazos realizado entre mayo y septiembre de 2020 en el que se reclutaron adultos mayores poco activos (de 65 años o más) a través de medios de comunicación y redes sociales.</p>	<p>durante las primeras 10 semanas. Los participantes en la condición personal mostraron una mejor salud mental, en comparación con los participantes de WLC, en el mismo rango medio. Además, los participantes en la condición grupal mostraron mejoras en la salud física en comparación con el grupo de control) a lo largo de las 12 semanas del estudio posteriores al inicio.</p>
<p>Zang et al, China 2024</p>	<p>Investigar la relación causal entre el uso de Internet y la SM entre los adultos mayores y explorar los canales subyacentes a través de los cuales opera esta relación</p>	<p>Estudio longitudinal</p>	<p>Los resultados revelan una notable asociación positiva entre el uso de Internet y la SM entre los adultos mayores. Además, el estudio destaca la interacción social, la confianza social, los gastos de viaje y los hábitos saludables como canales cruciales a través de los cuales el uso de Internet puede afectar la SM entre los adultos mayores. El análisis también revela cómo el uso de Internet demuestra un efecto positivo más fuerte en las personas mayores que tienen menos enfermedades crónicas viven con sus hijos en comparación con sus contrapartes. Estos hallazgos tienen importantes implicaciones políticas, lo que enfatiza la necesidad de mejorar el uso de Internet entre los adultos mayores como un medio para mejorar su SM.</p>

Fuente: Resultados búsqueda en base de datos Pubmed

Discusión

Entre los hallazgos que más se repiten en relación a como mejorar la salud mental de los adultos mayores está el ejercicio físico. Bull et al, (2020) recomiendan en base a evidencia científica, que el adulto mayor debe de propender a realizar actividad física moderada en al menos 150 a 300 minutos a la semana, así como ejercicios para el fortalecimiento muscular y poder mejorar su estado anímico. Es bien conocido que el ejercicio físico genera liberación de endocannabinoides, estas desempeñan un papel en la modulación de las neuronas dopaminérgicas en partes del cerebro involucradas con la motivación y el placer y, por lo tanto, podrían influir indirectamente en los estados de ánimo positivo (Dishman y O'Connor, 2009).

El ejercicio físico por otra parte, de forma específica el cardiovascular puede estimular el crecimiento de nuevos vasos sanguíneos para nutrir el cerebro, puede producir nuevas células cerebrales en ciertas ubicaciones a través de un proceso llamado neurogénesis, que puede conducir a una mejora general del rendimiento cerebral y prevenir el deterioro cognitivo (Linden, 2024).

En su estudio Wang et al, (2023) menciona incluso que la actividad física más el consumo de frutas y verduras disminuye en un 63% el riesgo de deterioro cognitivo de los adultos mayores. Beauchamp et al, (2021) en cambio relacionó el efecto que tiene realizar actividad física en grupos sociales del adulto mayor para fomentar la salud mental.

Otra de las estrategias que se analizaron fue el uso de la tecnología para llegar al adulto mayor. De Santis et al, (2023) en su revisión de alcance encontró que el uso de la tecnología digital se ha visto en auge, puesto que les ha permitido llegar a los adultos mayores para el fomento de una vida con mayor calidad, entre los objetivos de estas tecnologías se encontraban el aumento de la movilidad física, fomentar la salud mental, la nutrición adecuada, cognición, monitoreo del paciente. Mencionan además que estas estrategias les han permitido prolongar la vida de los pacientes, y reducir su percepción de aislamiento. Según Chiu et al, (2020) la tecnología es un gran aliado para poder promocionar una salud mental positiva.

En el Reino Unido Lee et al, (2022) crearon líneas telefónicas de ayuda para poder entablar amistad con los adultos mayores, programación de visitas, videollamadas, actividades sociales grupales, crearon servicios de apoyo digital, todo con vías de combatir la Soledad, aislamiento social, y poder dar vidas más plenas a los adultos mayores. Algo similar es lo que documenta Naidu et al, (2022) que, en un programa realizado en Canadá, reclutaron jóvenes voluntarios para poder tener

interacciones semanales mediante llamadas telefónicas o videollamadas con adultos mayores, esto permitió mitigar los daños causados por el aislamiento por la pandemia COVID 19y fomentar así relaciones sociales significativas para los adultos mayores.

Algo similar fue lo que mencionaba Zang et al, (2024) que evidenciaba que el uso del internet permitía en los adultos mayores poder tener mayores interacciones sociales, confianza social y hasta la adquisición de hábitos saludables. Esto representa una oportunidad para los profesionales de la salud para el poder crear estrategias para fomentar la salud mental en los adultos mayores. Guerrero, Acevedo y Reyes, (2023) en su estudio determinaron que entre las redes que más usaban los adultos mayores se encontraba el WhatsApp y Facebook pues presentan a sus usuarios opciones para compartir, recibir y consultar información multimedia, además de la comunicación con otras personas. YouTube y Google, las usaban como función predilecta para la búsqueda de información y el aprendizaje de nuevas habilidades y conocimientos.

Ya en otras investigaciones, Wan et al, (2023) en su estudio en Japón determinaron que el hecho de que el adulto mayor comiera junto a otras personas, impactaba positivamente en su estado de ánimo, puesto que les prodigaba felicidad compartir con otros ese momento. La comensalidad en la vida de las personas mayores que viven en la comunidad, en varios contextos culturales y geográficos, con diferentes composiciones familiares y con diversas condiciones de salud reviste de mucha importancia.

Finalmente Lee et al, (2020) referían que los juegos de mesa disminuían la depresión de los adultos mayores. Ante ello Mutsuhiro (2019) asevera que jugar juegos de mesa tradicionales ayuda a mejorar el deterioro cognitivo y la depresión, y que jugar juegos de mesa desarrollados recientemente es beneficioso para modificaciones conductuales, como la promoción de una alimentación saludable, el abandono del hábito de fumar y el sexo seguro. Aunque el número de estudios que han evaluado el uso de juegos de mesa en términos de salud mental sigue siendo limitado, muchos estudios han proporcionado hallazgos interesantes con respecto a la función cerebral, los efectos cognitivos y la modificación de factores de estilo de vida relacionados con la salud.

Conclusión

Entre las estrategias que fomentan la salud mental del adulto mayor y que tuvo mayor prevalencia fue importancia del ejercicio físico. La actividad física regular, especialmente en forma de ejercicio

cardiovascular, han demostrado que realizar entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada a la semana no solo promueve el bienestar emocional al liberar endocannabinoides, sino que también estimula procesos como la neurogénesis, que son cruciales para prevenir el deterioro cognitivo.

Otra de las estrategias fue el uso de la tecnología que ha demostrado aumentar la movilidad física, mejorar la nutrición y reducir la sensación de aislamiento social, lo que contribuye a una vida más plena y activa. Iniciativas como líneas telefónicas de ayuda y actividades sociales virtuales han demostrado ser efectivas para combatir la soledad.

Además de forma sorpresiva también se encontraron beneficios de la comensalidad, que es “comer juntos” así como también los juegos de mesa, estos tanto tradicionales como modernos, ofrecen un enfoque innovador para mejorar la salud mental de los adultos mayores. Estos juegos no solo ayudan a reducir la depresión y a mejorar el deterioro cognitivo, sino que también fomentan hábitos saludables y conductas positivas, como una alimentación adecuada y la interacción social.

Referencias

1. Beauchamp, M. R., Hulteen, R. M., Ruissen, G. R., Liu, Y., Rhodes, R. E., Wierds, C. M., Waldhauser, K. J., Harden, S. H., & Puterman, E. (2021). Online-Delivered Group and Personal Exercise Programs to Support Low Active Older Adults' Mental Health During the COVID-19 Pandemic: Randomized Controlled Trial. *Journal Of Medical Internet Research*, 23(7), e30709. <https://doi.org/10.2196/30709>
2. Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
3. Campo-Arias, A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Estigma: Barrera de acceso a servicios en salud mental. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 43(3), 162-167. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2014.07.001>
4. Chiu, C. J., Hu, J. C., Lo, Y. H., & Chang, E. Y. (2020). Health Promotion and Disease Prevention Interventions for the Elderly: A Scoping Review from 2015-2019. *International*

- journal of environmental research and public health, 17(15), 5335.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17155335>
5. De Santis, K. K., Mergenthal, L., Christianson, L., Busskamp, A., Vonstein, C., & Zeeb, H. (2023). Digital Technologies for Health Promotion and Disease Prevention in Older People: Scoping Review. *Journal of medical Internet research*, 25, e43542.
<https://doi.org/10.2196/43542>
 6. Dishman, R. K., & O'Connor, P. J. (2009). Lessons in exercise neurobiology: The case of endorphins. *Mental Health and Physical Activity*, 2(1), 4-9.
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2009.01.002>
 7. Freiburger, E., Sieber, C. C., & Kob, R. (2020). Mobility in Older Community-Dwelling Persons: A Narrative Review. *Frontiers in physiology*, 11, 881.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2020.00881>
 8. Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental Health Literacy: A Review of What It Is and Why It Matters. *International Perspectives in Psychology*, 7(4), 240-257.
<https://doi.org/10.1037/ipp0000094>
 9. Guerrero, R., Acevedo, M. N. A., & Reyes, B. R. R. (2023). REDES SOCIALES Y ADULTOS MAYORES, APROXIMACIÓN TECNOLÓGICA Y OPORTUNIDAD DE DESARROLLO EN LA VEJEZ. *Cogitare Enfermagem*, 28, e92882.
<https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.91176>
 10. Harvey, S. B., Modini, M., Joyce, S., Milligan-Saville, J. S., Tan, L., Mykletun, A., Bryant, R. A., Christensen, H., & Mitchell, P. B. (2017). Can work make you mentally ill? A systematic meta-review of work-related risk factors for common mental health problems. *Occupational and environmental medicine*, 74(4), 301–310.
<https://doi.org/10.1136/oemed-2016-104015>
 11. Institute for Health Metrics and Evaluation. (2019). GBD results tool. Global Health Data Exchange. <http://ghdx.healthdata.org/gbd-results-tool?params=gbd-api2019-permalink/451c9ab283c67271ec9a20c28b772f57> (consultado el 25 de marzo del 2022)
 12. Lee, B. O., Yao, C. T., & Pan, C. F. (2020). Effectiveness of board game activities for reducing depression among older adults in adult day care centers of Taiwan: a quasi-experimental study. *Social work in health care*, 59(9-10), 725–737.
<https://doi.org/10.1080/00981389.2020.1842576>

13. Lee, C., Kuhn, I., McGrath, M., Remes, O., Cowan, A., Duncan, F., Baskin, C., Oliver, E. J., Osborn, D. P. J., Dykxhoorn, J., Kaner, E., Walters, K., Kirkbride, J., Gnani, S., Lafortune, L., & NIHR SPHR Public Mental Health Programme (2022). A systematic scoping review of community-based interventions for the prevention of mental ill-health and the promotion of mental health in older adults in the UK. *Health & social care in the community*, 30(1), 27–57. <https://doi.org/10.1111/hsc.13413>
14. Levy, B. R., Slade, M. D., Chang, E.-S., Kanno, S., & Wang, S.-Y. (2020). Ageism Amplifies Cost and Prevalence of Health Conditions. *The Gerontologist*, 60(1), 174-181. <https://doi.org/10.1093/geront/gny131>
15. Linden, D. (2024, junio 20). The Truth Behind ‘Runner’s High’ and Other Mental Benefits of Running. <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/the-truth-behind-runners-high-and-other-mental-benefits-of-running>
16. Naciones Unidas. (2020). Población mundial. Departamento de Asuntos Económicos y Sociales de las Naciones Unidas, División de Población. <https://www.un.org/development/desa/pd/content/population-division>
17. Naidu, S. C., Persaud, M., Sheikhan, N. Y., Sem, G., O’Driscoll, V., Diamond, L., Pitch, N., Dhingra, N., Nowak, D. A., & Kuluski, K. (2022). Student-senior isolation prevention partnership: a Canada-wide programme to mitigate social exclusion during the COVID-19 pandemic. *Health promotion international*, 37(2), daab118. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab118>
18. Organización Mundial de la Salud. (2021). Informe sobre la situación mundial de la respuesta de la salud pública a la demencia. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/344701> (publicación completa en inglés) <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350993/9789240038707-spa.pdf> (resumen en español, consultado el 28 de marzo del 2022).
19. OMS. (2023). Mental health of older adults. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
20. OMS. (2024). Envejecimiento y salud. Recuperado 28 de febrero de 2025, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

21. Rabheru, K., & Gillis, M. (2021). Navigating the Perfect Storm of Ageism, Mentalism, and Ableism: A Prevention Model. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(10), 1058. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2021.06.018>
22. Rosa, L. R. la, Cervantes-Pérez, E., Robledo-Valdez, M., Cervantes-Guevara, G., Cervantes-Cardona, G. A., Ramírez-Ochoa, S., González-Ojeda, A., Fuentes-Orozco, C., Cervantes-Pérez, G., Cervantes-Pérez, L. A., & Chávez, A. P. de A. (2022). El rol de la nutrición en la salud mental y los trastornos psiquiátricos: Una perspectiva traslacional. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 5(1), Article 1. <https://doi.org/10.35454/rncm.v5n1.358>
23. Taylor, H. O., Taylor, R. J., Nguyen, A. W., & Chatters, L. (2016). Social Isolation, Depression, and Psychological Distress among Older Adults. *Journal of aging and health*, 30(2), 229. <https://doi.org/10.1177/0898264316673511>
24. Wang, H., Tsuji, T., Ide, K., Nakagomi, A., Ling, L., & Kondo, K. (2023). Does eating with others promote happiness among older adults living alone? A 3-year longitudinal study of the Japan gerontological evaluation study. *International journal of geriatric psychiatry*, 38(12), e6033. <https://doi.org/10.1002/gps.6033>
25. Yon, Y., Cr, M., Zd, G., & Kh, W. (2017). Elder abuse prevalence in community settings: A systematic review and meta-analysis. *The Lancet. Global health*, 5(2). [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(17\)30006-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(17)30006-2)
26. Zhang, L., Li, S., & Ren, Y. (2024). Does internet use benefit the mental health of older adults? Empirical evidence from the China health and retirement longitudinal study. *Heliyon*, 10(3), e25397. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e25397>