ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería
Vol. 10 Núm. 1 (2023): Acc Cietna: para el cuidado de la salud Vol. 10. N° 1 (Jul 2023) , 222 - 235
ENSAYOS

Cuidado humano al adulto mayor en la comunidad para favorecer un envejecimiento saludable

Raúl Fernando Guerrero Castañeda	División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato, Celaya, Guanajuato, México
María Nallely Acevedo López	División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato, Celaya, Guanajuato, México
Bryan Ricardo Reyes Medina	División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato, Celaya, Guanajuato, México

El proceso de envejecimiento es un proceso vital en donde se producen cambios que desafían el proceso adaptativo de la persona sin que esto se considere patológico. El promover la salud en la etapa de vejez involucra la necesidad de una visión centrada en la persona sobrepasando los límites de los síndromes geriátricos o del declive estereotipado del adulto mayor. El presente ensayo tiene como objetivo construir una perspectiva del cuidado humanizado al adulto mayor en la comunidad para favorecer un envejecimiento saludable. El cuidado de enfermería como una relación que permite comprender la experiencia de la salud y el bienestar en los mayores es lo que se requiere para intervenir con un enfoque más cercano y cuyo fin es incorporar intervenciones de enfermería que promuevan la conciencia de cuidado de la salud en las personas mayores. Estas intervenciones deben considerarse desde una visión creativa y artística del cuidado, porque buscan promover un envejecimiento activo y saludable, considerando como escenario los entornos comunitarios pues constituyen un área de oportunidad para la enfermera en la búsqueda de este sentido de cuidado humano hacia el envejecimiento.

Abstract

The aging process is a vital process in which changes occur that challenge the adaptive process of the person without this being considered pathological. Promoting health in old age involves the need for a person-centered vision that goes beyond the limits of geriatric syndromes or the stereotyped decline of the older adult. The present essay aims to build a perspective of humanized care for the elderly in the community in order to favor healthy aging. Nursing care as a relationship that allows understanding the experience of health and well-being in the elderly is what is required to intervene with a closer approach and whose purpose is to incorporate nursing interventions that promote health care awareness in the elderly. These interventions should be considered from a creative and artistic vision of care, because they seek to promote an active and healthy aging, considering as a scenario the community environments as they constitute an area of opportunity for the nurse in the search for this sense of human care towards aging.

Keywords: Healthy Aging; Health of the Elderly; Community Health Services; Health Promotion

Introducción

Se vive un envejecimiento poblacional acelerado, los cambios en la composición demográfica

colocan a la población adulta mayor como una población objetivo en la necesidad de atención sanitaria y de cuidados especializados[1]. El envejecimiento poblacional es consecuencia del aumento de la esperanza de vida, las personas mayores de 60 años tienen posibilidad de vivir más años gracias a diversos factores, esto debido que en el mundo en el año 2018 había 125 millones de personas con más de 80 años, pero para el 2050 se estima que haya 2000 millones[2].

A nivel mundial el envejecimiento poblacional afecta a los países desarrollados y en vías de desarrollo[3]. Sus repercusiones no son en sí mismas una situación de atención, pues el envejecimiento como proceso individual se vive en una etapa del desarrollo que puede favorecerse para vivirla con plenitud.

En este mismo sentido, la población mexicana ha sufrido importantes transformaciones en los últimos años, consecuencia del aumento de la esperanza de vida y disminución de la fecundidad y mortalidad[4]. La necesidad de cuidados al adulto mayor se vuelve cada vez más importante en un país donde se viven diversos contextos en torno a la vejez.

El cuidado de enfermería se ve aumentado en la demanda de adultos mayores, primero en los servicios de segundo nivel como consecuencia de las patologías asociadas a la vejez y segundo, en la atención primaria en la comunidad con la demanda de servicios de prevención y promoción de salud; sin embargo, aún existe un amplio margen de oportunidad para mejorar las habilidades y aptitudes referentes a un cuidado humano, ya que los esfuerzos se han centrado en un enfoque biomédico, dejando de lado la parte más importante y esencial de los adultos mayores, el proceso de envejecimiento como proceso vital[5].

El cuidado humano en enfermería sostiene aprovechar cada momento de cercanía entre la enfermera y las personas de cuidado (paciente adulto mayor), esto puede ser más palpable en la comunidad, pues es un contexto idóneo para la promoción de la salud con un enfoque centrado en la persona, generando un efecto de bola de nieve en el que la difusión de un cuidado con esta visión a nivel teórico y práctico, permita aumentar la cantidad de profesionales enfermeros cuyo enfoque sea en los procesos vitales y situaciones de salud abordando las dimensiones del adulto mayor en su totalidad.

Por lo que, es necesario implementar un modelo de cuidado que permita aumentar el reconocimiento de los adultos mayores por enfermería en ambientes comunitarios y que a la vez represente un medio por el cual se pueda expresar la creatividad de la enfermera en el cuidado, que permita un cuidado más cercano sin llegar a lo intrusivo y que permita conocer desde una perspectiva global, las necesidades de los diferentes mayores en sus diferentes esferas.

Esto contempla una visión humana que genere cercanía con los adultos mayores, familiares, comunidades y grupos de atención, pues no solo se aborda desde las necesidades de salud ante la enfermedad o la prevención centrada en la patología, como rutinariamente se acostumbra, sino que agrega un valor integral al cuidado, logrando intervenciones viviendo el cuidado como parte del proceso en el que se aborda el proceso de envejecer prestando atención al primer nivel, en donde la salud es el fin primordial[6].

El promocionar un envejecimiento saludable y activo es una responsabilidad de enfermería, al buscar la inclusión del adulto mayor, sobre todo en la fragilidad en actividades culturales, sociales, económicas, espirituales y cívicas [7,8,9], ya que, el envejecimiento no debe verse como un obstáculo para realizar las actividades de la vida diaria ni de actividades de recreación [10].

La enfermera en la comunidad tiene la responsabilidad de la educación en salud y la promoción de estilos y hábitos saludables a través de intervenciones que permitan a la enfermería y a todo el sistema de salud comprender las necesidades reales de la población, reconocer áreas de oportunidad más allá de las patologías para actuar y dejar sentado un precedente en el cuidado humano genera un aumento en la calidad de la atención y el cuidado sobrepasando el solo hecho de

resolver las afecciones físicas y patológicas [11].

Watson propone en sus procesos Cáritas esta visión del ser humano en el cuidado como un proceso centrado en su desarrollo y sanación. Algunas recomendaciones que pueden favorecer el cuidado con esta visión corresponderían al Proceso Cáritas 6, que enuncia que la enfermera debe usar todos los caminos de conocimiento como parte del proceso de cuidar[12]. Aquí se propone ir más allá del conocimiento científico, involucrando la creatividad y estrategias que permitan promover la sanación a través del arte, la recreación, la expresión y la integración artística[13]. Para atender ello, se hace necesario buscar estas intervenciones para enfermería considerando este proceso Cáritas. El objeto del presente ensayo es construir una perspectiva del cuidado humanizado al adulto mayor en la comunidad para favorecer un envejecimiento saludable.

Desarrollo

Cuidado humano y procesos Cáritas

El cuidado de la experiencia en la salud, el bienestar y en los procesos vitales es la naturaleza de la enfermería y que se vive primordialmente en un encuentro entre dos personas, enfermera como persona que cuida y adulto mayor como persona de cuidado. Los adultos mayores como personas de cuidado se contemplan en dimensiones que requieren de las habilidades de enfermería que permitan su valoración en lo físico, relacional, emocional, social y espiritual.

El cuidado humano representa una actitud de calidez, una mirada que genere confianza, una actitud respetuosa y consideración como muestras de interés por el ser humano. El poder humanizar el cuidado es el tener una cercanía mayor y poder responder con dignidad a toda persona que se encuentre en un proceso de salud complejo[14], pero también en oportunidades para optimizar los recursos vitales para vivir una etapa de la vida con un sentido de bienestar.

Una enfermera con conciencia en el cuidado humano involucra la comunicación de forma asertiva para emprender una relación de cuidado con las personas que se acercan al sistema de salud por una necesidad de salud y el entender la situación que atraviesa la persona mayor[1]. Es preciso comenzar a dejar de lado los cuidados monótonos en donde no se conoce nada del panorama del adulto mayor como persona de cuidado con esta visión de buscar promover un envejecimiento saludable, es un área de oportunidad muy grande, ya que, esto se contempla en el ideal de un cuidado humano donde la implicación enfermero-persona de cuidado supere las limitaciones de solo orientar y colaborar en la solución de una patología y la sintomatología que esta produce, supone la compresión de la situación personal, emocional y mental de la persona. Esto requiere atender el proceso de envejecimiento y contemplar promover que sea vivido de la mejor manera [15].

El ambiente en la comunidad requiere de la promoción de la salud de forma integral, en el caso de los adultos mayores es necesario enfocarse en la promoción de un envejecimiento activo y con hábitos de vida saludables que permitan vivir el proceso de envejecer con una perspectiva vital y trascendente. Se necesita en la relación contar con respeto a la dignidad humana para así poder crear condiciones de una vida de calidad y favorable en las personas.

La perspectiva de una promoción de salud en la comunidad dirigida a los adultos mayores requiere contar con intervenciones que promuevan el arte del cuidado y consideren estrategias que ayuden al adulto mayor no solo a recuperar su salud o preservarla, sino a promover la vida, los valores, la noción de su sentido de ser, de vida y de su trascendencia.

El término *cáritas* es utilizado por Watson y se refiere a valorar, prestar atención especial o afectuosa. Entonces, los procesos Cáritas, incluyen el cuidado de la dimensión espiritual, esto es, manifestado mediante un cuidado amoroso[16].

El núcleo de la teoría de Watson son sus diez procesos cáritas, los cuales considera pueden ser aplicados por el profesional de enfermería con la finalidad de trascender en el cuidado. El proceso cáritas seis, menciona el "Uso creativo del ser y todas las formas de conocimiento como parte del proceso de cuidado; involucrarse en el arte de la enfermería cáritas"[12], hace referencia a que el profesional de enfermería debe utilizar todos los medios con los que cuenta para brindar un cuidado utilizando todas las formas de conocimiento que ayuden a encontrar este sentido de salud.

El proceso cáritas seis contempla que toda acción de la enfermera que contribuya a la sanación y desarrollo de la persona es importante, por lo que las intervenciones más allá de la rigidez científica que la enfermera puede implementar buscarían esa conexión del adulto mayor con su proceso de desarrollo, con su proceso de envejecimiento y su capacidad de potenciar acciones propias y en conjunto que favorezcan un estilo de vida saludable, pues amplían la conciencia del adulto mayor sobre su etapa de vida, sin duda, los ambientes comunitarios son una oportunidad para favorecer estas intervenciones.

Importancia del envejecimiento saludable y activo y el papel de enfermería en la comunidad

El envejecimiento saludable es un objetivo que se pretende lograr en un adulto mayor y que busca mantener las capacidades físicas, emocionales, cognitivas, sociales y espirituales de la persona mayor para vivir la etapa de vejez con un sentido de bienestar que favorezca todo el sentido vital [17]. Por otro lado, el envejecimiento activo es el proceso de optimizar las oportunidades de salud, participación y seguridad, para aumentar la calidad de vida conforme se va envejeciendo, esto le permite al adulto mayor potenciar su bienestar mental, físico y social [18].

Para promover el envejecimiento activo y saludable, existen diversas estrategias a trabajar, pues se trata no sólo de cuidar en dependencia, sino de fortalecer la autonomía y la visión de la vida desde una conciencia de salud expandida.

Es necesario innovar en las formas de comunicar estrategias saludables para poder lograr una vida longeva, donde las oportunidades de aprendizaje sean más inclusivas, democráticas y transformadoras, no sólo para el adulto mayor sino para su familia y allegados, el ambiente comunitario en donde el adulto mayor permanece en su contexto puede ser una gran oportunidad [19].

En ese sentido, para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores es necesario promover un envejecimiento saludable y activo, que incluya la promoción de la actividad física, debido a que brinda diversos beneficios, los cuales incluyen el aumento de la autoestima y felicidad del adulto mayor, así como, mejorar la capacidad de autocuidado y la integración social [20]. El envejecimiento activo va más allá de solo favorecer el ejercicio o la actividad física, involucra una conciencia de participación del adulto mayor en los ambientes cotidianos con un sentido de pertenencia.

Para que los adultos mayores se mantengan activos, es necesario que la enfermera, que tiene un papel clave en la promoción del cuidado de la salud, tenga en cuenta el ciclo vital completo[21,22,23]. Por ende, los programas de envejecimiento activo deben centrarse en promover conductas dirigidas a promover y/o forjar nuevos hábitos de vida saludables.

Si lo abordado hasta ahora sobre el cuidado humano es precisamente aquella relación de ayuda de la enfermera a la persona adulta mayor con un sentido de interacción y que busque el equilibrio de la persona en su salud para preservar el desarrollo en el ciclo vital, es necesario considerar intervenciones más allá del enfoque clínico, estrictamente rígido y ampliar los horizontes de la comprensión del cuidado en el adulto mayor como aquella relación terapéutica que cuida la experiencia de la salud humana y los procesos vitales.

El poder integrar al proceso de cuidado estrategias e intervenciones que guiadas por la creatividad

enfermera puedan ayudar con esta visión integradora, que en este caso se centra en la promoción de la salud y el envejecimiento activo en el adulto mayor [12].

Precisamente se busca focalizar las intervenciones en el proceso de envejecimiento como un proceso vital, no centrado únicamente en los síndromes geriátricos o manteniendo los estereotipos de declive de la vejez, sino en una reconstitución del ser adulto mayor con una conciencia expandida de que esta etapa puede ser vivida con total bienestar, esto contribuiría al proceso de sanación del ser.

El uso por ejemplo del juego, formas para encontrar significado a situaciones de vida como historias, diarios, entre otros, además de promover ambientes que favorezcan la escucha, la presencia, el movimiento, la expresión artística del ser, la relajación y algunas más son intervenciones que se pueden incorporar en el cuidado [24]. La relación enfermera-adulto mayor se sostiene en la experiencia de cuidado de ambos, en este caso en la situación vital de envejecimiento, en donde la experiencia del adulto mayor puede favorecerse con la intervención de enfermería en la concepción de su envejecimiento saludable y la interacción activa y participativa de este en el proceso [25].

La enfermera debe ser la líder de la comunidad y el cuidado comunitario, ya que, es responsable de intervenir oportunamente desde el ámbito individual, como familiar y en la comunidad. Sus principales funciones estarán encaminadas en la relación de cuidado de promoción y educación, con la finalidad de ayudar a las personas, de manera individual y colectiva a adquirir estilos de vida saludables, hábitos y actitudes que mejoran la calidad de vida [26]. Entonces, las principales acciones que le corresponden a las enfermeras comunitarias deben priorizar el cuidado individual y de las familias integrando las esfera biofisiológica, psicológica y social, por ende, son una pieza fundamental en la promoción del envejecimiento saludable y activo, y constituyen el primer contacto con el adulto mayor para poder lograrlo [27]. Los grupos de adultos mayores en las comunidades son una estrategia interesante, la reunión cotidiana de los adultos mayores en sus ambientes puede favorecer estas interacciones. La enfermera puede promover estos grupos, salir de los centros de salud e integrar a los adultos mayores, incluso facilitar centros de cuidado diurnos, residencias de día.

Para que la enfermera comunitaria ayude al envejecimiento activo y saludable del adulto mayor y con ellos se pueda integrar esta relación humana, existen diversas estrategias que le permiten contribuir a mantener la salud del adulto mayor, cada una de ellas tiene distintos beneficios, pero finalmente todas ayudan que el adulto se encuentre activo, que mejore sus relaciones sociales y cree mejores vínculos con otros adultos mayores dentro de su misma comunidad.

Entre estas intervenciones se puede encontrar la terapia ocupacional, grupos comunitarios y de ayuda, la actividad física como el yoga, el tai chi y los pilates; además de terapias alternativas como la musicoterapia y la arteterapia, de las cuales se describirán a continuación sus principales beneficios en la salud del adulto mayor y que pueden ser incorporadas considerando la propuesta del proceso cáritas seis, integrando intervenciones enfermeras que buscan integrar la concepción de la salud del adulto mayor y las cuales pueden ser incorporadas en entornos comunitarios.

Una de las principales herramientas que se tienen a la mano para facilitar la transición de una vida laboral a una rutina hogareña, es la terapia ocupacional, la cual permite a los adultos mayores, tener tiempo productivo sin sentirse parte de un trabajo sino más bien un pasatiempo ameno en el que pueden adquirir nuevas habilidades y mantener la mente ocupada, gracias a ello se disminuye el riesgo de sufrir episodios depresivos; la sensación de abandono; ansiedad por inactividad, entre otras evoluciones y desencadenamientos de un envejecimiento no saludable [28]. La terapia ocupacional involucra comúnmente la estimulación cognitiva, la ludoterapia, actividades recreativas y manuales.

Uno de los grandes problemas que atañe de forma importante a los adultos mayores, es el

aislamiento social debido en ocasiones a la falta de redes familiares fuertes que le permitan desarrollar la convivencia[29]. Por esta razón, una de las soluciones de fácil alcance, es la integración y relación interpersonal con otras personas de la misma edad, normalmente este grupo de personas reciben el nombre de grupos comunitarios, pues los participantes comparten diversas características entre sí.

Una vez dentro de un grupo comunitario, las personas pueden abrirse emocionalmente con personas que las escuchan, y con el desarrollo de una plática abierta, los demás integrantes podrán aportar uno a uno, a partir de sus propias experiencias, ideas que aporten y nutran la situación planteada. Más allá de las necesidades emocionales, los grupos comunitarios permiten realizar actividades físicas y recreativas que mantienen en actividad constante el cuerpo y la mente, lo cual es beneficioso para personas de cualquier edad para liberar endorfinas y mantener un nivel óptimo de felicidad [30].

La actividad física es una estrategia que mantiene la funcionalidad física y mental, previene el deterioro musculoesquelético y cognitivo. Se recomienda que el adulto mayor realice actividad física aeróbica de una intensidad moderada al menos 150 minutos a la semana, o vigorosa al menos 75 minutos semanales, o la combinación de ambas incorporando ejercicio de fuerza y flexibilidad [31].

El ejercicio comúnmente es usado como sinónimo de actividad física, sin embargo, el ejercicio es tipo de actividad física regulada, continua y que busca un objetivo. En el adulto mayor contribuye a mejorar diversos aspectos, tanto físicos como emocionales, entre los que entra la fuerza, equilibrio y coordinación, estabilidad y postura corporal, lo que ayuda a disminuir el riesgo de caídas, les ayuda a tener una mejor autoestima, menos posibilidades de sufrir depresión y estrés, además, que les permite desarrollar mejores vínculos sociales[32]. Además, ayuda a reducir el riesgo en la incidencia de enfermedades cardiovasculares, retrasa la resistencia a la insulina asociada con el envejecimiento, potencia la actividad osteoblástica lo que retrasa la pérdida ósea, ayuda a tener un mejor sistema inmune, disminuye la incidencia de algunos tipos de cáncer y el dolor músculo esquelético asociado a la edad[33]. Existen diversas alternativas que el adulto mayor tiene para mantenerse activo, como lo es el yoga, el tai Chi y los pilates son un ejemplo accesible.

El yoga es considerado como una actividad física no convencional que contribuye a que se mejore la flexibilidad, se fortalezca la musculatura y se experimenten o desarrollen sentimientos y emociones positivas[34]. En este sentido, el yoga es considerado como una práctica que le permite al adulto mayor realizar actividad física, que como consecuencia le trae beneficios físicos y mentales, estos son la disminución de los niveles de estrés como consecuencia de liberar dopamina y aumentar la serotonina, mejora en la presión sanguínea, frecuencia respiratoria, capacidad cardiopulmonar, la fuerza, flexibilidad, resistencia muscular, equilibrio, la movilidad articular y generar conciencia muscular [35].

Por otro lado, el tai chi entre sus principales beneficios se han encontrado la prevención de caídas, ya que, ayuda a mejorar la marcha y equilibrio, mejora del estado de ánimo, disminución del estrés, depresión, ansiedad, enfado-tensión, atención y la memoria [36]. Esto mejora de forma considerable la calidad de vida de los adultos mayores que lo practican, ya que, les permite sobrellevar con mayor facilidad las enfermedades crónicas, ya que, perciben una mejora en su salud, mejor estado de ánimo que como consecuencia les permite tener una mayor satisfacción de su vida [37].

En este mismo sentido, la práctica de pilates es considerada como un ejercicio muy efectivo para mejorar el equilibrio estático y dinámico del adulto mayor, además de que ayuda a aumentar la fuerza, lo que le ayuda a prevenir caídas [38]. El método de pilates consiste en la alineación del cuerpo, respiración y alineación, la postura y el control de los músculos [39].

Existen diversas terapias alternativas que los adultos mayores puede llevar a cabo y que les permitirá mejorar aspectos de su salud a nivel física, mental y social, ya que, cada una de ellas

tienen diversos beneficios. Entre estas terapias alternativas se pueden identificar la terapia asistida por animales, musicoterapia y arteterapia.

La musicoterapia comprende un sinfín de beneficios para el adulto mayor, ya que, el solo hecho de escuchar una canción o tocar algún instrumento musical conlleva un conjunto de procesos neuroanatómicos, que, ayudan a modular factores de la conducta, generando emociones, lo que permite conectar con los sentimientos, reconocer y manejar emociones que les ayuda a conocerse a sí mismos y crear vínculos interpersonales más sanos, además, contribuir a mejorar su movilidad. También, ayuda a disminuir el deterioro cognitivo, característico del envejecimiento, en algunas funciones, como lo es la memoria, el lenguaje, procesamiento de información, orientación, percepción, conciencia, atención y las funciones ejecutivas [40].

Por otra parte, la arteterapia permite que el adulto mayor logre llegar a un autoconocimiento, mejore su expresión emocional, lo que le favorece en llevar una mejor convivencia. También, les faculta en tener un manejo eficaz de su voz, y de la motricidad gruesa y fina, así como en las enfermedades neurodegenerativas[41]. Entonces, la arteterapia contribuye a mantener y mejorar la actividad cognitiva y así favorecer la calidad de vida del adulto mayor y, por ende, lo lleva a tener un envejecimiento activo, mediante el progreso de capacidades como la memoria, el lenguaje, la atención [42].

Estas intervenciones promueven un cuidado centrado en comprender y facilitar la salud, no sólo en situaciones patológicas del envejecimiento, sino que ayudan a integrar el conocimiento y la creatividad como parte del proceso de cuidado, ofreciendo diferentes terapias alternativas y estrategias que encaminen al adulto mayor a un envejecimiento saludable y activo.

Es por ello, que, gracias a la versatilidad que ofrecen, presentan diferentes beneficios que la enfermera puede considerar, esto contribuye de forma favorable a desarrollar una enfermería que es consciente de un cuidado con conciencia cáritas centrado en el ser humano.

La enfermera debe destacar la capacidad para que el adulto mayor sea capaz de ver esta etapa como una oportunidad de desarrollo y la adquisición de nuevas habilidades, a sustituir de manera orgánica, aquellas que ha realizado durante su vida laboral posibilitándole mantenerse sano y activo, lejos de los tabús que se mencionan al alcanzar la tercera edad, logrará un nivel de autoconocimiento mayor, al dedicar más tiempo para realizar una introspección a profundidad, mejorando sus vínculos personales y emocionales, dejando de lado la perspectiva donde la vejez es una etapa pasiva, y así, puedan disfrutar cada momento de ella, asegurando un acercamiento al envejecimiento saludable y exitoso que le permita ser proactivo y afable ante las circunstancias nuevas de la vida, aumentando la independencia en actividades del día a día e incluso, llegar al punto de ser una pieza fundamental para los compañeros del grupo etario que lo rodean, compartiendo sus experiencias y ofreciendo posibles soluciones para otras personas a través de ellas.

Conclusión

El cuidado humano representa un enfoque centrado en la integralidad del adulto mayor como persona en una etapa de desarrollo que puede potencializar sus hábitos, sus condiciones de salud y la participación activa, hacia la vivencia de un envejecimiento saludable.

La enfermera tiene participación especial en los entornos comunitarios dentro del primer nivel de atención, su foco es la promoción de la salud, sin embargo, es preciso entender esta como una oportunidad para desarrollar intervenciones que favorezcan un envejecimiento vivido de forma saludable y no sólo en la prevención de enfermedades propias de la vejez.

La participación en el cuidado comunitario es una ventana de oportunidad para la enfermera, pues

puede incorporar intervenciones que promuevan el desarrollo del adulto mayor, estas engloban el ejercicio físico, el yoga, las terapias alternativas, la terapia ocupacional y los grupos de adultos mayores. Estas intervenciones promueven la salud en la vejez y por lo tanto desarrollan la creatividad de la enfermera y proyectan un cuidado humanizado capaz de transformar la vida de los adultos mayores.

Referencias

1. Leone AP, Couselo DS. Envejecimiento poblacional y políticas de cuidado: tensiones en torno a la formulación de políticas sociales. Intenirarios de Servicio Social [Internet]. 2022 [citado 2023 Jun 22]. Disponible en: https://doi.org/10.1344/its.i2.36874
2. Ponce HJP. Envejecimiento demográfico: principal reto para enfermería geriátrica. Revistas UNAM [Internet]. 2022 Feb [citado 2023 Jun 22];11(21). Disponible en: https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2022.11.21.80055
3. Tornés BMC, Díaz RY, Reynosa NE. Envejecimiento poblacional en Cuba: rol de los medios informativos nacionales. Rev. Inv. Cult. [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 9(2). Disponible en: https://bit.ly/3NsW8Fl
4. Klein A. Una sociedad que desampara. La vejez en México. [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 9(17). Disponible en: https://biblat.unam.mx/hevila/COFACTOR/2020/vol9/no17/3.pdf
5. Martínez Riera JR, Carrasco Rodríguez FJ. Enfermería familiar y comunitaria, cronología de una especialidad. Enferm Clínica [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; 29(6) 352-356. DOI: https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.09.011
6. Díaz Barzola AE, Bustamante CRE, Mora Montenegro MR, Martínez Angulo MA. El rol del profesional de enfermería en el sistema de atención primaria de salud en ecuador. Universidad, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; (2): 140-144. Disponible en: https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/231/344
7. Mostacero ME, Martínez MML. Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. Gerokomos [Internet] 2019 [citado 2023 Jun 22]; 30(4): 181-189. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181
8. Iglesias GJA, Sánchez VL, Fernández JA, Muñoz BL, Postigo MS, Casado VI. Implicaciones para la enfermería española del informe de referencia sobre la década del envejecimiento saludable 2021-2030. Rev. Rol enferm [Internet]. 2023 [citado 2023 Jun 22]; 46(1):22-31. Disponible en: https://e-rol.es/implicaciones-para-la-enfermeria-espanola-del-informe-de-referencia-sobre-la-decada-del-envejecimiento-saludable-2021-2030/
9. Ramírez-Ortíz C, Ávila-Ruíz RI, Bonifacio-Granados JC. Anciana frágil: oportunidades para un envejecimiento saludable. Cuidado multidisciplinario de la salud BUAP [Internet]. 2021 [citado 2023 Jun 22]; 2(4):41-52. Disponible en: http://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/cmsj/article/view/655
10. Mahanan MM. Programas y rol de enfermería para un envejecimiento saludable en España. NPunto [Internet]. 2022 Sep [citado 2023 Jun 22]; V (54): 98-116. Disponible en: https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/6336bdeb42083art4-2.pdf
11. Díaz-Rodríguez M, Alcántara RL, Aguilar GD, Puertas CE, Cano VM. Orientaciones formativas para un cuidado humanizado en enfermería: una revisión integrativa de la literatura. Enferm. glob. [Internet]. 2020 May [citado 2023 May 26]; 19 (58): 640-672. DOI: https://dx.doi.org/eglobal.392321
12. Watson J. Enfermería: La filosofía y ciencia del cuidado. México: Universidad Autónoma de Chihuahua; 2016.
13. Tonin L, Nascimento JD, Lacerda MR, Favero L, Gomes IM, Denipote AGM. Guia para a realização dos elementos do Processo Clinical Caritas. Esc. Anna Nery [Internet]. 2017 [citado 2023 Jun 22]; 21(4). DOI: https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0034
14. Garzón N, Olivella M, Bastidas C.V. Conectarnos con la compasión para preservar el cuidado humanizado. Una reflexión acerca del cuidado que brinda la enfermería. rev. latinoam. bioet. [Internet]. 2022 [Citado 2023 Jun 20]; 22(2): 39-49. Disponible en: doi:

https://doi.org/10.18359/rlbi.5339
15. Cruz C. La naturaleza del cuidado humanizado. Enfermería (Montev) [Internet]. 2020 Jun [citado 2023 Jun 22]; 9 (1): 21-32. Disponible en: doi: https://doi.org/10.22235/ech.v9i1.2146
16. Valencia MA, Melita A. Reflexión de la humanización de la atención: teoría de Jean Watson y propuesta de su aplicación. Benessere. [Internet]. 2021 [citado 2023 Jun 22]; 6 (1): 1-12. DOI: http://doi.org/10.22370/bre.61.2021.3037
17. Mostacero E, Martínez ML. Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. Gerokomos [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 30(4): 181-189. Disponibe en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181
18. Ruiz-Clavijo AB. Envejecimiento activo, objetivos y principios: retos para el trabajo social. Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria. Revista de servicios sociales [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; (72): 49-60. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7606570
19. Cambero S, Díaz D. Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Caso de estudio de la Universidad de Mayores de Extremadura. RASE [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; 12(1): 104-122. DOI: http://dx.doi.org/10.7203/RASE.12.1.13227
20. Martínez N, Santaella E, Rodríguez-García AM. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Retos [Internet]. 2021 [citado 2023 Jun 22]; (39): 829-834. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/8835/efb5405598334939fd2b8982435d2046700e.pdf
21. Cambero S, Baigorri A. Envejecimiento activo y ciudadanía senior. EMPIRIA. [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; (43): 59-87. DOI: https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299
22. Abreu A, Noriega N, Pérez M. Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. Rev Cub Salud Publica [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 46 (2). Disponible en: https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1164
23. Flores M, Ortega MC, Reis CS. El envejecimiento activo y la inteligencia emocional en las personas mayores. Familia [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; 57 (2019): 125-137. Disponible en: https://revistas.upsa.es/index.php/familia/article/view/65/51
24. Tonin L, Dias do Nascimento J, Ribeiro LM, Favero L, Meireles GI, González DA. Guía para la implementación Clínica de los elementos del Proceso de Caritas. Colegio Anna Nery Revista de Enfermagem [Internet]. 2017 [Citado 2023 Jun 20];21(4):1-7. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127752022021
25. Tonin L, Lacerda MR, Fevero L, Nascimento JD, Denipote AGM, Gomes IM. A evolução da teoria do cuidado humano para a ciência do cuidado unitário. Research, Society and Development. [Internet]. 2020 [Citado 2023 Jun 20]; 9(9): e621997658. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7658
26. Paulín-García C, Gallegos-Torres RM. Apreciación del papel educativo de la enfermera en habitantes de una comunidad. SANUS [Internet]. 2019 [Citado 2023 Jun 20]; (12):17-33. Disponible en: https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/158/132
27. Rodríguez-Martínez G, Serrano-Martínez M, Ibánez-Gómez A, Perdikidi-Guerra A, Ariza-Cardiel G, Martín-Fernández. Análisis de la consulta enfermera de Atención Primaria en la Comunidad de Madrid (España). Enfermería Clínica [Internet]. 2019 [Citado 2023 Jun 20]; 29(3): 170-177. DOI: https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.09.004
28. Lazcano-Ortíz M, Del Ángel-Monzón M, Huizache-Santos N, Islas-Muñoz JA, Lozada-Flores A, Sánchez-Escalona RA, et al. Efecto de la terapia ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión. ICSA [Internet]. 2019 Jun [citado 2023 May 29];7(14):43-9. DOI: https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4435
29. Parada K, Guapisaca JF, Bueno GA. Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. Revista Científica UISRAEL, [Internet] 2022. [Citado 2023 Jun 20]: 9(2), 77-93. DOI: https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525
30. Luengo C, Ocares J, Sandoval P, Santana T, Vásquez K, Morales I. Depresión y desesperanza en adultos mayores pertenecientes a agrupaciones comunitarias en Chillán, Chile. Gerokomos [Internet]. 2021 [2023 Jun 15]; 32(4): 216-220. Disponible en: bit.ly/3Jx4n2c
31. Muñoz DI, Cardona D, Segura Á, Arango C, Lizcano D. Actividad física recomendada en

adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos. Revista Latinoamericana de Población [Internet]. 2019 [2023 Jun 15]; 13 (25): 103-121. DOI: https://doi.org/10.31406/relap2019.v13.i2.n25.5
32. Aguilar-Chasipanta WG, Analuiza-Analuiza EF, García-Gaibor JA, Rodríguez-Torres AF. Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional [Internet]. 2019 [2023 Jun 15]; 5(12): 680-706. Disponible en: bit.ly/3Nt14Kn
33. Rodríguez AF, García JA, Luje DI. Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. EmásF: revista digital de educación física [Internet]. 2020 [2023 Jun 15]; (63): 22-35. Disponible en: bit.ly/3NtVGXs
34. Giménez GC, Olguin G, Almirón MD. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. An. Fac. Cienc. Méd. [Internet]. 2020 [Citado 26 Jun 2023]; 53(2): 137-144. DOI: https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137
35. Martínez-Rojas HL, Pérez-Ramírez RM, Rubio-Cruz JJ. Programa de Hatha Yoga para el adulto mayor de los círculos de abuelos. DEPORVIDA [Internet]. 2019 [Citado 26 Jun 2023]; 16(42):33-45. Disponible en: bit.ly/43XWJWV
36. Cruz-Cartas O, García-Campos ML, Beltrán-Campos V, Ramírez-Gómez XS, Patiño-López ME, Jiménez-García SN. Uso de Tai Chi para la salud del adulto mayor: revisión bibliográfica. Enferm. Univ [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jun 26]; 18(2): 101-111. Disponible en:doi: https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.805
37. Coello L, Bestard M.C, López J.E. Adultos Mayores y tai chi: bienestar subjetivo percibido en favor de la calidad de vida. Rev. Amelica [Internet]. 2022 [Citado 26 Jun 2023]; 19(2): 1-23. Disponible en: http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987014/
38. Medina K, Igual C, Villaplana L.A, Blasco J.M. Efectos del método Pilates en la reducción de caídas, el riesgo y miedo a caer en el adulto mayor: una revisión sistemática. Fisioterapia. [Internet]. 2020 [Citado 26 Jun 2023]; 42(4): 203-213. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ft.2020.03.006
39. Fernández N, Vera N, Fernández T. Manejo de la disfunción del suelo pélvico en el adulto mayor, ¿Qué recomendamos a nuestros pacientes: Pilates o ejercicios hipopresivos?. Atalaya Médica Turolense [Internet]. 2020 [Citado 26 Jun 2023]; (19): 30-34. Disponible en: bit.ly/3NOGtBW
40. Gutiérrez PI, Jiménez MJ, Galindo JA. Evidencias del uso de la musicoterapia y la memoria del adulto mayor. Rev. Enf. Neurol. [Internet]. 2017 [Citado 26 Jun 2023]; 16(1) 36-42. Disponible en: bit.ly/46na10A
41. Rojas GM, Tolosa X. Experiencias con adultos mayores empleando el arteterapia. Arte, Entre Paréntesis [Internet]. 2021 [Citado 26 Jun 2023]; 1(13):6-20. Disponible en: bit.ly/3NNhNtr
42. Tapia AI, Hinojosa AM, Muñoz DR, Ortega YM. La Arteterapia como herramienta Estimulante para la Actividad Cognitiva en Adultos Mayores. Rev. Científica Dominio de las Ciencias [Internet]. 2022 [Citado 26 Jun 2023]; 8(1). Disponible en: bit.ly/3Xsx6e7

Citas

1. Leone AP, Couselo DS. Envejecimiento poblacional y políticas de cuidado: tensiones en torno a la formulación de políticas sociales. Intenirarios de Servicio Social [Internet]. 2022 [citado 2023 Jun 22]. Disponible en: https://doi.org/10.1344/its.i2.36874
2. Ponce HJP. Envejecimiento demográfico: principal reto para enfermería geriátrica. Revistas UNAM [Internet]. 2022 Feb [citado 2023 Jun 22];11(21). Disponible en: https://doi.org/10.22201/fesi.23958979e.2022.11.21.80055
3. Tornés BMC, Díaz RY, Reynosa NE. Envejecimiento poblacional en Cuba: rol de los medios informativos nacionales. Rev. Inv. Cult. [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 9(2). Disponible en: https://bit.ly/3NsW8Fl
4. Klein A. Una sociedad que desampara. La vejez en México. [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 9(17). Disponible en: https://biblat.unam.mx/hevila/COFACTOR/2020/vol9/no17/3.pdf
5. Martínez Riera JR, Carrasco Rodríguez FJ. Enfermería familiar y comunitaria, cronología de

una especialidad. Enferm Clínica [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; 29(6) 352-356. DOI: https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.09.011

6. Díaz Barzola AE, Bustamante CRE, Mora Montenegro MR, Martínez Angulo MA. El rol del profesional de enfermería en el sistema de atención primaria de salud en ecuador. Universidad, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; (2): 140-144. Disponible en: https://uctunexpo.autanabooks.com/index.php/uct/article/view/231/344
7. Mostacero ME, Martínez MML. Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. Gerokomos [Internet] 2019 [citado 2023 Jun 22]; 30(4): 181-189. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181
8. Iglesias GJA, Sánchez VL, Fernández JA, Muñoz BL, Postigo MS, Casado VI. Implicaciones para la enfermería española del informe de referencia sobre la década del envejecimiento saludable 2021-2030. Rev. Rol enferm [Internet]. 2023 [citado 2023 Jun 22]; 46(1):22-31. Disponible en: https://e-rol.es/implicaciones-para-la-enfermeria-espanola-del-informe-de-referencia-sobre-la-decada-del-envejecimiento-saludable-2021-2030/
9. Ramírez-Ortíz C, Ávila-Ruíz RI, Bonifacio-Granados JC. Anciana frágil: oportunidades para un envejecimiento saludable. Cuidado multidisciplinario de la salud BUAP [Internet]. 2021 [citado 2023 Jun 22]; 2(4):41-52. Disponible en: http://rd.buap.mx/ojs-dm/index.php/cmsj/article/view/655
10. Mahanan MM. Programas y rol de enfermería para un envejecimiento saludable en España. NPunto [Internet]. 2022 Sep [citado 2023 Jun 22]; V (54): 98-116. Disponible en: https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/6336bdeb42083art4-2.pdf
11. Díaz-Rodríguez M, Alcántara RL, Aguilar GD, Puertas CE, Cano VM. Orientaciones formativas para un cuidado humanizado en enfermería: una revisión integrativa de la literatura. Enferm. glob. [Internet]. 2020 May [citado 2023 May 26]; 19 (58): 640-672. DOI: https://dx.doi.org/eglobal.392321
12. Watson J. Enfermería: La filosofía y ciencia del cuidado. México: Universidad Autónoma de Chihuahua; 2016.
13. Tonin L, Nascimento JD, Lacerda MR, Favero L, Gomes IM, Denipote AGM. Guia para a realização dos elementos do Processo Clinical Caritas. Esc. Anna Nery [Internet]. 2017 [citado 2023 Jun 22]; 21(4). DOI: https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2017-0034
14. Garzón N, Olivella M, Bastidas C.V. Conectarnos con la compasión para preservar el cuidado humanizado. Una reflexión acerca del cuidado que brinda la enfermería. rev. latinoam. bioet. [Internet]. 2022 [Citado 2023 Jun 20]; 22(2): 39-49. Disponible en: doi: https://doi.org/10.18359/rlbi.5339
15. Cruz C. La naturaleza del cuidado humanizado. Enfermería (Montev) [Internet]. 2020 Jun [citado 2023 Jun 22]; 9 (1): 21-32. Disponible en: doi: https://doi.org/10.22235/ech.v9i1.2146
16. Valencia MA, Melita A. Reflexión de la humanización de la atención: teoría de Jean Watson y propuesta de su aplicación. Benessere. [Internet]. 2021 [citado 2023 Jun 22]; 6 (1): 1-12. DOI: http://doi.org/10.22370/bre.61.2021.3037
17. Mostacero E, Martínez ML. Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. Gerokomos [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 30(4): 181-189. Disponibe en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181
18. Ruiz-Clavijo AB. Envejecimiento activo, objetivos y principios: retos para el trabajo social. Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria. Revista de servicios sociales [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; (72): 49-60. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7606570
19. Cambero S, Díaz D. Aprendizaje a lo largo de la vida como estrategia de envejecimiento activo. Caso de estudio de la Universidad de Mayores de Extremadura. RASE [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; 12(1): 104-122. DOI: http://dx.doi.org/10.7203/RASE.12.1.13227
20. Martínez N, Santaella E, Rodríguez-García AM. Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica. Retos [Internet]. 2021 [citado 2023 Jun 22]; (39): 829-834. Disponible en: https://pdfs.semanticscholar.org/8835/efb5405598334939fd2b8982435d2046700e.pdf

21. Cambero S, Baigorri A. Envejecimiento activo y ciudadanía senior. EMPIRIA. [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; (43): 59-87. DOI: https://doi.org/10.5944/empiria.43.2019.24299
22. Abreu A, Noriega N, Pérez M. Diagnóstico de necesidades educativas para el envejecimiento activo en una comunidad. Rev Cub Salud Publica [Internet]. 2020 [citado 2023 Jun 22]; 46 (2). Disponible en: https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1164
23. Flores M, Ortega MC, Reis CS. El envejecimiento activo y la inteligencia emocional en las personas mayores. Familia [Internet]. 2019 [citado 2023 Jun 22]; 57 (2019): 125-137. Disponible en: https://revistas.upsa.es/index.php/familia/article/view/65/51
24. Tonin L, Dias do Nascimento J, Ribeiro LM, Favero L, Meireles GI, González DA. Guía para la implementación Clínica de los elementos del Proceso de Caritas. Colegio Anna Nery Revista de Enfermagem [Internet]. 2017 [Citado 2023 Jun 20];21(4):1-7. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=127752022021
25. Tonin L, Lacerda MR, Fevero L, Nascimento JD, Denipote AGM, Gomes IM. A evolução da teoria do cuidado humano para a ciência do cuidado unitário. Research, Society and Development. [Internet]. 2020 [Citado 2023 Jun 20]; 9(9): e621997658. DOI: http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7658
26. Paulín-García C, Gallegos-Torres RM. Apreciación del papel educativo de la enfermera en habitantes de una comunidad. SANUS [Internet]. 2019 [Citado 2023 Jun 20]; (12):17-33. Disponible en: https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/158/132
27. Rodríguez-Martínez G, Serrano-Martínez M, Ibánez-Gómez A, Perdikidi-Guerra A, Ariza-Cardiel G, Martín-Fernández. Análisis de la consulta enfermera de Atención Primaria en la Comunidad de Madrid (España). Enfermería Clínica [Internet]. 2019 [Citado 2023 Jun 20]; 29(3): 170-177. DOI: https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.09.004
28. Lazcano-Ortíz M, Del Ángel-Monzón M, Huizache-Santos N, Islas-Muñoz JA, Lozada-Flores A, Sánchez-Escalona RA, et al. Efecto de la terapia ocupacional en el adulto mayor para disminuir la depresión. ICSA [Internet]. 2019 Jun [citado 2023 May 29];7(14):43-9. DOI: https://doi.org/10.29057/icsa.v7i14.4435
29. Parada K, Guapisaca JF, Bueno GA. Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. Revista Científica UISRAEL, [Internet] 2022. [Citado 2023 Jun 20]: 9(2), 77-93. DOI: https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525
30. Luengo C, Ocares J, Sandoval P, Santana T, Vásquez K, Morales I. Depresión y desesperanza en adultos mayores pertenecientes a agrupaciones comunitarias en Chillán, Chile. Gerokomos [Internet]. 2021 [2023 Jun 15]; 32(4): 216-220. Disponible en: bit.ly/3Jx4n2c
31. Muñoz DI, Cardona D, Segura Á, Arango C, Lizcano D. Actividad física recomendada en adultos mayores. Una explicación desde la teoría de los modelos ecológicos. Revista Latinoamericana de Población [Internet]. 2019 [2023 Jun 15]; 13 (25): 103-121. DOI: https://doi.org/10.31406/relap2019.v13.i2.n25.5
32. Aguilar-Chasipanta WG, Analuiza-Analuiza EF, García-Gaibor JA, Rodríguez-Torres AF. Los beneficios de la actividad física en el adulto mayor. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional [Internet]. 2019 [2023 Jun 15]; 5(12): 680-706. Disponible en: bit.ly/3Nt14Kn
33. Rodríguez AF, García JA, Luje DI. Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. EmásF: revista digital de educación física [Internet]. 2020 [2023 Jun 15]; (63): 22-35. Disponible en: bit.ly/3NtVGXs
34. Giménez GC, Olguin G, Almirón MD. Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura. An. Fac. Cienc. Méd. [Internet]. 2020 [Citado 26 Jun 2023]; 53(2): 137-144. DOI: https://doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137
35. Martínez-Rojas HL, Pérez-Ramírez RM, Rubio-Cruz JJ. Programa de Hatha Yoga para el adulto mayor de los círculos de abuelos. DEPORVIDA [Internet]. 2019 [Citado 26 Jun 2023]; 16(42):33-45. Disponible en: bit.ly/43XWJWV
36. Cruz-Cartas O, García-Campos ML, Beltrán-Campos V, Ramírez-Gómez XS, Patiño-López ME, Jiménez-García SN. Uso de Tai Chi para la salud del adulto mayor: revisión bibliográfica. Enferm. Univ [Internet]. 2021 [Citado 2023 Jun 26]; 18(2): 101-111. Disponible en:doi: https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.805
37. Coello L, Bestard M.C, López J.E. Adultos Mayores y tai chi: bienestar subjetivo percibido en favor de la calidad de vida. Rev. Amelica [Internet]. 2022 [Citado 26 Jun 2023]; 19(2): 1-23.

Disponible en: http://portal.amelica.org/ameli/journal/429/4292987014/
38. Medina K, Igual C, Villaplana L.A, Blasco J.M. Efectos del método Pilates en la reducción de caídas, el riesgo y miedo a caer en el adulto mayor: una revisión sistemática. Fisioterapia. [Internet]. 2020 [Citado 26 Jun 2023]; 42(4): 203-213. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ft.2020.03.006
39. Fernández N, Vera N, Fernández T. Manejo de la disfunción del suelo pélvico en el adulto mayor, ¿Qué recomendamos a nuestros pacientes: Pilates o ejercicios hipopresivos?. Atalaya Médica Turolense [Internet]. 2020 [Citado 26 Jun 2023]; (19): 30-34. Disponible en: bit.ly/3NOGtBW
40. Gutiérrez PI, Jiménez MJ, Galindo JA. Evidencias del uso de la musicoterapia y la memoria del adulto mayor. Rev. Enf. Neurol. [Internet]. 2017 [Citado 26 Jun 2023]; 16(1) 36-42. Disponible en: bit.ly/46na10A
41. Rojas GM, Tolosa X. Experiencias con adultos mayores empleando el arteterapia. Arte, Entre Paréntesis [Internet]. 2021 [Citado 26 Jun 2023]; 1(13):6-20. Disponible en: bit.ly/3NNhNtr
42. Tapia AI, Hinojosa AM, Muñoz DR, Ortega YM. La Arteterapia como herramienta Estimulante para la Actividad Cognitiva en Adultos Mayores. Rev. Científica Dominio de las Ciencias [Internet]. 2022 [Citado 26 Jun 2023]; 8(1). Disponible en: bit.ly/3Xsx6e7