

**Conducta para el Cuidado de la salud mental y su Efecto sobre el Estado Psicológico de los adultos mayores que asisten al Comedor del Centro de Desarrollo Vecinal - Valledupar, 2022**

**Tachi Valentina Martínez Arias**

**Investigadora Principal**

**Mg. Mónica Liliana Guevara Jaime**

**Asesora**

**Programa de Enfermería**

**Facultad Ciencias de la Salud**

**Universidad Popular del Cesar**

**2022**

**Tabla de Contenido**

Resumen	10
Abstract	11
Introducción	12
Título	13
Planteamiento del Problema	13
Descripción del Problema	13
Formulación del Problema	17
Justificación	17
Propósito	18
Línea de Investigación	19
Objetivo	19
Objetivos Específicos	19
Marco de Referencia	20
Marco teórico	20
Marco conceptual	23
Marco histórico	26
Marco contextual	27
Marco Legal:	28
Diseño Metodológico	29
Tipo de investigación	29
Población y muestra	29

Unidad de Análisis	30
Técnicas para la obtención de la información.	31
Instrumento para la recolección de la información	32
Técnica para el análisis y presentación de la información.	32
Aspectos éticos de la investigación	32
Instrumento	33
Análisis y discusión de resultados	34
Conclusión	89
Recomendaciones	90
Referencias	92
Anexos	100

## Tabla de Tabulaciones

<i>Tabla 1. Genero de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	34
<i>Tabla 2. Rango de edad de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	35
<i>Tabla 3. Estado civil de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	36
<i>Tabla 4. Nivel de escolaridad de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	38
<i>Tabla 5. Nivel socioeconómico de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	39
<i>Tabla 6. Situación laboral de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	40
<i>Tabla 7. Personas con las que comparten vivienda los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	41
<i>Tabla 8. Pérdida de conyugue o amigos cercanos</i>	43
<i>Tabla 9. Necesita ayuda para realizar actividades cotidianas</i>	44
<i>Tabla 10. Cuantos vasos de agua toman al día los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	45
<i>Tabla 11. Consume alimentos bajos en sal</i>	47
<i>Tabla 12. Tipos de harina que consume frecuentemente en su ingesta diaria</i>	48
<i>Tabla 13. Ingesta de frutas</i>	49
<i>Tabla 14. Frecuencia en la ingesta de frutas</i>	50
<i>Tabla 15. Que frutas consumen en mayor proporción los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	51
<i>Tabla 16. Forma de preparación de comidas</i>	52
<i>Tabla 17. Consumo de micronutrientes y vitaminas</i>	53
<i>Tabla 18. Tipo de micronutrientes y vitaminas consumidas por los adultos mayores asistentes al comedor comunitario del CDV</i>	54
<i>Tabla 19. Consumo de bebidas azucaradas</i>	56
<i>Tabla 20. Realización de actividad física</i>	57

<i>Tabla 21. Frecuencia de la realización de actividad física</i>	58
<i>Tabla 22. Fumar</i>	59
<i>Tabla 23. Consumo de bebidas alcohólicas</i>	60
<i>Tabla 24. Antecedentes de enfermedad mental</i>	61
<i>Tabla 25. Sensación de pánico o peligro</i>	62
<i>Tabla 26. Ha tenido problemas para conciliar el sueño</i>	63
<i>Tabla 27. Olvida nombres de familiares o amigos cercanos</i>	64
<i>Tabla 28. Padece alguna enfermedad cardiovascular</i>	65
<i>Tabla 29. que enfermedad cardiovascular padece</i>	66
<i>Tabla 30. Ha sufrido accidentes cerebrovasculares</i>	67
<i>Tabla 31. Tipo de accidente cerebrovascular</i>	68
<i>Tabla 32. Como define usted su enfermedad o estado actual de salud</i>	69
<i>Tabla 33. Hace cuánto tiempo fue diagnosticado con enfermedad mental o degenerativa</i>	70
<i>Tabla 34. Le han informado sobre cómo cuidar su estado de salud mental</i>	71
<i>Tabla 35. Donde le han informado sobre el cuidado de su salud mental</i>	72
<i>Tabla 36. Conoce las complicaciones que se presentan a causa de un descontrol de su patología actual</i>	73
<i>Tabla 37. Está consumiendo algún medicamento actualmente</i>	74
<i>Tabla 38. Que medicamento está consumiendo actualmente</i>	75
<i>Tabla 39. Sigue una dieta</i>	76
<i>Tabla 40. Asiste oportunamente a los controles de salud</i>	77
<i>Tabla 41. Toma la medicina ordenada por el medico</i>	78
<i>Tabla 42. Sigue las instrucciones medicas que se indica para su cuidado</i>	79
<i>Tabla 43. Cada cuanto está programado el control médico/Enfermería</i>	80
<i>Tabla 44. Realiza ejercicios mentales como leer, sopa de letra, ajedrez, crucigrama</i>	81
<i>Tabla 45. Participa activamente en las decisiones del hogar</i>	82

<i>Tabla 46. Realiza actividades para el mantenimiento del hogar como jardinería o limpiar su habitación</i>	83
<i>Tabla 47. Tiene sentido de vida, metas y objetivos</i>	84
<i>Tabla 48. Tiene interés por actividades artísticas</i>	85
<i>Tabla 49. Actividades artísticas de interés</i>	86
<i>Tabla 50. Comparte por medio de juegos o actividades de ocio con familiares y amigos</i>	87
<i>Tabla 51. Actividades de ocio que realiza</i>	88
<i>Tabla 52. Relación: Diagnóstico de patología / Nivel socioeconómico</i>	89
<i>Tabla 53. Frecuencia Teórica: Diagnóstico de patología / Nivel socioeconómico</i>	90
<i>Tabla 54. Chi Cuadrado: Diagnóstico de patología / Nivel socioeconómico</i>	90
<i>Tabla 55. Relación: Duelo / Sentido de Vida</i>	90
<i>Tabla 56. Frecuencia Teórica: Duelo / Sentido de Vida</i>	91
<i>Tabla 57. Chi Cuadrado: Duelo / Sentido de Vida</i>	91

### **Tabla de Graficas**

<i>Grafica 1. Genero de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	33
<i>Grafica 2. Rango de edad de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	35
<i>Grafica 3. Estado civil de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	36
<i>Grafica 4. Nivel de escolaridad de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	37
<i>Grafica 5. Nivel socioeconómico de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	38
<i>Grafica 6. Situación laboral de los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	39
<i>Grafica 7. Personas con las que comparten vivienda los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	41
<i>Grafica 8. Pérdida de conyugue o amigos cercanos</i>	42
<i>Grafica 9. Necesita ayuda para realizar actividades cotidianas</i>	43

<i>Grafica 10. Cuantos vasos de agua toman al día los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	44
<i>Grafica 11. Consume alimentos bajos en sal</i>	45
<i>Grafica 12. Tipos de harina que consume frecuentemente en su ingesta diaria</i>	47
<i>Grafica 13. Ingesta de frutas</i>	48
<i>Grafica 14. Frecuencia en la ingesta de frutas</i>	49
<i>Grafica 15. Que frutas consumen en mayor proporción los adultos mayores asistentes al comedor del CDV</i>	50
<i>Grafica 16. Forma de preparación de comidas</i>	51
<i>Grafica 17. Consumo de micronutrientes y vitaminas</i>	52
<i>Grafica 18. Tipo de micronutrientes y vitaminas consumidas por los adultos mayores asistentes al comedor comunitario del CDV</i>	54
<i>Grafica 19. Consumo de bebidas azucaradas</i>	55
<i>Grafica 20. Realización de actividad física</i>	56
<i>Grafica 21. Frecuencia de la realización de actividad física</i>	57
<i>Grafica 22. Fumar</i>	58
<i>Grafica 23. Consumo de bebidas alcohólicas</i>	59
<i>Grafica 24. Consumo de bebidas alcohólicas</i>	60
<i>Grafica 25. Sensación de pánico o peligro</i>	61
<i>Grafica 26. Ha tenido problemas para conciliar el sueño</i>	63
<i>Grafica 27. Olvida nombres de familiares o amigos cercanos</i>	63
<i>Grafica 28. Padece alguna enfermedad cardiovascular</i>	64
<i>Grafica 29. que enfermedad cardiovascular padece</i>	65
<i>Grafica 30. Ha sufrido accidentes cerebrovasculares</i>	66
<i>Grafica 31. Tipo de accidente cerebrovascular</i>	67
<i>Grafica 32. Como define usted su enfermedad o estado actual de salud</i>	68

<i>Grafica 33. Hace cuánto tiempo fue diagnosticado con enfermedad mental o degenerativa</i>	70
<i>Grafica 34. Le han informado sobre cómo cuidar su estado de salud mental</i>	71
<i>Grafica 35. Donde le han informado sobre el cuidado de su salud mental</i>	72
<i>Grafica 36. Conoce las complicaciones que se presentan a causa de un descontrol de su patología actual</i>	73
<i>Grafica 37. Está consumiendo algún medicamento actualmente</i>	73
<i>Grafica 38. Que medicamento está consumiendo actualmente</i>	75
<i>Grafica 39. Sigue una dieta</i>	76
<i>Grafica 40. Asiste oportunamente a los controles de salud</i>	76
<i>Grafica 41. Toma la medicina ordenada por el medico</i>	77
<i>Grafica 42. Sigue las instrucciones medicas que se indica para su cuidado</i>	78
<i>Grafica 43. Cada cuanto está programado el control médico/Enfermería</i>	79
<i>Grafica 44. Realiza ejercicios mentales como leer, sopa de letra, ajedrez, crucigrama</i>	80
<i>Grafica 45. Participa activamente en las decisiones del hogar</i>	81
<i>Grafica 46. Realiza actividades para el mantenimiento del hogar como jardinería o limpiar su habitación</i>	82
<i>Grafica 47. Tiene sentido de vida, metas y objetivos</i>	83
<i>Grafica 48. Tiene interés por actividades artísticas</i>	84
<i>Grafica 49. Actividades artísticas de interés</i>	86
<i>Grafica 50. Comparte por medio de juegos o actividades de ocio con familiares y amigos</i>	87
<i>Grafica 51. Actividades de ocio que realiza</i>	88

### **Tabla de Imágenes**

<i>Imagen 1. Estructura de la población en Colombia, según sexo y edad</i>	111
<i>Imagen 2. Porcentaje de personas adultas mayores, según departamento con base en proyecciones de población 2020</i>	112

<i>Imagén 3. Educación a adultos mayores del comedor CDV</i>	117
<i>Imagén 4. Charla educativa a adultos mayores del comedor CDV</i>	117
<b><i>Imagén 5. Pendón programa: Abuelos de primera</i></b>	118

## Resumen

El envejecimiento es un proceso real y dinámico, es decir, un individuo envejece diariamente, sufriendo múltiples cambios a nivel biopsicosocial, lo cual exige el desarrollo constante de conductas que propendan por una salud integral. Según las proyecciones, la población adulta mayor va en aumento, y un gran número de personas que pertenecen a este grupo poblacional sufre de algún trastorno psicológico, lo que afecta el bienestar y consecuentemente la capacidad del adulto mayor para realizar actividades de la vida diaria de forma plena.

La presente investigación tiene un alcance descriptivo, de tipo transversal; tiene como finalidad describir, las prácticas de autocuidado que realizan los adultos mayores para conservar y mantener una adecuada salud mental. Por lo cual se realizó una encuesta a una muestra compuesta por 100 adultos mayores, asistentes al comedor comunitario del centro de desarrollo vecinal que cumplían con los criterios de inclusión determinados.

De acuerdo con los resultados obtenidos, la mayoría de los participantes pertenecen al sexo masculino, teniendo un rango de edad entre 65 a 74 años, los cuales se encuentran solteros, con nivel socioeconómico 1, grado de escolaridad primaria y se encuentran desempleados. Referente a las conductas y factores de interés para el estudio se identificó el bajo conocimiento y el marcado detrimento de ciertas variables influyentes en la conservación y mantenimiento de la salud mental. Además, del evidente descuido y desinterés para los entes de salud, los cuales no están garantizando la educación y la promoción de conductas para el cuidado sobre la salud mental que favorezcan la calidad de vida del adulto mayor.

**Palabras clave:** *Salud mental, adulto mayor, conducta, edad, mantenimiento, conservación, promoción, cuidado, educación.*

## Abstract

Aging in a real and dynamic process, that is, an individual ages daily, suffering multiple changes at the biopsychosocial level, which requires the development of behaviors. According to projections, the elderly population is increasing, a large number of people belonging to this population group suffer from some psychological disorder which affects the well-being and consequently the ability of the elderly to perform activities of daily living.

This research has an descriptive goal, and pretends to describe the self-care practices for mental health on elderly population. So was runned an interview over a 100 individuals sample, older adults attending the community dining room of the neighborhood development center who met the inclusion criteria to which an instrument of the researcher's own authorship was applied through which the information was collected for subsequent analysis and discussion.

According to the results obtained, most of the participants belong to the male sex, having an age range between 65 to 74 years, who are single, with socioeconomic level 1, grade of primary schooling and are unemployed. Regarding the behaviors and factors of interest for the study, the low knowledge and the marked detriment of certain influential variables in the conservation and maintenance of mental health were identified. In addition, the evident carelessness and disinterest for health entities, which are not guaranteeing education and the promotion of behaviors for mental health care that favor the quality of life of the elderly.

**Keywords:** Mental health, older adult, behavior, age, maintenance, conservation, promotion, care, education.

## Introducción

A lo largo de los procesos de desarrollo y adaptación en cada una de las etapas del ciclo vital las personas afrontan experiencias en todas sus dimensiones del ser como persona biológica, social, cultural, moral, ética, psicológica, e incluso espiritual que de una u otra forma influyen en su salud mental, además de que muchos pierden su autonomía debido a factores físicos; como enfermedades crónicas, por lo que el siguiente trabajo busca identificar los mecanismos de afrontamiento y prevención del deterioro mental de los adultos mayores y de sus cuidadores primarios, en la comuna 4 de Valledupar.

Si se tiene en cuenta que, según el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, el 41,0% de los adultos mayores en el país reportó síntomas depresivos, la salud mental de esta población es algo que no se puede pasar por alto. Al contrario, debe ser una prioridad para millones de familias en el país. (Fundación universitaria del area andina, 2020). Esta cifra estadísticamente resulta preocupante y debe ser motivo de la actuación pertinente de las autoridades locales.

Fundamentándose en la teoría de autocuidado de Dorothea Orem, más concretamente en la teoría del déficit de autocuidado, teniendo en cuenta la visión social de enfermería como medio de cuidado y promoción de conductas favorables para la salud ya sea física y mental de individuos.

El autocuidado es una función humana reguladora que debe aplicar cada individuo de forma deliberada con el fin de mantener su vida y su estado de salud, desarrollo y bienestar, por tanto, es un sistema de acción. La elaboración de los conceptos de autocuidado, necesidad de autocuidado, y actividad de autocuidado conforman los fundamentos que permiten entender las necesidades y las limitaciones de acción de las personas que pueden beneficiarse de la enfermería (Naranjo Hernández, Concepción Pacheco, & Rodríguez Larreynaga, 2017).

La teoría general del déficit de autocuidado es una relación entre la demanda de autocuidado terapéutico y la acción de autocuidado de las propiedades humanas en las que las aptitudes desarrolladas para el autocuidado que constituyen la acción, no son operativas o adecuadas para conocer e identificar algunos o todos los componentes de la demanda de autocuidado terapéutico existente o previsto. (Dr.C. Concepción Pacheco, Dr.C. Naranjo Hernández, & Lic. Rodríguez Larreynaga, 2017)

Este estudio se ha propuesto destacar la importancia de las conductas relacionadas con el autocuidado y la higiene mental del adulto mayor para la prevención de su deterioro mental el cual resulta de la interacción de múltiples variables, que directa o indirectamente producen consecuencias, y determinar si este efecto es negativo o positivo para su salud mental.

## **Título**

Conducta para el Cuidado de la salud mental y su Efecto sobre el Estado Psicológico de los adultos mayores que asisten al Comedor del Centro de Desarrollo Vecinal - Valledupar, 2022-

1

## **Capítulo I**

### **Planteamiento del Problema**

#### **Descripción del Problema**

Las personas llegan a la longevidad de diferentes maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante su curso de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro, el envejecimiento es un proceso dinámico y activo y se considera adulta mayor si tiene 60 años o más de edad conforme al Censo Nacional de Población y Vivienda de 2018 (DANE), para el año 2019 se proyectó un total de 6.509.512

## Conclusión

Al determinar las conductas que aplican los adultos mayores frente al cuidado de su salud mental y la conservación del estado neurocognitivo; asistentes al comedor comunitario del centro de desarrollo vecinal (CDV) en la comuna IV de la ciudad de Valledupar, se puede interpretar que son múltiples las variables que influyen en la preservación, conservación y el funcionamiento óptimo de la salud mental como lo son la alimentación, actividad física, nivel de escolaridad, realización de actividades de ejercicio mental y ocio, entre otros, independientemente de los factores biológicos como la predisposición genética de los individuos.

La primera variable que destaca en esta investigación hace parte de las características sociodemográficas, un gran porcentaje de los adultos mayores participantes del estudio, se encuentran solteros, sin compañía de una pareja, situación que aumenta el riesgo de generar depresión y sensaciones de soledad. Los estados depresivos pueden generar efectos negativos en la salud mental y afectar las conductas de autocuidado sobre esta; al no contar con apoyo o motivación para buscar el cuidado propio de la persona.

Además, cuando se ha sufrido la muerte de la pareja o alguna persona cercana puede desencadenar estados depresivos, si el adulto mayor no cuenta con los mecanismos para afrontar el duelo, trayendo efectos directos en el bienestar del adulto mayor. Se evidenció en el estudio que un porcentaje de los individuos que manifestaron haber sufrido la pérdida de una persona cercana, experimentaban sensaciones de tristeza, descuido personal y expresaban no tener sentido de vida. Sumado a esto; la situación laboral y las pocas conductas que promueven la participación del adulto mayor pone en gran riesgo la salud mental de este grupo etario. En dichas situaciones las redes de apoyo, la búsqueda de autonomía y la aplicabilidad de conductas que fortalecen el rol son bases fundamentales para la superación del duelo, la depresión y los sentimientos de impotencia e inutilidad.

Otras conductas que llamaron la atención en la investigación por su precariedad y deterioro son el consumo de suplementos, ingesta de bebidas azucaradas, actividad física, realización de ejercicios mentales (leer, sopas de letras, ajedrez, crucigramas) y el poco interés por actividades artísticas situaciones que se relacionan con el bajo nivel de escolaridad, población económicamente desfavorecida, el detrimento en la información y educación enfocada a las conductas de cuidado sobre la salud mental por parte de las instituciones implicadas en el tema hacia esta población; son variables que desfavorecen el mantenimiento del bienestar entorpeciendo la obtención y desarrollo de un envejecimiento satisfactorio.

Finalmente, se puede culminar resaltando las fortalezas referentes a la red de apoyo familiar que se identificó en el desarrollo del estudio, si bien una parte de la población manifestó vivir solos, en gran medida y en base al análisis de los resultados se puede observar que los participantes cuentan con un gran apoyo por parte de sus familiares lo cual acentúa los factores protectores y los elementos de afrontamiento que poseen los individuos.

El envejecimiento es un proceso activo y natural, según las estadísticas la población adulta y adulta mayor va en aumento por lo que debe ser un tema de interés para los entes de salud, garantizar la educación y la promoción de conductas para el cuidado sobre la salud mental lo cual favorecerá la calidad de vida de la población en esta etapa. En la población estudiada se observó la precariedad en conductas aplicadas hacia la conservación de la salud mental en particular, se destacan las acciones encaminadas a conservar el bienestar físico, por lo que se concluye que la población asistente al comedor del centro de desarrollo vecinal no cuenta con las herramientas conductuales ni el conocimiento específico al cuidado y conservación de la salud mental.

## **Recomendaciones**

### **A los adultos mayores**

- Aplicar estilos de vida saludables como actividad física y alimentación adecuada
- Mantener relaciones sociales
- Pensar en positivo
- Buscar ayuda profesional cuando sea necesario

#### **A la comuna IV de Valledupar**

- A familiares y amigos apoyar al adulto mayor a tener un rol importante en la sociedad
- Aplicar la empatía y paciencia con el adulto mayor
- Hacer sentir útil al adulto mayor
- Practicar la escucha y comunicación asertiva con los adultos mayores

#### **A los entes de gobierno y entidades prestadoras de servicios de salud**

- Propiciar proyectos que favorezcan el envejecimiento activo y satisfactorio
- Realizar campañas para educar al adulto mayor sobre las conductas que pueden mejorar o prevenir el deterioro mental
- Promover más políticas públicas que amparen a esta población

#### **Al programa de enfermería**

- Incentivar a los estudiantes de la universidad popular del cesar a realizar más investigaciones respecto a este tipo de temáticas
- Adoptar un papel activo enfocado al manejo del adulto mayor y de las variables que influyen en este tipo de población
- Propiciar estrategias en el marco de la promoción y mantenimiento de la salud del adulto mayor
- Realizar investigaciones sobre la relacion entre el uso de fármacos, duelo y sentido de vida

- Concretar, finiquitar y aplicar la propuesta PESC desarrollada a partir de los resultados obtenidos del presente trabajo

### Referencias

- Benavides-Caro, C. (2017). *Revista mexicana de anestesiología*. Obtenido de Revista mexicana de anestesiología: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=72641>
- Calleja Ruiz, P. (2019). *geriatricarea*. Obtenido de <https://www.geriatricarea.com/2019/10/19/las-actividades-de-ocio-y-tiempo-libre-en-las-personas-mayores/>
- Da Silva Rodrigues, C., Carvalho Figueiredo, P., & Ramos Frausto, V. (2018). *Rev.CES Psico*. Obtenido de Rev.CES Psico: <http://www.scielo.org.co/pdf/cesp/v12n1/2011-3080-cesp-12-01-69.pdf>
- García Rojas, R. (2021). Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/57294/1/Garc%c3%ada%20Rojas%20Rodolfo%20Ernesto%20010-%202021%20Cl.pdf>
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). *Universidad de Murcia-revista de investigación educativa*. Obtenido de Universidad de Murcia-revista de investigación educativa: <https://revistas.um.es/rie/article/view/290901/231341>
- Laguado Jaimes, E., Camargo Hernández, K. d., Campo Torregroza, E., & Martín Carbonell, M. d. (2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2017000300135#:~:text=Se%20observa%20el%20predominio%20del%20g%C3%](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2017000300135#:~:text=Se%20observa%20el%20predominio%20del%20g%C3%92)

A9nero%20masculino%20en,mayor%20en%20los%20hombres%20que%20en%20las%  
20mujeres.

Luna-Solis, Y., & Vargas Murga, H. (2018). *Scielo*. Obtenido de Scielo:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-  
85972018000100003&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972018000100003&script=sci_arttext&tlng=en)

Quintero, A., A. Yasnó, D., L. Riveros, O., Castillo, J., & A. Borráez, B. (2017). Obtenido de  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3555/355552642006/355552642006.pdf>

Sánchez Socarrás, V. (2012). Obtenido de <https://bloqs.umanresa.cat/ciencias-de-la-salut/2012/12/05/es-la-percepcion-de-la-salud-un-buen-indicador-del-estado-de-salud-real/#:~:text=El%20estado%20de%20salud%20percibido%20es%20uno%20de,primera%20aproximaci%C3%B3n%20de%20la%20satisfacci%C3%B3n%20vi>

Strange, S. (02 de 2020). The global fruit & veg newsletter. Obtenido de <http://ifava.org/wp-content/uploads/2020/03/consumo-de-frutas-y-vegetales-salud-mental.pdf>

*AISS: Asociacion de iniciativas sociales*. (4 de agosto de 2016). Obtenido de AISS: Asociacion de iniciativas sociales: <http://aiss-saludmental.com/conciencia-enfermedad/#:~:text=Tener%20conciencia%20de%20la%20enfermedad%20mental%20es%20tener%20la%20capacidad,y%20aceptar%20dicha%20enfermedad%20mental>.

Alvarez, Y. (23 de 11 de 2020). *tu infosalud*. Obtenido de tu info salud:  
<https://www.tuinfosalud.com/articulos/beneficios-del-arroz/>

Aranco, N., Stampini, M., Ibararán, P., & Medellin, N. (01 de 2018). *Banco interamericano de desarrollo*. Obtenido de Banco interamericano de desarrollo:  
<https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Panorama-de-envejecimiento-y-dependencia-en-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>

Arriagada, V. (2019). *liv up*. Obtenido de liv up: <https://www.liv-up.cl/poder-musica-adultos-mayores/>

*Asociación bipolares andalucía oriental*. (2016). Obtenido de <https://trastornobipolarbao.com/portal/los-medicamentos-antihipertensivos-influyen-en-depresion-y-trastorno-bipolar-segun-la-aha/#:~:text=Seg%C3%BAn%20un%20estudio%20realizado%20por%20la%20Americana%20Heart,estado%20de%20%C3%A1nimo%20como%20depresiones%20o>

Astorga, A., Restrepo, M., Meza, A., Campo, D., & Lopez, T. (8 de Octubre de 2020). *Enfermería universidad popular del cesar*. Obtenido de Enfermería universidad popular del cesar: <http://enfermeria.unicesar.edu.co/index.php/investigacion/estructura-de-investigacion/enfermeria-lineas-de-investigacion>

Barbosa Granados, S., & Urrea Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6369972>

*CDINC*. (2018). Obtenido de <https://cdincbarcelona.com/es/problemas-de-memoria-y-deterioro-cognitivo/>

*Central informativa del adulto mayor*. (2017). Obtenido de <https://www.redadultomayor.org/el-arte-y-los-adultos-mayores/#:~:text=La%20importancia%20del%20arte%20para%20los%20adultos%20mayores,experiencias%20y%20sentimientos%20para%20compartirlos%20con%20el%20resto>.

*Clinica san pablo*. (2019). Obtenido de Clínica san pablo: <https://www.clinicasanpablo.co/educando/hablemos-de-salud-mental/las-enfermedades-mentales-y-su-origen>

Cubillos Álzate , J., Matamoros Cárdenas , M., & Perea Caro , S. (2020). *Minsalud*. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/280920-boletines-poblacionales-adulto-mayorl-2020.pdf>

*DANE información para todos*. (01 de 2021). Obtenido de DANE información para todos: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>

Dr.C. Concepción Pacheco, J., Dr.C. Naranjo Hernández, Y., & Lic. Rodríguez Larreynaga, M. (12 de 2017). *Scielo*. Obtenido de Scielo: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)

*El planeta*. (15 de Marzo de 2022). Obtenido de El planeta: <https://elplaneta.com/2022/03/15/salud/soledad-como-afecta-a-la-salud-de-las-personas-mayores/>

*Es noticia*. (2022). Obtenido de Es noticia: <https://esnoticiapr.com/como-las-emociones-afectan-la-salud-cardiovascular/>

Faraco, G., Brea, D., García-Bonilla, L., Wang, G., Racchumi, G., Chang, H., . . . Iadecola, C. (15 de junio de 2018). La sal dietética promueve la disfunción neurovascular y cognitiva a través de una respuesta TH17 iniciada por el intestino. *Naturaleza Neurociencia*. Obtenido de Naturaleza Neurociencia: <https://www.nature.com/articles/s41593-017-0059-z>

Fernández Letamendi, N. (7 de Mayo de 2020). Obtenido de <https://www.quironsalud.es/blogs/es/llevar-vida/duelo-perdida-querido-personas-mayores-consultar-profesional#:~:text=La%20p%C3%A9rdida%20de%20un%20ser%20querido%20es%2C%20probablemente%2C,y%20conductas%20autodestructiva%20si%20no%20se%20elabora%20correctam>

Flores Chilón, C. L., & Mendo Llaguento, W. (2017). *Universidad señor de sipan*. Obtenido de Universidad señor de sipan: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/3049>

*Food news latam*. (18 de Marzo de 2022). Obtenido de Food news latam: <https://www.foodnewslatam.com/empresas/19-ingredientes/12121-micronutrientes-para-el-bienestar-mental-y-el-rendimiento-cognitivo.html#:~:text=Se%20ha%20demostrado%20cient%C3%ADficamente%20que%20muchos%20micronutrientes%20favorecen,est%C3%A1%20muy%20extend>

*Fundación saldarriaga concha*. (01 de 04 de 2019). Obtenido de Fundación saldarriaga concha: <https://www.saldarriagaconcha.org/vejez-y-salud-mental-si-se-puede-vivir-bien/>

*Fundación universitaria del area andina*. (27 de 08 de 2020). Obtenido de <https://www.areandina.edu.co/noticias/recomendaciones-para-cuidar-la-salud-mental-de-los-adultos-mayores-durante-el-distanciamiento-social>

*Instituto carbonell*. (2017).

Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS). (26 de mayo de 2020). *DAMSU*. Obtenido de DAMSU: <https://www.damsu.com/actualidad/el-agua-es-fuente-de-salud-mental-y-fisica/#:~:text=El%20agua%20es%20un%20I%C3%ADquido%20muy%20importante%20para,nuestro%20cansancio%20diario%20se%20debe%20a%20la%20deshidrataci%C3%B3n>.

*Mango.org*. (21 de 01 de 2022). Obtenido de <https://www.mango.org/es/beneficios-del-mango/>

Manrique Chirinos, V. (2019). *Factores asociados a manifestaciones depresivas en el adulto mayor*. Arequipa. Obtenido de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9412/UPmachv.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

*Mayo Clinic.* (3 de Febrero de 2018). Obtenido de Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

*Mayo clinic.* (2022). Obtenido de Mayo clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113>

*McAfee.* (26 de 11 de 2018). Obtenido de McAfee: <https://www.significados.com/conducta/>

*Middlesex health.* (2021). Obtenido de <https://middlesexhealth.org/learning-center/espanol/enfermedades-y-afecciones/enfermedad-mental#:~:text=La%20mayor%20parte%20de%20las%20enfermedades%20mentales%20no,comportamientos%20suicidas%20son%20frecuentes%20en%20algunas%20enfermedades%20mentales.>

*MIN SALUD.* (10 de 2017). Obtenido de MIN SALUD: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Boletin-demencia-salud-mental.pdf>

*Ministerio de salud y protección social.* (2021). Obtenido de Ministerio de salud y protección social: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/Politica-Colombiana-de-Envejecimiento-Humano-y-Vejez.aspx>

*Ministerio de salud y protección social.* (2021). Obtenido de Ministerio de salud y protección social: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx#:~:text=Generalmente%2C%20una%20persona%20adulta%20mayor,a%C3%B1os%20o%20m%C3%A1s%20de%20edad.>

- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Rodríguez Larreynaga, M. (2017). *Medigraphic*. Obtenido de Medigraphic: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77397>
- National institute of mental health*. (2022). Obtenido de National institute of mental health: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-panico-cuando-el-miedo-agobia>
- OMS. (12 de 12 de 2017). Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Organización mundial de la salud*. (2015). Obtenido de Organización mundial de la salud: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186466/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Mundial de la salud*. (12 de Diciembre de 2017). Obtenido de Organización Mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>
- Panesso Giraldo, K., & Arango Holguín, M. J. (3 de Agosto de 2017). *Revista electronica psyconex- universidad de antioquia*. Obtenido de Revista electronica psyconex- universidad de antioquia: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/328507>
- Puente Lozano, H. (2022). Implicaciones del consumo de refrescos en la salud mental y el comportamiento gresivo. *Dialnet*. Obtenido de [https://www.uv.es/gicf/4A3\\_Puente\\_GICF\\_42.pdf](https://www.uv.es/gicf/4A3_Puente_GICF_42.pdf)
- Sabater, V. (2021). Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/sueno-salud-mental-como-se-relacionan/>

Safont , N. (20 de abril de 2022). Obtenido de <https://www.hola.com/estar-bien/20220420208366/vitamina-c-cerebro-salud-mental/>

Sánchez, M. (2017). Obtenido de <https://www.elnuevodiario.com.ni/suplementos/ellas/419537-baile-tercera-edad/>

Scaliter, J. (18 de Diciembre de 2018). Obtenido de <https://quo.eldiario.es/ciencia/a25613248/soledad-buena-o-mala/>

*Sociedad Argentina de hipertensión arterial.* (2017). Obtenido de Sociedad Argentina de hipertensión arterial: <http://www.saha.org.ar/prensa/detalle/la-hipertension-arterial-puede-afectar-seriamente-a-la-salud-cerebral#:~:text=Aunque%20al%20comienzo%20no%20presente%20s%C3%ADntomas%20evidentes%2C%20con,tipos%20de%20demencia%2C%20como%20la%20enfermedad%20de%20Alzhei>

The American Journal of Geriatric Psychiatry. (7 de junio de 2021). *Mi plenitud.* Obtenido de Mi plenitud: <https://www.miplenitud.mx/nivel-socioeconomico-soledad/>

Valera Fernández, M., González Cuello, A., Aceña Domínguez, R., Valera Fernández, A., Moreno Poyato, A., & Fonseca Casals, F. (2019). Efectividad de una intervención de enfermería sobre abordaje al tabaquismo en personas con un trastorno mental. *Revista española de enfermería de salud mental.* Obtenido de <http://www.reesme.com/index.php/REESM-AEESME/article/view/59/49>

## **Anexos**

### **Prácticas de Autocuidado sobre su Salud Mental en Adultos Mayores del Comedor Comunitario CDV**

#### **Programa de Enfermería**

**Nombre del paciente:**

**Fecha:**

**Instrucciones:** Lea detenidamente cada una de las preguntas siguientes y marque con una **X** la respuesta que considere, en caso de desconocer alguna de las respuestas, favor dejar la pregunta en blanco. El cuestionario cuenta con un número de 43 preguntas, divididas en diferentes aspectos.

#### **Características Sociodemográficas**

- 1. ¿A qué género pertenece?**