



Estrés y ansiedad en adultos mayores institucionalizados: factores asociados, impacto en la salud y estrategias de intervención en asilos

Stress and anxiety in institutionalized older adults: associated factors, impact on health and intervention strategies in nursing homes

Stress e ansiedade em idosos institucionalizados: fatores associados, impacto na saúde e estratégias de intervenção em instituições de longa duração para idosos

Nicolle Herrera-Sanmartín ^I
nherrera3@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0006-7339-7426>

Emelin Piedad Jaya-Andrade ^{II}
ejaya2@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0003-3813-918X>

Erick Fabian Carpio-Valdiviezo ^{III}
erickcarpio6@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0000-0980-6500>

Génesis Abigail Verdezoto-Díaz ^{IV}
gverdezot1@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0001-3865-2499>

Víctor Euclides Briones-Morales ^V
vbriones@utmachala.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-2394-4624>

Correspondencia: nherrera3@utmachala.edu.ec

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 18 de noviembre de 2024 * **Aceptado:** 11 de diciembre de 2024 * **Publicado:** 25 de enero de 2025

- I. Carrera de Medicina, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- II. Carrera de Medicina, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- III. Carrera de Medicina, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- IV. Carrera de Medicina, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.
- V. Especialista en Medicina Crítica y Cuidado Intensivo, Docente Tutor, Universidad Técnica de Machala, Ecuador.

Resumen

El estrés y la ansiedad son problemas críticos en adultos mayores institucionalizados, derivados de factores emocionales, sociales y físicos. El traslado a asilos conlleva pérdida de autonomía, desconexión afectiva y adaptación a sistemas rígidos, lo que incrementa el riesgo de trastornos psicológicos. Estos factores activan el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, liberando cortisol de manera sostenida, lo que afecta el equilibrio emocional y físico. Además, la percepción de abandono, el duelo no resuelto y el aislamiento agravan el panorama, disminuyendo neurotransmisores como serotonina y dopamina. Estrategias integrales, incluyendo intervenciones psicológicas y actividades grupales, son esenciales para mejorar la calidad de vida y mitigar estos efectos negativos.

Palabras Claves: Enfermedad de Alzheimer; manejo farmacológico; inhibidores de la colinesterasa; anticuerpos monoclonales.

Abstract

Stress and anxiety are critical problems in institutionalized older adults, derived from emotional, social and physical factors. Transfer to nursing homes entails loss of autonomy, emotional disconnection and adaptation to rigid systems, which increases the risk of psychological disorders. These factors activate the hypothalamic-pituitary-adrenal axis, releasing cortisol in a sustained manner, which affects emotional and physical balance. In addition, the perception of abandonment, unresolved grief and isolation worsen the situation, decreasing neurotransmitters such as serotonin and dopamine. Comprehensive strategies, including psychological interventions and group activities, are essential to improve quality of life and mitigate these negative effects.

Keywords: Alzheimer's disease; pharmacological management; cholinesterase inhibitors; monoclonal antibodies.

Resumo

O stress e a ansiedade são problemas críticos nos idosos institucionalizados, derivados de fatores emocionais, sociais e físicos. A transferência para lares de idosos acarreta perda de autonomia, desconexão emocional e adaptação a sistemas rígidos, o que aumenta o risco de perturbações psicológicas. Estes fatores ativam o eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal, libertando cortisol de

forma sustentada, o que afeta o equilíbrio emocional e físico. Além disso, a percepção de abandono, luto não resolvido e isolamento pioram a situação, diminuindo os neurotransmissores como a serotonina e a dopamina. Estratégias abrangentes, incluindo intervenções psicológicas e atividades de grupo, são essenciais para melhorar a qualidade de vida e mitigar estes efeitos negativos.

Palavras-chave: Doença de Alzheimer; gestão farmacológica; inibidores da colinesterase; anticorpos monoclonais.

Introducción

El envejecimiento es un proceso complejo que trae consigo cambios físicos, emocionales y sociales que pueden influir en la calidad de vida de las personas mayores. En el caso de los adultos mayores institucionalizados, estos cambios suelen estar acentuados por factores como la pérdida de autonomía, el aislamiento social y la percepción de abandono, los cuales pueden desencadenar problemas como el estrés y la ansiedad. Estas condiciones no solo afectan la salud mental, sino que también tienen implicaciones directas en la salud física, exacerbando el deterioro cognitivo y aumentando la vulnerabilidad a enfermedades crónicas. La institucionalización implica adaptarse a entornos estructurados y, en ocasiones, impersonales, lo que puede generar frustración y sentimientos de indefensión. Además, el aislamiento emocional y la desconexión con redes de apoyo familiar y social agravan la percepción de soledad, intensificando el impacto emocional. En este contexto, resulta crucial comprender los factores asociados a estas problemáticas, así como diseñar intervenciones multidisciplinarias que promuevan el bienestar integral de esta población, combinando estrategias psicológicas, sociales y ambientales para mitigar los efectos adversos y fomentar un envejecimiento saludable y digno.

El presente trabajo tiene como objetivo identificar los factores emocionales, sociales y físicos que contribuyen al estrés y la ansiedad en adultos mayores institucionalizados, evaluar los efectos del aislamiento y la percepción de abandono en su salud mental, y proponer intervenciones multidisciplinarias que integren enfoques psicológicos y sociales para mitigar los impactos negativos en esta población.

Materiales y Métodos

- Criterios de Inclusión y Exclusión:

Esta investigación se desarrolló bajo el enfoque de una revisión bibliográfica sistemática, con el objetivo de sintetizar información actualizada y relevante sobre el estrés y la ansiedad en adultos mayores institucionalizados. Se empleó un diseño metodológico que garantiza rigor científico y transparencia en todas las etapas del proceso.

Se realizó una búsqueda exhaustiva de literatura en bases de datos académicas y científicas reconocidas, tales como PubMed, Scopus, ScienceDirect y Google Scholar. Además, se incluyeron artículos de revistas indexadas en LATINDEX y SciELO para integrar perspectivas regionales. Los documentos seleccionados incluyen artículos originales, revisiones sistemáticas y meta-análisis publicados entre 2010 y 2024, escritos en español e inglés.

Criterios de inclusión

- Estudios publicados en revistas arbitradas y con acceso completo al texto.
- Investigaciones centradas en el impacto del estrés y la ansiedad en adultos mayores institucionalizados.
- Estudios que incluyan intervenciones psicológicas, sociales o ambientales para mitigar los efectos negativos del estrés y la ansiedad.
- Artículos publicados entre 2010 y 2024 para garantizar información actualizada.
- Documentos en idioma español o inglés.

Criterios de exclusión

- Estudios realizados en poblaciones no institucionalizadas o en grupos etarios distintos a los adultos mayores.
- Investigaciones que carezcan de rigor metodológico, como descripciones anecdóticas o sin revisión por pares.
- Artículos duplicados o que no aporten información relevante al objetivo del estudio.
- Documentos en idiomas distintos al español o inglés.

Se utilizaron combinaciones de palabras clave estructuradas con operadores booleanos: "estrés AND ansiedad AND adultos mayores AND institucionalización", "institutionalized older adults AND stress AND anxiety". La búsqueda se limitó al título, resumen y palabras clave de los

artículos, y se complementó con revisión manual de referencias relevantes en los estudios seleccionados.

El proceso de selección se realizó en tres etapas:

1. **Revisión inicial:** Se evaluaron los títulos y resúmenes para determinar la relevancia potencial.
2. **Revisión completa:** Se leyó el texto completo de los artículos preseleccionados para confirmar su pertinencia.
3. **Inclusión final:** Se seleccionaron aquellos estudios que cumplieron todos los criterios de inclusión.

La información recopilada se analizó de manera narrativa y descriptiva, agrupando los resultados en categorías temáticas como factores emocionales, sociales y físicos, impacto en la salud y estrategias de intervención. Se priorizó la triangulación de datos provenientes de diversas fuentes para garantizar la validez de los hallazgos.

El desarrollo del trabajo se guió por principios éticos, priorizando la interpretación de los resultados desde una perspectiva empática y centrada en las necesidades de los adultos mayores. Este enfoque promueve la comprensión integral de los desafíos que enfrentan en su entorno institucionalizado.

Resultados y discusión

En los adultos mayores que residen en asilos, el estrés y la ansiedad representan desafíos multidimensionales que reflejan la interacción de factores emocionales, sociales y físicos. El traslado a un asilo no solo implica la separación física del entorno familiar, sino también una ruptura con el sistema de apoyo afectivo y los roles sociales que sostenían su identidad. Esta pérdida no se limita a lo tangible, como el hogar o las pertenencias personales, sino que alcanza niveles más profundos al afectar la percepción de utilidad y valor propio. La desconexión emocional con los familiares ya sea por ausencia de visitas regulares o comunicación deficiente, intensifica la percepción de abandono, convirtiéndose en uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de trastornos de ansiedad. Investigaciones han demostrado que la falta de apoyo emocional significativo por parte del entorno cercano incrementa no solo el malestar psicológico, sino también los sentimientos de desamparo y aislamiento social (Lana et al., 2018; María et al., 2018).

La transición al asilo conlleva, además, una reestructuración de la rutina diaria, donde el adulto mayor debe adaptarse a un sistema rígido y, en muchos casos, impersonal. Esta pérdida de control sobre decisiones tan simples como los horarios de comida o las actividades recreativas genera frustración y un estado de indefensión aprendida. A nivel neurológico, esta situación activa de manera sostenida el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, lo que incrementa la liberación de cortisol, una hormona asociada con el estrés crónico. Esta activación prolongada no solo afecta la estabilidad emocional, sino que también contribuye al deterioro cognitivo y físico, debilitando las capacidades de adaptación del anciano. La dificultad para integrarse a un ambiente donde las dinámicas colectivas reemplazan la individualidad puede generar un estado de alerta constante, caracterizado por hiperactividad emocional y conductas de evitación (Huamán & Flores, 2020; María et al., 2018; Pavón et al., 2023).

El deterioro físico, inherente al envejecimiento, actúa como un detonante directo de ansiedad y estrés. Condiciones como el dolor crónico, la artritis y las enfermedades neurodegenerativas no solo limitan la movilidad, sino que agravan la percepción de dependencia y pérdida de autonomía. Estos factores amplifican la sensación de vulnerabilidad, fomentando un estado emocional marcado por el temor al sufrimiento prolongado y la muerte. La falta de estrategias efectivas para el manejo del dolor y el escaso acceso a programas integrales de rehabilitación agravan este panorama. En términos psicológicos, el dolor crónico actúa como un estímulo constante que sobrecarga los mecanismos de afrontamiento del anciano, derivando en estados de hipervigilancia y desesperanza aprendida (Pavón et al., 2023).

El duelo es otro de los factores más influyentes en la salud emocional de los adultos mayores en asilos. La pérdida de amigos residentes y de seres queridos fuera del entorno institucional genera una acumulación de experiencias de duelo no resueltas, lo que amplifica el impacto emocional. Estas pérdidas reiteradas no solo disminuyen la capacidad del anciano para establecer nuevos vínculos, sino que también refuerzan un ciclo de aislamiento social y retraimiento emocional. La ausencia de intervenciones psicológicas que permiten procesar estas experiencias agrava la situación, incrementando la probabilidad de desarrollar ansiedad generalizada o trastornos depresivos persistentes. Además, la falta de rituales de despedida o espacios adecuados para expresar el duelo contribuye al desarrollo de estados emocionales crónicamente alterados (Macas Ordoñez, 2023).

La percepción de abandono es uno de los factores más devastadores en esta población. Aunque no siempre existe un abandono físico, la falta de implicación emocional por parte de los familiares crea una sensación de invisibilidad. Este sentimiento, además de impactar la autoestima, afecta directamente la bioquímica cerebral, disminuyendo la producción de serotonina y dopamina, neurotransmisores esenciales para la regulación del estado de ánimo. Este desequilibrio químico se manifiesta en cuadros de ansiedad persistente, pensamientos rumiantes y una mayor vulnerabilidad al estrés ambiental. Incluso en los casos donde las visitas son esporádicas, la inconsistencia en el apoyo emocional refuerza la percepción de soledad y desamparo, profundizando el deterioro emocional y físico del anciano (María et al., 2018) (Huamán & Flores, 2020).

El análisis detallado de estos factores pone de manifiesto la complejidad del estrés y la ansiedad en los adultos mayores institucionalizados, destacando la necesidad de intervenciones integrales que consideren tanto los aspectos emocionales como físicos (Huamán & Flores, 2020).

El daño celular ocasionado por los radicales libres deteriora la función cardiovascular, lo que aumenta el riesgo de enfermedades del corazón. Este estrés puede generar un desequilibrio emocional, promoviendo trastornos de ansiedad (Pagan et al., 2022). La pandemia de COVID-19 ha exacerbado este ciclo, pues el aumento del estrés social ha contribuido a la angustia de los adultos mayores, especialmente aquellos con trastornos preexistentes.

En el envejecimiento, la microglía se activa de forma excesiva, generando una inflamación que afecta tanto la función cerebral como la cardiovascular (Costa et al., 2021). Esta inflamación está asociada con un mayor riesgo de trastornos emocionales como la ansiedad, además de contribuir al deterioro del corazón, lo que resalta la interconexión entre ambas condiciones (Pagan et al., 2022).

Remedios como la valeriana o la pasiflora tienen propiedades calmantes que pueden reducir la ansiedad (Frost et al., 2024). Además, algunos de estos productos tienen efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular, como la reducción de la presión arterial, lo que puede ser útil para los adultos mayores que enfrentan tanto problemas de salud mental como de corazón (Pagan et al., 2022).

El aislamiento social y la incertidumbre generaron altos niveles de ansiedad, lo que a su vez contribuyó a un mayor riesgo de problemas cardiovasculares, como la hipertensión. Este fenómeno

subraya cómo el estrés social y el estrés oxidativo pueden actuar juntos para afectar negativamente la salud emocional y física de los adultos mayores (Pagan et al., 2022).

La ansiedad constante genera un aumento de la presión arterial y pone una carga adicional sobre el corazón, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Este proceso es más perjudicial en los adultos mayores debido al envejecimiento del corazón y el daño celular causado por el estrés oxidativo (Pagan et al., 2022).

La activación excesiva de la microglía promueve la inflamación, que está asociada con un mayor riesgo de desarrollar ansiedad (Costa et al., 2021) . Esta inflamación también repercute en la función del corazón, incrementando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, lo que resalta la conexión entre la salud mental y la salud física en los adultos mayores.

Durante la pandemia, factores como el confinamiento exacerbado los niveles de ansiedad, especialmente en aquellos con trastornos mentales preexistentes. Este aumento en la ansiedad puede acelerar el daño cardiovascular debido al estrés oxidativo, lo que provoca una doble carga para los adultos mayores (Pagan et al., 2022).

La ansiedad prolongada activa el sistema nervioso simpático, elevando la presión arterial y favoreciendo el desarrollo de hipertensión y otros problemas cardíacos (Sikström et al., 2023). Este ciclo se ve exacerbado por el envejecimiento del corazón, que es más susceptible al daño oxidativo, lo que refuerza la necesidad de tratar de manera integral la salud mental y cardiovascular (Pagan et al., 2022).

Remedios herbales, como la valeriana o la pasiflora, son conocidos por sus efectos calmantes sobre la ansiedad (Frost et al., 2024). Estos productos no solo ayudan a mejorar el bienestar emocional, sino que también pueden tener un impacto positivo en la salud del corazón, al reducir la presión arterial y mejorar la circulación (Pagan et al., 2022).

La activación de la microglía, común en el envejecimiento, genera una respuesta inflamatoria en el cerebro que puede provocar trastornos emocionales como la ansiedad (Costa et al., 2021). Esta inflamación también afecta el sistema cardiovascular, aumentando el riesgo de enfermedades del corazón, lo que destaca la conexión entre la salud cerebral y cardíaca (Pagan et al., 2022).

El daño celular en el corazón debido a la acumulación de radicales libres puede generar ansiedad, especialmente cuando la función del corazón comienza a deteriorarse (Pagan et al., 2022). Además, la activación de la microglía con la edad genera inflamación cerebral que exagera la ansiedad, lo que aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Costa et al., 2021).

La activación constante del sistema nervioso autónomo debido a la ansiedad puede elevar la presión arterial, lo que contribuye al desarrollo de enfermedades cardíacas (Sikström et al., 2023). Esta relación es aún más significativa en los adultos mayores, cuya salud cardiovascular ya está comprometida por factores como el envejecimiento y el estrés oxidativo (Pagan et al., 2022).

Hierbas como la valeriana y la pasiflora, conocidas por sus propiedades relajantes, ofrecen una opción para el tratamiento de la ansiedad sin los efectos secundarios de los medicamentos tradicionales (Frost et al., 2024). Estos remedios también pueden reducir la presión arterial y mejorar la circulación, lo que es crucial para la salud cardiovascular de los adultos mayores (Pagan et al., 2022).

Con el paso de los años, la microglía se vuelve más reactiva, lo que desencadena procesos inflamatorios en el cerebro y contribuye a trastornos emocionales como la ansiedad (Costa et al., 2021). Esta inflamación también tiene implicaciones en la salud del corazón, ya que está vinculada con el deterioro de la función cardiovascular (Pagan et al., 2022).

Factores como el aislamiento y la incertidumbre han elevado los niveles de angustia, lo que contribuye a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. Este vínculo entre el estrés social y el daño cardiovascular resalta cómo los factores emocionales y sociales afectan la salud física de los adultos mayores (Pagan et al., 2022).

La activación crónica de la microglía genera inflamación en el cerebro que puede desencadenar ansiedad, al mismo tiempo que afecta la función cardíaca, aumentando el riesgo de enfermedades del corazón (Costa et al., 2021). Este fenómeno subraya la importancia de tratar tanto la salud mental como la salud cardiovascular de manera integral (Pagan et al., 2022).

Abordar ambos problemas simultáneamente, mediante productos naturales como las hierbas calmantes, puede proporcionar beneficios tanto para la salud emocional como para la salud física. Esta estrategia puede reducir los síntomas de ansiedad, al mismo tiempo que mejora la función cardiovascular, especialmente en adultos mayores con trastornos preexistentes (Pagan et al., 2022).

La evaluación psicológica en adultos mayores debe adaptarse a los cambios físicos, cognitivos y emocionales característicos de esta etapa, empleando herramientas accesibles y específicas. Estas estrategias permiten identificar síntomas que suelen manifestarse de forma somática, como dolores o fatiga, en lugar de expresiones emocionales claras (Fernández-Daza & Martín Carbonell, 2019). Por ello, es fundamental que las entrevistas sean realizadas por profesionales capacitados que indaguen de manera empática, asegurándose de interpretar correctamente las preocupaciones de

los pacientes. Asimismo, la observación conductual complementa los cuestionarios, aportando información valiosa sobre cómo los adultos mayores responden a situaciones estresantes (Fernández-Daza & Martin Carbonell, 2019).

Herramientas simplificadas, ejemplos concretos y formatos verbales pueden ser de gran utilidad, junto con la creación de un ambiente seguro que facilite la expresión genuina de sus emociones. Métodos multimodales, como combinar entrevistas con mediciones de cortisol para evaluar el estrés, proporcionan una visión integral del paciente, permitiendo intervenciones personalizadas como terapia cognitivo-conductual, técnicas de relajación y actividades grupales, promoviendo un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida (Fernández-Daza & Martin Carbonell, 2019; Nath & Thapliyal, 2021).

El personal médico y psicológico desempeña un papel crucial en el diagnóstico temprano del estrés y la ansiedad, especialmente en poblaciones vulnerables como los adultos mayores (Gálvez Olivares et al., 2020). Los médicos, al ser el primer punto de contacto en muchos casos, tienen la responsabilidad de identificar signos iniciales que pueden estar disfrazados como quejas somáticas recurrentes, como dolores inespecíficos, fatiga o trastornos del sueño (Gálvez Olivares et al., 2020). Por su parte, los psicólogos pueden complementar este proceso mediante evaluaciones especializadas que detectan alteraciones emocionales y cognitivas asociadas con estos trastornos (Gálvez Olivares et al., 2020). La colaboración interdisciplinaria es esencial para evitar diagnósticos tardíos, ya que el reconocimiento temprano permite implementar intervenciones oportunas que no solo previenen complicaciones, sino que también mejoran significativamente la calidad de vida del paciente. Esto incluye la educación a los pacientes y sus familias para normalizar la búsqueda de ayuda psicológica y reducir el estigma asociado con los problemas de salud mental (Gálvez Olivares et al., 2020).

El manejo de la ansiedad en adultos mayores en atención primaria requiere un enfoque integral que contemple las características específicas de esta población. Dado que la ansiedad puede manifestarse de manera atípica con síntomas somáticos, es fundamental realizar una evaluación exhaustiva mediante herramientas. Además, se deben descartar comorbilidades médicas y efectos secundarios de medicamentos que puedan contribuir a los síntomas. El tratamiento inicial debe centrarse en estrategias no farmacológicas, como la terapia cognitivo-conductual, intervenciones de mindfulness y técnicas de relajación progresiva, especialmente en casos leves o moderados, dado su bajo riesgo de efectos adversos (Picazo, 2008).

En situaciones que requieran farmacoterapia, los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, como sertralina y escitalopram, son de primera línea, con ajustes graduales y un monitoreo cercano de posibles efectos secundarios. El uso de benzodiazepinas debe ser limitado debido a sus riesgos (Picazo, 2008). Además, el médico de atención primaria desempeña un papel clave en la promoción de estilos de vida saludables, como fomentar la actividad física, el apoyo social y el buen sueño, para prevenir factores predisponentes. Este enfoque holístico, combinado con la coordinación interdisciplinaria, no solo mejora los síntomas de ansiedad, sino que también preserva la calidad de vida y la autonomía del adulto mayor (Picazo, 2008).

El aumento de la esperanza de vida y la baja natalidad han impulsado un cambio en las políticas públicas de salud, que ahora priorizan la prevención sobre lo curativo. Este enfoque busca promover un envejecimiento saludable para reducir el impacto y la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), preservando así la estabilidad del adulto mayor y su entorno familiar (Bryan Ricardo Reyes-Medina, 2023).

Pero también es importante considerar que, en los adultos mayores incluso en ausencia de enfermedad, con el hecho del envejecimiento y el avance del tiempo las personas se enfrentan a un incremento en el deterioro físico, social, y mental los cuales interfieren como efectos negativos sobre la salud mental (López-Linares et al., 2023).

Los tratamientos farmacológicos son comunes en la depresión moderada o severa en personas mayores, aunque presentan efectos secundarios y riesgos de interacciones. En cambio, los tratamientos psicológicos, como la activación conductual, la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal y la terapia de aceptación y compromiso, son más seguros, económicos, efectivos a nivel cognitivo y con mayor adherencia en esta población (López-Linares et al., 2023). Las terapias psicológicas positivas abordan la ansiedad y la depresión promoviendo no solo la reducción de la sintomatología, sino también el fortalecimiento del bienestar subjetivo y psicológico. El bienestar subjetivo se centra en la satisfacción vital y las emociones positivas, mientras que el bienestar psicológico fomenta el crecimiento personal, el propósito vital y la autoaceptación. Estas intervenciones ayudan a las personas a experimentar emociones positivas, enfrentar desafíos y desarrollar un sentido de autonomía y pertenencia, lo que contribuye a disminuir los niveles de depresión y ansiedad, mejorando simultáneamente la calidad de vida y aumentando la esperanza de vida (López-Linares et al., 2023).

El enfoque de atención de primer nivel centrado en el envejecimiento saludable y activo resalta la importancia de la enfermería en la promoción de estrategias humanizadas para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. En este contexto, la actividad física y el ejercicio son fundamentales para mantener la independencia motriz y optimizar la salud, destacando el ejercicio como un tratamiento no farmacológico planificado que mejora la fuerza, el equilibrio y la tonicidad, previniendo el sedentarismo y sus efectos negativos (Bryan Ricardo Reyes-Medina, 2023).

El ejercicio y la actividad física, especialmente en espacios naturales, ofrecen beneficios tanto físicos como mentales. Estos mejoran la oxigenación, fortalecen el sistema musculoesquelético, regulan el gasto cardíaco y favorecen un sueño reparador, además de potenciar la plasticidad neuronal y la capacidad cognitiva. Programas regulares de ejercicio, junto con una alimentación saludable y seguimiento multidisciplinario, ayudan a tratar enfermedades crónicas, reduciendo la necesidad de medicación y favoreciendo el bienestar emocional y social, aliviando la ansiedad (Bryan Ricardo Reyes-Medina, 2023).

Los beneficios del Tai Chi como terapia complementaria en adultos mayores, se enfoca en su impacto positivo en la salud mental. Se basa en una práctica de origen chino que integra movimientos suaves, controlados y rítmicos con una respiración consciente y una mente calmada. Esta combinación busca equilibrar el cuerpo y la mente, promoviendo beneficios tanto físicos como psicológicos. Se enfoca en mejorar el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad, y en reducir el riesgo de caídas, además de abordar aspectos emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión. La práctica incorpora principios de meditación y conciencia plena, lo que la hace efectiva como una terapia alternativa para mantener y promover la salud en adultos mayores (Cruz-Cartas et al., 2022).

La Intervención Online Basada en Mindfulness (IBM online) como tratamiento psicológico para la depresión y la ansiedad se fundamenta en técnicas de meditación y atención plena adaptadas a un entorno virtual y autoaplicado. Este enfoque incluye prácticas como la meditación guiada, el escaneo corporal y ejercicios de gestión emocional, distribuidos en módulos estructurados. Inspirada en el programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness (MBSR) de Kabat-Zinn, esta intervención busca fomentar la conexión con el momento presente y el uso de fortalezas personales para manejar mejor las emociones negativas y reducir la sintomatología ansiosa y depresiva. Además, su formato online facilita el acceso a un tratamiento eficaz, especialmente para quienes no pueden recurrir a terapias presenciales (Nieto et al., 2021).

El diseño de espacio ejerce una influencia directa en la percepción de seguridad y el bienestar integral de los adultos mayores. Este grupo poblacional, considerando especialmente vulnerable, requiere de entornos que atiendan sus necesidades específicas. Elementos como la organización espacial, la funcionalidad y las condiciones ambientales juegan un papel crucial en su calidad de vida, especialmente en los espacios al aire libre y las áreas recreativas (Cano Gutiérrez & Sánchez-González, 2019).

Los espacios al aire libre cumplen una función esencial en la vida de los adultos mayores al ofrecer oportunidades para la actividad física, la interacción social y la mitigación del aislamiento, factores determinantes para su bienestar físico y emocional. Investigaciones realizadas en Aguascalientes destacan que parques y plazas diseñados bajo criterios gerontológicos contribuyen a generar sensación de seguridad y promueven su uso frecuente (Cano Gutiérrez & Sánchez-González, 2019). Algunas características fundamentales incluyen:

Accesibilidad: la inclusión de rampas, senderos amplios y superficiales antideslizantes reduce significativamente los riesgos accidentales.

Mobiliario ergonómico: bancos, mesas y otros elementos adaptados facilitan el descanso y la comodidad.

Señalización: indicadores visuales y táctiles que ayudan a los usuarios a orientarse con facilidad.

Además de estas características, es crucial incorporar espacios que estimulen la conexión con la naturaleza. Zonas verdes con vegetación variada y diseños paisajísticos atractivos fomentan el contacto sensorial y contribuyen al alivio del estrés. Este tipo de entornos también favorece actividades como caminatas tranquilas o ejercicios grupales, fortaleciendo la salud cardiovascular y promoviendo un estado emocional pasivo (Narváez Montoya, 2017).

Las áreas recreativas también desempeñan un papel fundamental en la vida de los adultos mayores. Ofrecer espacios seguros y adaptados permiten fomentar actividades ligeras, como yoga o baile, que no solo benefician su salud física, sino que también fortalecen los lazos sociales y previenen la soledad (Narváez Montoya, 2017).

El ruido ambiental es un factor estresante que puede afectar negativamente a los adultos mayores, generando sensaciones de ansiedad y disminuyendo su disposición para usar espacios públicos. La exposición a altos niveles de ruido en entornos urbanos reduce su percepción de seguridad, lo que limita su participación en las actividades comunitarias. Incorporar barreras naturales, como árboles

y arbustos, o estructuras que mitiguen el ruido ayuda a crear ambientes más serenos y confortables (Anacona Peña, 2023).

Por otro lado, la iluminación es un elemento esencial para garantizar la seguridad y la navegación en el espacio. Una iluminación bien distribuida y uniforme disminuye el riesgo de caídas y facilita el desplazamiento, especialmente durante la noche. La utilización de luces blancas o cálidas que minimicen el deslumbramiento mejora la visión y genera confianza en los usuarios. Estudios urbanos evidencian que los adultos mayores se sienten más cómodos en espacios correctamente iluminados, lo que fomenta su participación activa y fortalece sus redes sociales (Anacona Peña, 2023).

El diseño del espacio tiene un impacto significativo en la calidad de vida y la percepción de seguridad de los adultos mayores. La creación de espacios al aire libre y áreas recreativas accesibles, ergonómicas y bien iluminadas resulta esencial para promover su bienestar físico, emocional y social. Asimismo, la reducción del ruido y el diseño de ambientes serenos y confortables contribuyen al desarrollo de entornos inclusivos. Incorporar estas estrategias en las políticas urbanas es fundamental para garantizar un envejecimiento activo y digno (Padilla Campos, 2022).

Las redes de apoyo social son fundamentales para reducir los efectos negativos del envejecimiento, ofreciendo estabilidad emocional y sentido de pertenencia. Esto ayuda a los adultos mayores a enfrentar mejor los desafíos como la soledad o la pérdida de autonomía (Vergel et al., 2021). Asimismo, diversas investigaciones señalan que mantener relaciones cercanas con familiares y amigos disminuye significativamente el aislamiento social, un factor determinante en el deterioro emocional de esta población (Morales-Jinez et al., 2021).

Contar con servicios de salud personalizados es clave para preservar la salud física y emocional de los mayores. Estas atenciones incluyen tratamientos preventivos adaptados a sus necesidades (Vergel et al., 2021). Además, disponer de espacios seguros dentro de la comunidad contribuye a que los mayores puedan participar en actividades que no solo estimulan sus capacidades, sino que también elevan su calidad de vida (Morales-Jinez et al., 2021).

Participar en actividades comunitarias beneficia la salud física y mental de los mayores, fortaleciendo sus relaciones y habilidades (Morales-Jinez et al., 2021). También son fundamentales para potenciar su resiliencia emocional, dándoles un propósito claro y promoviendo su autonomía, lo que reduce el riesgo de padecer ansiedad o depresión (Choowanthanapakorn et al., 2021).

El sentimiento de soledad está estrechamente relacionado con la aparición de trastornos como la ansiedad y la depresión entre los adultos mayores, especialmente en quienes no cuentan con redes familiares o sociales cercanas (Figuroa-Varela et al., 2021). Actividades grupales como el yoga, el taichí y el mindfulness no solo fortalecen la salud mental, sino que también fomentan la interacción social y elevan la autoestima, aspectos esenciales para un envejecimiento saludable (Ortiz-Barba et al., 2024).

El apoyo familiar es esencial para el bienestar de los adultos mayores, especialmente en casos de dependencia o enfermedades crónicas. Este respaldo emocional ayuda a enfrentar los cambios propios del envejecimiento y fomenta una perspectiva positiva de la vida (Vergel et al., 2021). Al desarrollarse en grupo, también fomentan la socialización y fortalecen las redes de apoyo, lo que contribuye a combatir la sensación de aislamiento (Figuroa-Varela et al., 2021).

Programas que incentiven el aprendizaje continuo y la actividad física son herramientas clave para mejorar la calidad de vida de los mayores. Estas iniciativas les mantienen activos física y mentalmente (Morales-Jinez et al., 2021). Actividades físicas grupales, como yoga o taichí, además de técnicas de respiración profunda, son particularmente útiles para combatir la ansiedad y mejorar el bienestar integral en este grupo etario (Ortiz-Barba et al., 2024).

Los entornos comunitarios inclusivos son esenciales para que los mayores participen en actividades que les hagan sentirse útiles. Estos espacios promueven la interacción social y la colaboración entre generaciones (Choowanthanapakorn et al., 2021). El ejercicio físico combinado con técnicas de relajación ha demostrado ser eficaz para disminuir los niveles de ansiedad y mejorar el bienestar integral de los adultos mayores (Ortiz-Barba et al., 2024).

Las políticas públicas enfocadas en la salud mental de los mayores deben priorizar estrategias contra la soledad y el aislamiento. Programas de voluntariado y actividades grupales fortalecen las redes de apoyo (Vergel et al., 2021). Estas medidas no solo previenen problemas emocionales graves, sino que también promueven una calidad de vida más elevada en esta etapa (Choowanthanapakorn et al., 2021).

Las actividades recreativas no se limitan al entretenimiento, sino que también son esenciales para el bienestar emocional de los adultos mayores. Estas dinámicas les brindan la oportunidad de conectar con otras personas, compartir experiencias significativas y sentirse integrados en un grupo social (Morales-Jinez et al., 2021). Los programas diseñados para promover un envejecimiento

activo son fundamentales para reducir la soledad y asegurar la autonomía de esta población (Ortiz-Barba et al., 2024).

El bienestar de los mayores está influido por su entorno social. Un ambiente que fomente la interacción y participación activa sin lugar a duda mejora su calidad de vida (Figuroa-Varela et al., 2021). Esto implica disponer de actividades grupales, servicios básicos accesibles y una infraestructura adecuada para facilitar su inclusión y movilidad (Choowanthanapakorn et al., 2021).

Participar en actividades educativas ofrece a los adultos mayores la oportunidad de mantener su mente activa y explorar nuevas experiencias que enriquezcan su vida cotidiana. Estas actividades no solo promueven el aprendizaje, sino que también fortalecen su capacidad para superar adversidades emocionales propias de la edad (Vergel et al., 2021). Además, estas experiencias generan un sentido de propósito y satisfacción que resulta esencial para su equilibrio psicológico (Figuroa-Varela et al., 2021).

Los programas diseñados específicamente para combatir la soledad y el aislamiento social representan un recurso indispensable para proteger la salud mental de los mayores. Estas estrategias deben centrarse en ofrecer espacios seguros donde puedan interactuar y participar en actividades que promuevan la cohesión social (Morales-Jinez et al., 2021). En contextos urbanos, donde el aislamiento es más frecuente, estas intervenciones pueden transformar drásticamente su calidad de vida (Choowanthanapakorn et al., 2021).

Las políticas públicas para ampliar el acceso a servicios de salud mental deben priorizar la prevención, combinando apoyo médico con actividades que fomenten la socialización (Vergel et al., 2021). La participación en actividades creativas y cognitivas contribuye al desarrollo personal y refuerza la autoestima de los mayores (Ortiz-Barba et al., 2024).

Las redes de apoyo sociales y comunitarias tienen un impacto notable en la salud emocional de los mayores. No solo fomentan un sentido de pertenencia y utilidad, sino que también previenen problemas derivados del aislamiento social (Figuroa-Varela et al., 2021). Las intervenciones grupales, como la psicoterapia y las actividades físicas, representan una estrategia efectiva para mitigar trastornos emocionales y fomentar un envejecimiento digno (Ortiz-Barba et al., 2024).

Involucrar a los mayores en actividades regulares dentro de la comunidad fortalece su conexión con el entorno y mejora sus habilidades sociales y autoestima. Estas dinámicas les permiten compartir experiencias valiosas y establecer relaciones significativas (Morales-Jinez et al., 2021).

Además, promueven su integración activa, lo que resulta en una mejora notable de su bienestar general (Choowanthanapakorn et al., 2021).

El respaldo familiar se mantiene como uno de los principales pilares para garantizar el bienestar integral de los adultos mayores, especialmente en momentos de vulnerabilidad. Este apoyo no solo les proporciona estabilidad emocional, sino que también les ayuda a enfrentar los cambios asociados al envejecimiento de manera más efectiva (Vergel et al., 2021). Asimismo, fomenta una mayor estabilidad psicológica, promoviendo una vida más equilibrada y satisfactoria (Morales-Jinez et al., 2021).

Las políticas inclusivas deben priorizar oportunidades de interacción social para los mayores, fomentando su participación activa y fortaleciendo los lazos intergeneracionales (Choowanthanapakorn et al., 2021). Espacios comunitarios accesibles que fomenten actividades grupales son esenciales para fortalecer la interacción social y mejorar la calidad de vida de los mayores (Ortiz-Barba et al., 2024).

El envejecimiento es una etapa de la vida marcada por cambios físicos, emocionales y sociales. En este contexto, la interacción con familiares desempeña un papel crucial en la calidad de vida de los adultos mayores. Diversos estudios destacan que las visitas y la comunicación con los familiares pueden reducir significativamente los niveles de estrés, promoviendo un envejecimiento más saludable y emocionalmente estable (Vergel et al., 2021). Además, la evidencia sugiere que el apoyo emocional proporcionado por las familias fomenta una mayor resiliencia frente a los desafíos propios de esta etapa de la vida (Morales-Jinez et al., 2021).

Uno de los principales beneficios de mantener relaciones familiares activas es la sensación de apoyo emocional que estas proporcionan. De acuerdo con, la conexión emocional con seres queridos ayuda a mitigar el impacto de la soledad y reduce la prevalencia de trastornos como la depresión. Esto es especialmente importante dado que la soledad no solo afecta la salud emocional, sino que también puede agravar problemas de salud física y cognitiva. Según (Morales-Jinez et al., 2021), la disminución del estrés mediante visitas familiares está relacionada con una mejora en los patrones de sueño y la estabilidad cardiovascular en los adultos mayores.

Sin embargo, no siempre es fácil mantener un contacto frecuente con los familiares. Existen barreras como la distancia geográfica, los compromisos laborales o incluso conflictos interpersonales que dificultan esta interacción (Victoria Intriago-Guzmán et al., 2024). Estas barreras, cuando no se abordan, pueden conducir al aislamiento social, lo que a su vez afecta

negativamente la percepción de bienestar de los adultos mayores. Además, el entorno residencial también puede limitar las visitas familiares. Por ejemplo, algunas residencias de ancianos imponen restricciones horarias o condiciones que dificultan las visitas, lo cual incrementa el riesgo de que los residentes se sientan desconectados de sus seres queridos (Morales-Jinez et al., 2021).

Para enfrentar estas barreras, se han implementado intervenciones que buscan involucrar a las familias en el cuidado emocional de los mayores. Por ejemplo, programas comunitarios y actividades grupales que fomentan la participación de los familiares han demostrado ser efectivos para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores (Domínguez Navarro et al., 2023). Además, el uso de tecnologías como videollamadas puede ser una solución práctica para mantener la comunicación cuando las visitas presenciales no son posibles. Según (Morales-Jinez et al., 2021), el acompañamiento virtual ha mostrado beneficios significativos en el estado de ánimo y la reducción de la ansiedad en adultos mayores que viven lejos de sus familias.

Por último, es esencial promover la sensibilización sobre la importancia del apoyo familiar y social. Según (Vergel et al., 2021), generar conciencia sobre el rol de los familiares en el bienestar emocional del adulto mayor no solo fortalece las relaciones, sino que también ayuda a construir entornos más inclusivos y respetuosos para esta etapa de la vida. En este sentido, la capacitación del personal sanitario y los cuidadores también desempeña un papel crucial, ya que puede facilitar la integración de las familias en el cuidado diario de los mayores (Morales-Jinez et al., 2021).

Conclusión

El estrés y la ansiedad en adultos mayores institucionalizados representan desafíos significativos que demandan estrategias de intervención integrales. Los factores emocionales, sociales y físicos identificados en este trabajo subrayan la importancia de comprender cómo la pérdida de autonomía, el aislamiento social y la percepción de abandono impactan directamente la salud mental y física de esta población vulnerable. Además, la activación sostenida del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal y la disminución de neurotransmisores esenciales evidencian el vínculo entre el estrés crónico y el deterioro generalizado. Abordar estas problemáticas requiere un enfoque multidisciplinario que combine intervenciones psicológicas, actividades grupales y políticas públicas inclusivas. Estas estrategias no solo mejoran la calidad de vida, sino que también promueven el bienestar emocional y físico, favoreciendo un envejecimiento saludable.

Referencias

1. Anacona Peña, Z. (2023). Se promueven espacios de participación para las personas mayores de los comedores comunitarios. <https://www.cali.gov.co/bienestar/publicaciones/175203/se-promueven-espacios-de-participacion-para-las-personas-mayores-de-los-comedores-comunitarios/>
2. Bryan Ricardo Reyes-Medina. (2023, septiembre). PROMOCIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO COMO CUIDADO EN EL ADULTO MAYOR.
3. Cano Gutiérrez, D. E., & Sánchez-González, D. (2019). Espacio público y sus implicaciones en el envejecimiento activo en el lugar. 33–44. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/689068>
4. Choowanthanapakorn, M., Seangpraw, K., & Ong-artborirak, P. (2021). Effect of Stress Management Training for the Elderly in Rural Northern Thailand. *The Open Public Health Journal*, 14(1), 62–70. <https://doi.org/10.2174/1874944502114010062>
5. Costa, J., Martins, S., Ferreira, P. A., Cardoso, A. M. S., Guedes, J. R., Peça, J., & Cardoso, A. L. (2021). The old guard: Age-related changes in microglia and their consequences. *Mechanisms of Ageing and Development*, 197, 111512. <https://doi.org/10.1016/J.MAD.2021.111512>
6. Cruz-Cartas, O., García-Campos, M. L., Beltrán-Campos, V., Rámirez-Gómez, X. S., Patiño-López, M. E., & Jiménez-García, S. N. (2022). Uso de Tai Chi para la salud del adulto mayor: revisión bibliográfica. *Enfermería Universitaria*, 18(2), 230–240. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.805>
7. Domínguez Navarro, A., López Fernández, C., & Picardo García, J. M. (2023). Envejecer en una residencia de ancianos en España: una revisión integradora. *Gerokomos: Revista de la Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica*, ISSN 1134-928X, Vol. 34, No. 3, 2023, págs. 176-182, 34(3), 176–182. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9435421&info=resumen&idioma=ENG>
8. Fernández-Daza, M. P., & Martin Carbonell, M. (2019). Manual básico para la evaluación psicológica de adultos mayores institucionalizados y sus familias. <https://doi.org/10.16925/GCGP.15>
9. Figueroa-Varela, M. del R., Aguirre-Ojeda, D. P., Hernández-Pacheco, R. R., Figueroa-Varela, M. del R., Aguirre-Ojeda, D. P., & Hernández-Pacheco, R. R. (2021). Asociación

- del deterioro cognitivo, depresión, redes sociales de apoyo, miedo y ansiedad a la muerte en adultos mayores. *Psicumex*, 11. <https://doi.org/10.36793/PSICUMEX.V11I2.397>
10. Frost, R., Mathew, S., Thomas, V., Uddin, S., Salame, A., Vial, C., Cohen, T., Bhamra, S. K., Alvarez, J. C. B., Bhanu, C., Heinrich, M., & Walters, K. (2024). A scoping review of over-the-counter products for depression, anxiety and insomnia in older people. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 24(1), 275. <https://doi.org/10.1186/S12906-024-04585-0>
 11. Gálvez Olivares, M., Aravena Monsalvez, C., Aranda Pincheira, H., Ávalos Fredes, C., López-Alegría, F., Gálvez Olivares, M., Aravena Monsalvez, C., Aranda Pincheira, H., Ávalos Fredes, C., & López-Alegría, F. (2020). Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistémica. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 58(4), 384–399. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272020000400384>
 12. Huamán, S. R. C., & Flores, G. A. H. (2020). Abandono del adulto mayor: una perspectiva sociodemográfica. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 3(7), 160–173. <https://doi.org/10.33996/REPSI.V3I7.42>
 13. Lana, L. D., Mittmann, P. S., Moszkowicz, C. I., & Pereira, C. C. (2018). Los factores estresantes en pacientes adultos internados en una unidad de cuidados intensivos: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 17(52), 580–611. <https://doi.org/10.6018/EGLOBAL.17.4.307301>
 14. López-Linares, S., García-León, A., & Sánchez-Álvarez, N. (2023). Intervenciones en Psicología Positiva para la disminución de la depresión y el fomento del bienestar en personas mayores de 60 años: Una revisión sistemática de la última década (2012-2022). *Terapia psicológica*, 41(1), 111–136. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082023000100111>
 15. Macas Ordoñez, B. D. (2023). Estrés, ansiedad, y depresión en el adulto mayor en relación a la funcionalidad familiar. *Revista Peruana De Ciencias De La Salud*, ISSN 2707-6954, ISSN-e 2707-6946, Vol. 5, No. 3, 2023 (Ejemplar dedicado a: Revista Peruana de Ciencias de la Salud (jul-set)), págs. 101-110, 5(3), 101–110. <https://doi.org/10.37711/rpcs.2023.5.3.426>
 16. María, L., Bonilla, B., Cordón, L., Rafael, E., & Lugo, L. C. (2018). Niveles de ansiedad y estrés en adultos mayores en condición de abandono familiar. *Integración Académica en Psicología*. <https://integracion->

- academica.org/attachments/article/203/07%20Ansiedad%20y%20Estres%20-%20LBuitrago%20LCordon%20LCortes.pdf
17. Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y. I., Rodríguez-Mejía, L. E., Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y. I., & Rodríguez-Mejía, L. E. (2021a). Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. *Gerokomos*, 32(2), 96–100. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2021000200006>
 18. Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y. I., Rodríguez-Mejía, L. E., Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y. I., & Rodríguez-Mejía, L. E. (2021b). Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. *Gerokomos*, 32(2), 96–100. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2021000200006>
 19. Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y. I., Rodríguez-Mejía, L. E., Morales-Jinez, A., Fajardo-Ramos, E., López-Rincón, F. J., Ugarte-Esquivel, A., Trujillo-León, Y. I., & Rodríguez-Mejía, L. E. (2021c). Percepción de las relaciones familiares y nivel de resiliencia en el adulto mayor: un estudio descriptivo-comparativo. *Gerokomos*, 32(2), 96–100. <https://doi.org/10.4321/S1134-928X2021000200006>
 20. Narváez Montoya, O. L. (2017). *PERSONAS MAYORES Y ESPACIOS PÚBLICOS: El caso de la ciudad de Aguascalientes* (Universidad Autónoma de Aguascalientes, Ed.). https://editorial.uaa.mx/docs/ve_personas_mayores_espacios_publicos.pdf
 21. Nath, R. K., & Thapliyal, H. (2021). Machine Learning Based Anxiety Detection in Older Adults using Wristband Sensors and Context Feature. *SN Computer Science*, 2(5). <https://doi.org/10.1007/s42979-021-00744-z>
 22. Nieto, J., Arribas, B., & Cataluña, D. (2021). Eficacia de una Intervención Online Basada en Mindfulness Frente al Tratamiento Psicológico Habitual para la Reducción de Síntomas de Ansiedad y Depresión. *Revista de Psicoterapia*, 32(120), 37–54. <https://doi.org/10.33898/rdp.v32i120.992>

23. Ortiz-Barba, A., Ortiz-Del Pino, A., & Suárez-Pérez, J. (2024). Intervención grupal para reducir la ansiedad en adultos mayores. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(3), 915–930. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.3.2382>
24. Padilla Campos, V. (2022). Documento: Espacios públicos diseñados para adultos mayores en tiempos de Covid-19. Caso: Avenida panorama-México. *Telos Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 24(3), 783–797. <https://doi.org/10.36390/TELOS243.20>
25. Pagan, L. U., Gomes, M. J., Gatto, M., Mota, G. A. F., Okoshi, K., & Okoshi, M. P. (2022). The Role of Oxidative Stress in the Aging Heart. *Antioxidants* 2022, Vol. 11, Page 336, 11(2), 336. <https://doi.org/10.3390/ANTIOX11020336>
26. Pavón, A. P., Villegas Villegas, A., Del, Y., Franco, S. L., Casas Patiño, D., & Torres, A. R. (2023). Síndromes geriátricos y abandono. *Revista Finlay*, 15–27. <http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v13n4/2221-2434-rf-13-04-386.pdf>
27. Picazo, M. M. G. (2008). Terapéutica en Atención Primaria: Manejo de la ansiedad en Atención Primaria. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 34(8), 407–410. [https://doi.org/10.1016/S1138-3593\(08\)72349-9](https://doi.org/10.1016/S1138-3593(08)72349-9)
28. Sikström, S., Kelmendi, B., & Persson, N. (2023). Assessment of depression and anxiety in young and old with a question-based computational language approach. *npj Mental Health Research* 2023 2:1, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1038/S44184-023-00032-Z>
29. Vergel, H., Karina, V., Pinto, S., & Leal, R. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530–543. <https://doi.org/10.52080/RVGLUZ.27.95.6>
30. Victoria Intriago-Guzmán, A., Santiago Velastegui-Hernández, R., Fabián Saltos-Salazar, L., & Fernanda Altamirano-López, L. (2024). La disminución de las habilidades sociales y la calidad de vida en el grupo de adultos mayores y sus afectaciones. *593 Digital Publisher CEIT*, 9(1–1), 99–111. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2264>