



**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA**

*Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo*

**UNIDAD ACADÉMICA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

**ESTILOS DE VIDA Y SALUD EMOCIONAL EN LAS  
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DURANTE LA  
PANDEMIA DEL COVID-19**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA**

**AUTOR(ES): MARÍA FERNANDA INGA MONGE.**

**ANAHY CRISTINA PELÁEZ ASTUDILLO.**

**DIRECTOR: DRA. OLGA SUSANA NEIRA CÁRDENAS, MGS.**

**CUENCA-ECUADOR**

**2021**

*Yo me gradúe en los  
50 años de La Cato!*

## **Resumen**

La etapa de la adultez mayor, es el culmen del ciclo evolutivo, en ella se generan una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales, de manera natural todo ser humano lo atraviesa como un proceso continuo, sin embargo, esta transformación acarrea dificultades de acomodación al entorno, para ello necesita hacer ajustes a su estilo de vida, lamentablemente la situación actual del mundo es caótica pues la población mundial viene atravesando un gran problema en el campo de la salud. La pandemia originada por el COVID-19, afecta de manera directa a los grupos vulnerables y dentro de ellos, las personas de la tercera edad, quienes han sufrido el mayor impacto en su salud, emocionalmente al ver personas allegadas a ellos que han perdido la vida, les ha tocado solventar hogares divididos por muerte prematura de sus coterráneos. Con la finalidad de preservar la vida de la humanidad la OMS y los gobiernos de los diferentes países instaura procesos de confinamiento y distanciamiento social, dentro y fuera de sus hogares, haciendo énfasis en donde se desarrolla la actividad humana; si bien estas medidas son para precautelar la salud también hace mella en la salud del AM.

La presente revisión bibliográfica tiene el objetivo de determinar los estilos de vida y la salud emocional en las personas de la tercera edad durante la pandemia del COVID-19, se determinó qué factores influyen de manera positiva y negativa y se conoció las diversas estrategias que han desarrollado durante el confinamiento; en consecuencia se realizó el estudio de tipo descriptivo no experimental, tomando en cuenta que a más del ciclo vital del ser humano, diversos factores positivos y negativos influyen en la adultez mayor, generando trastornos psicosomáticos, estrés postraumático, trastorno de adaptación o trastorno depresivo mayor; así mismo el factor positivo en el adulto mayor es la oportunidad de compartir momentos agradables con sus seres queridos, en donde se establecen y refuerzan lazos afectivos interpersonales. Así mismo se destacan estrategias de afrontamiento, que se han ido estableciendo con el paso del tiempo, para combatir síntomas negativos como ansiedad, miedo, depresión, aburrimiento, producto de los factores negativos causados por la pandemia. El estudio permite concluir que es imprescindible contar con protocolos de intervención ante la presencia de un nuevo confinamiento por un rebrote del COVID – 19, o la presencia posterior y no improbable de nuevos confinamientos.

### **Palabras claves:**

Estilos de vida, salud emocional, factores, estrategias, afrontamiento.

**Abstract:**

The stage for third adulthood, is the end of the evolutive cycle, on it, there is a serie of physical, phiscological and social changes; in a natural way every human being goes through it as a continuous process; however, this change brings difficulties for environment acomodation, for that this stage needs to make adjustments to their life style, is a pity that the actual situation of the world is caothic, the global population is going through a big health problem. The pandemic originated by the COVID-19, affects in a direct way to vulnerable groups and inside of them, the elderly population, who have been suffered the biggest impact on their health, emotionally seeing their loved ones who are losing their life, they needed to solve splited homes because of premature death of their closed relatives. With the purpose of preserve the life of the humanity, the OMS and the governments from different countries, set up measures of confinement and social distancing, inside and outside of their homes, outlining where human activity takes place; even though these measures help to preserve their health, also preserves the AM health.

This actual bibliographical essay, has the objective of determine the lifestyles and the emotional health in elderly population during the COVID-19 pandemic, determining the reasons that can impact positively or negatively and also different strategies that have developed during the confinement; consequently there is a descriptive non experimental study, taking in mind adittionally to the vital cycle of the human being, different positive and negative factors that influence on the third adulthood, generating phycosomatic, disorders, post-traumatic stress, adaptation disorder or depressive episode; in addition, the postive factor for elderly population is the oportunnity to share memorable moments with their loved ones, where affective and interpersonal bonds get stablished and reinforced. It is also highlited coping strategies that have been developed through the time, to face negative symptoms such as: anxiety, fear, depression, boredom, as a result of the negative factors caused by the pandemic. The study allows to conclude that is indispensable to count with intervention protocols for the presence of a new confinement due to a rebound of the COVID-19, or the later presence and not improbable of new confinments.

**Keywords:**

Lifestyles, emotional health, factors, strategies, coping.

## **Introducción:**

Los adultos mayores son un grupo vulnerable ante la COVID-19, pues su pronóstico no es favorable. Esta vulnerabilidad frente al virus ha llevado a la implementación de medidas preventivas más restrictivas de confinamiento para las personas mayores que para el resto de la población, a fin de evitar la propagación de la infección.

Durante esta crisis sanitaria, los estilos de vida como: las rutinas diarias de ejercicio, las prácticas de aseo, alimentación, las relaciones interpersonales, así como también la salud emocional dónde se involucra la capacidad que tiene una persona para concientizar, controlar y sobrellevar sus emociones durante los momentos difíciles en época de confinamiento, son factores de suma importancia para resistir a la situación de emergencia, (Di Renzo et al., 2020).

El ser humano al atravesar por varias etapas a lo largo de su vida debe irse adaptando a nuevas circunstancias por lo que es necesario y de gran importancia, que haya una buena acogida a esos nuevos cambios que están presentes en cada etapa; sin embargo, surge una etapa más difícil; la llegada de la adultez mayor, donde se señala que la persona sufre la pérdida de su funcionalidad tanto social, familiar y de salud y en ocasiones disminuyen funciones básicas que antes realizaba por sí mismo.

Según, Guerrero y León (2010), el estilo de vida no solo conlleva la conducta que el adulto mayor muestra en su entorno, sino acarrea la forma de conocer y aprender de la realidad que está viviendo; contemplando al individuo en su totalidad física, psicológica y espiritual, una muestra de estos tres ejes principales no está en el desequilibrio con los demás, sino que se puede presentar en enfermedades que alteran la psique y en el físico del adulto; se habla del desequilibrio psicológico, cuando afecta al cuerpo humano deprimiendo el sistema inmunológico, por ende tiene un mayor riesgo de adquirir alguna infección; por el contrario los autores señalan que los sentimientos de bienestar en el ser humano incrementa la resistencia a enfermedades.

Tomando en cuenta las series de cambios que el adulto mayor atraviesa hoy en día al llegar a esta etapa o estarla ya atravesando, se volvió mucho más complicado al

enfrentarse a la pandemia global que causó el COVID- 19, al mismo tiempo de que los adultos mayores son el grupo más vulnerable para adquirir esta enfermedad, el confinamiento al que se encuentran sometidos causa secuelas en su salud tanto emocional como física; en vista de lo expuesto nos planteamos la interrogante sobre ¿Cómo han sobrellevado la pandemia?, ¿Cuáles son los efectos psicológicos y sociales que han tenido que atravesar? (Guerrero y León 2010), por ende, el objetivo de este trabajo es determinar los estilos de vida y la salud emocional en las personas de la tercera edad durante la pandemia del COVID 19, para ello se establecerá qué factores influyen tanto positivos y negativos en los estilos de vida y salud emocional en las personas de la tercera edad en medio de la crisis del COVID - 19, y qué estrategias de afrontamiento se destacan.

### **Método:**

Se desarrolla una investigación bibliográfica de tipo descriptiva no experimental utilizando la técnica documental de análisis de artículos académicos, extraído de base de datos científicas. Las estrategias de búsqueda están basadas en revistas, informes, artículos científicos, de fuentes confiables como Redalyc, Scielo, Google Scholar, Bases de datos científicas como PubMed, ScienceDirect, Cencomed, entre otras. Se utilizó palabras claves de búsqueda como estilo de vida, adulto mayor y salud emocional, los artículos o revistas cumplen características específicas como autor(es), año de publicación, lugar en donde se ha publicado, título y nombre de la editorial o revista.

Además se indagará investigaciones nacionales e internacionales con criterios de inclusión y exclusión; en donde el criterio de inclusión permite artículos actualizados que no excedan los 10 años de antigüedad y se refieran al adulto mayor y a la pandemia del COVID-19; en el criterio de exclusión se han descartado todos los artículos que no corresponden con el tema; por ende lo que se pretende en esta investigación es analizar los datos recolectados de las diferentes fuentes de información científicas.

### **Desarrollo:**

#### **Adulto mayor y envejecimiento**

Al hablar del adulto mayor nos estamos refiriendo a una etapa de vida que empieza a partir de los 65 años de edad, en la cual el ser humano presenta cambios tanto físicos, psicológicos y funcionales, de los cuales en la mayoría son un declive de la esfera

biopsicosocial de la persona; sin embargo, la vejez no deja de ser una etapa positiva como cualquier otra, pues aún puede realizar actividades recreativas u ocupacionales, las cuales les brindan estabilidad emocional gracias a que se mantiene ocupado por la constante ejecución de tareas (Salech et al., 2020).

En la actualidad se vive un fenómeno especial, pues la cantidad de adultos mayores se encuentra en incremento y esto debido a dos factores, el uno la expectativa de vida y la otra la depreciación de la tasa de fecundidad. Estos dos aspectos inciden en que el acrecentamiento de la población adulta mayor se desarrolle ocasionando una modificación en la sociedad y sus políticas en los aspectos de salud, participación ciudadana, cuidados y seguridad (Salech et al., 2020).

El envejecimiento es el fluir de la vida el proceso más natural y resistido del ser humano. Leiton, 2016, nos menciona que el envejecimiento saludable es la capacidad de mantener el bienestar en la vejez, con capacidades de recreación activa, manteniendo la capacidad intrínseca y permitiendo que las personas con problemas, logren realizar actividades importantes para su vida. Dentro del envejecimiento saludable existen 4 esferas de acción: primero, mientras las personas van envejeciendo, sus necesidades se vuelven más crónicas y complejas, por ello es necesario un enfoque multidisciplinario, en donde brinden servicios de atención integral, garantizando el acceso a estos servicios.

Segundo, para que las personas de la tercera edad logren realizar actividades sin ninguna supervisión, es necesario realizar sistemas de atención a largo plazo; tercero, brindar entornos y servicios capacitados para las personas, en donde incluyan transporte, vivienda, protección e información; como también servicios de atención de salud y por último, optimizar e incitar investigaciones relacionados a las personas de la tercera edad, con el objetivo de conocer y entender las necesidades y problemas relacionados con la edad, (Leiton, 2016).

La OMS, establece que el envejecimiento activo es un proceso para la optimización de las oportunidades de salud, seguridad y participación en la sociedad con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que vayan avanzando en edad; además de considerar al envejecimiento como algo exitoso; cuando una persona es capaz de involucrar mecanismos adaptativos psicológicos y sociales que compensen limitaciones fisiológicas, logrando una sensación de bienestar y buena autoevaluación

de su calidad de vida y un sentimiento de autorrealización inclusive en una enfermedad, (Valera, 2016).

Según Rico-Rosillo et al, 2018 en su estudio de las teorías del envejecimiento, existe la de la actividad donde se manifiesta que la satisfacción de edad sin un rango definido, está relacionada con el número de actividades en las cuales el individuo participa, ya que los adultos mayores tienen iguales necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos que cualquier otra persona más joven, puesto que al satisfacer estas necesidades el adulto se siente adaptado y satisfecho con su entorno.

Las personas cuando llegan a una edad avanzada y van dejando sus actividades cotidianas como el trabajo, lo que hacen es realizar una serie de elecciones en actividades que sean adaptables y que sean una continuación de esquemas y patrones conductuales que mantuvieron a lo largo de su vida, de manera estable y que persisten hasta la actualidad, teniendo mucho que ver las habilidades que tuvieron dichas personas, rechazando cualquier actividad nueva que se les presente, esta manera de continuidad de actividades van a representar un modo de afrontamiento ante los cambios que se den en su esfera biopsicosocial, (Rico, Oliva & Vega, 2018)

Para mantener un bienestar en la adultez mayor es fundamental el ocio y las relaciones sociales, ya que formará parte del engranaje que les permitirá satisfacer sus necesidades de mantenerse activos, estas dos actividades llegan a ser un complemento ya que el ocio es una de las vías de interacción social y realización personal, además de fomentar su salud y el bienestar subjetivo, mediante sus capacidades para afrontar estresores vitales, además de que se comenta en ellos el control de su propia vida al brindar estas actividades libertad y motivación interna, (Cramm & Nieboer, 2018).

Al envejecer se producen en el individuo una serie de cambios biológicos, lo que señala que de igual forma se den pérdidas psicológicas. Esto quiere decir que el funcionamiento psicológico no es paralelo al funcionamiento biológico y esto se debe a que el ser humano no solo es un cúmulo de herencia genética, sino además tiene una gran influencia de tipo socio-cultural en la que se encuentran inmerso los valores y normas de tipo social (Cramm & Nieboer, 2018).

Tomando en cuenta la diversidad de factores que influyen en el bienestar de la población estudiada y los impedimentos que se suscitan en el momento por el cual estamos atravesando, donde la suma de las actividades que estas personas realizan deben ser dentro de su casa y las actividades al aire libre están restringidas casi en su totalidad, por lo que todo el sistema de rutinas fuera del hogar que llevaban se transformó en un confinamiento dónde deben encontrar nuevas formas de satisfacer sus necesidades tanto psicológicas como físicas y de relaciones interpersonales, (Cramm & Nieboer, 2018).

### **Estilos de vida y salud emocional**

Los estilos de vida son considerados patrones de comportamiento en los cuales intervienen características personales propias que identifican nuestros gustos y que les permite a las demás personas reconocerlos, por lo que se involucran diferentes prácticas como, hábitos de alimentación, actividades de recreación, higiene personal, estrategias de relación social y familiar, conductas sexuales, y formas de afrontamiento, los cuales permiten vivenciar sus proyectos de vida, según las situaciones económicas y ambientales de cada persona, (Pereira, 2018).

Según, (Montero, Tuzon & Gavidia, 2018) gozar de una salud emocional involucra ser consciente y saber controlar pensamientos, sentimientos y conductas en situaciones cotidianas de la vida, sean estas positivas o negativas, mencionan también que las personas pueden percibir la problemática desde varios puntos de vista, permitiéndose dar soluciones eficaces a las dificultades, manejando de manera correcta el estrés para llegar a una convivencia armónica con los demás.

En la actualidad se ha visto la mejoría en la calidad de vida de los adultos mayores lo que ha permitido que más personas lleguen a edades longevas, esto lleva a solventar la necesidad de crear políticas en pro del envejecimiento saludable, tomando en cuenta aspectos de acción como el trabajo y la seguridad, la participación activa e integración en la sociedad, además de trabajar en la concientización de personas jóvenes, a fin de interesarlos en precautelar a este grupo etario en actividades enfocadas a la salud, la calidad de vida, y al bienestar en la vejez, así como también al desarrollo de un entorno propicio y favorable (Valera, 2016).

Considerando que en Ecuador alrededor de 940.950 habitantes son personas de 65 años atravesando la etapa de adultez mayor, con incremento de enfermedades crónicas, degenerativas e incapacitantes, que afecta de 2 a 3 personas de este grupo, según investigaciones nacionales del INEC el 11% de esta población vive sola y se estima que el 57,4% habitan en situación de pobreza y pobreza extrema, el 20% reside en viviendas de baja calidad o no adecuada para personas de edad avanzada, la poca disponibilidad de servicios se dificulta en el caso de personas que subsisten en sitios rurales, (Solís & Martínez, 2015).

### **El adulto mayor durante el COVID-19**

La pandemia del COVID desencadenada a finales del 2019, en la ciudad de Wuhan China, se extendió por todo el mundo en los primeros meses del 2020, causando miles de muertes; sobrepasando el límite de capacidad de atención en los hospitales, provocando una escasez de recursos médicos y protección personal, además de presentar un riesgo de contagio en el personal de atención médica, mientras brindan el servicio de atención al paciente. Los primeros síntomas que se pudo observar en esta enfermedad son fiebre, tos seca, diarrea, dolor de cabeza, neumonía, entre otros; poniendo en riesgo y vulnerabilidad a las personas adultas mayores (Urzua, 2020) & (Yao et al., 2020).

Dentro del Ecuador se reveló el primer caso de coronavirus el 26 de febrero del 2020, en la Ciudad de Guayaquil, desde ese momento las autoridades tomaron las medidas necesarias como control de temperatura, verificación de síntomas a personas que ingresaban desde otros países; sin embargo a pesar de las medidas puestas en marcha por el gobierno, la cifra de contagios fueron aumentando, llegando a tomar otras medidas como suspensión de actividades no esenciales, cierre de escuelas y universidades, considerando plataformas virtuales como medio de aprendizaje (Molina et al., 2020).

A pesar del confinamiento que se dispuso en el Ecuador por parte del gobierno, la pandemia aun así alcanzó altos niveles de contagio, siendo la población del adulto mayor ecuatoriano un foco importante de infección por COVID-19 por los altos niveles de contagio que se registraron, los síntomas que se identificaron en las personas de la tercera edad fueron, tos seca, temperatura corporal alta, fatiga, obstrucción respiratoria grave, dolor de cabeza y garganta, sumando a estos los cambios fisiológicos, la inmunosupresión y la aparición de dos o más enfermedades crónicas, haciendo que la

persona adulta mayor tenga un cuadro más grave en cuanto al riesgos y complicaciones de estas enfermedades, la cuales hacen que reduzcan su probabilidad de vida, (Ramírez et al., 2020) & (Sánchez et al., 2020).

El riesgo de mortalidad de las personas adultas mayor, es asociada a la patogenia del COVID-19, ya que al ser una edad donde se implica diferentes declives en el organismo es decir patologías crónicas asociadas al virus como inflamación del tejido pulmonar o sistémico, en el cual se involucran una afectación multiorgánica y trastornos de coagulación; sin embargo es necesario mencionar a la gran prevalencia de enfermedades por demencia y síndromes geriátricos, dependencia y discapacidades en donde hace que el grupo etario sea más propenso a tener un cuadro con implicación críticas en las cuales la mayoría conllevan a la muerte, (Serra, 2020).

Considerando que la pandemia global es una de las más grandes limitaciones que el ser humano en general está vivido durante el último año y que afectó a toda las edades, pero como se ha venido recalando las patologías preexistentes en las personas etarias, son las que hacen más complicado los tratamientos, los cuidados y la convivencia, por lo que la vida de los mayores se ha vuelto más sedentaria y en ciertos casos solitaria, ya que el riesgo de contagio hacia estas edades son más peligrosas que en las demás, (Sínatevi et al, 2020).

El COVID-19, es una pandemia letal que ha afectado a todas las personas; Sánchez et al., (2020), comenta que: en el Ecuador se realizó un estudio, dando los siguientes resultados, la edad media de usuarios que padecen de COVID-19 con comorbilidad, fueron entre una edad de 59 años, mientras los usuarios sin comorbilidad fueron entre 42 años, dándonos un porcentaje en hombres del 55.40%, con una incidencia del 47.2% por 100.000 habitantes. En cuanto a la tasa de letalidad se reporta en personas mayores de 65 años un 25%, en donde notoriamente aumenta conforme avanza en edad con un 50% en población mayor a 95 años. Según el COE nacional en Ecuador un 15.2% de los 67.870 pacientes con COVID-19, fueron adultos mayores de 65 años. (p.39).

### **Factores que influyen en las personas de la tercera edad**

En el continente asiático especialmente en la región perteneciente a China, se realizó un estudio sobre los efectos negativos que se dieron a causa del virus COVID-19 en las

personas adultas, arrojando un resultado de un 53,8% de la población total se vio afectada en un nivel moderado a severo por estos efectos, un 28,8% de la muestra padeció en el momento de la pandemia depresión severa, ansiedad y estrés y en las personas de la tercera edad un 37,1% experimentaron depresión y ansiedad en un nivel moderado (Lee, Jeong & Yim, 2020).

Al producirse el confinamiento del adulto mayor en sus casas, sin posibilidad de salir más que para algún asunto netamente imprescindible, le acarrea consecuencias desfavorables, pues se da una reducción de la actividad física, lo que incide en su estado de sueño en su comportamiento en su falta de motivación para realizar actividades cognitivas, y se ve afectado su estado emocional y anímico. El adulto mayor entra en un proceso de sedentarismo, lo que acarrea un incremento de sus problemas cardiovasculares y por lo tanto un gran riesgo de fallecer.

Ramírez, et al 2020, corrobora lo citado anteriormente y nos manifiesta que, es en el factor social, en donde el impedimento de salir, generó estrés y ansiedad, exteriorizando emociones no saludables como: miedo, aburrimiento, soledad, ansiedad, insomnio y rabia, en ocasiones presentando trastorno mental como el estrés postraumático, trastorno de adaptación o trastorno depresivo mayor; en ocasiones el adulto mayor no soporta la situación del encierro haciendo caso omiso de los riesgos que pueden presentar al momento de exponerse y salir a la calle.

El factor conductual es otro aspecto que influye de forma negativa en las emociones de las personas, ya que ellos al estar expuestos al riesgo de contagio, generan comportamientos inapropiados como el encierro el cual es perjudicial en su salud, así como también las emociones como el miedo vuelve a las personas de edad más vulneradas, generando en ellos ansiedad, depresión, indignación ante el impedimento de realizar actividades a las que estaban acostumbrados (Urzua et al., 2020)

El estrés forma parte de los factores que perjudica la salud del adulto mayor, según Lee, Jeong & Yim, 2020, ante esto se recomienda “*estrategias de orientación y afrontamiento contra las influencias psicológicas y mentales negativas.*” La integridad del ego, en donde las personas deben dar sentido a su vida, mirar hacia atrás con satisfacción de que se cumplió todas sus metas como ver crecer a sus hijos, guiarlos para que formen una familia de bien, ver crecer a sus nietos, etc; la autoeficacia es tener la

confianza suficiente de realizar actividades sin importar la edad y lograr los resultados deseados, y no temer a la muerte, es decir aceptar el destino planificado de cada persona.

Así mismo el distrito de salud mental de la OMS, expone que, al estar expuesto a diferentes factores de riesgo, trae consecuencias psicosociales en las personas más vulnerables, de igual manera existen situaciones en la vida de las personas, que pueden propiciar un mayor riesgo psicosocial ante la pandemia del COVID-19. La repercusión negativa que trae consigo la pandemia en la salud mental, en especial en las personas de la tercera edad, que se encuentran solos o con problemas mentales, es que se pueden volver más *“ansiosas, enojadas, estresadas, agitadas y distraídas durante la cuarentena”* (Hernández, 2020).

El fallecimiento de los seres queridos es un tema duro de tratar con los adultos mayores, puesto que esta enfermedad no discrimina a ninguna edad, por lo que estas personas pueden perder hijos u otros familiares cercanos, el dolor que deben atravesar por una muerte repentina llega a ser un factor de riesgo para que estas personas sufran episodios depresivos, ansiosos, trastornos de estrés-postraumático, además de afrontar un duelo repentino y manejar sus emociones del encierro, (Camargo- Casas et al., 2018).

Buitrago-Ramírez et al 2020, refieren que las emociones influenciaron en gran parte a los estilos de vida de las personas etarias vulnerables, ya que muchas veces los individuos que atravesaron episodios depresivos demostraron ser inactivos durante el tiempo que persiste el síntoma, lo que sumó crisis de ansiedad y estrés físico, lo que provocó que los estilos de vida de estas personas decaigan en gran parte y las rutinas empezaron a parecer repetitivas generando poco o nulo entusiasmo al realizarlas.

El factor económico, también es afectado por la crisis que causa el COVID-19, durante el inicio de la pandemia, muchas empresas se vieron la necesidad de despedir a su personal generando desempleos, los salarios se redujeron a un 60%, afectando principalmente a las personas más vulnerables, dentro de ellos las personas de la tercera edad con trabajos informales, en el tiempo del confinamiento hizo que estas personas entren en una crisis, por la falta de ingresos para su familia (Papandrea, 2020).

Según Vega et al, 2020, desempleo y la pérdida del mismo afectó en mayor grado a los adultos mayores, entre el mes de marzo y abril hubo un incremento del 10.9% de

desempleo en comparación a los meses pasados y un 17% más de posibilidad de perder su trabajo por el hecho de que las empresas deben gastar más en medidas de bioseguridad para las personas adultas vulnerables que en las personas más jóvenes; de igual manera los jubilados se ven afectados por la situación, originando pérdida en sus ahorros; el alto desempleo causado por la pandemia del COVID, la crisis económica propia del país y la situación política, es una amenaza para la seguridad en la jubilación de una generación completa de trabajadores mayores vulnerables, por la espera de la vacuna y a los despidos constantes, situando en una posición insegura a las personas que están a punto de jubilarse de sufrir una declinación en su nivel de vida que alcanzaría a durar el resto de su vida. Una indagación ejecutada por la delegación del Censo de Estados Unidos, demuestra que ocurre un acrecentamiento de tasas altas de desempleo a los trabajadores que están en la mitad de su vida profesional.

Muchas de las actividades que se suscitaron durante el tiempo que duró el confinamiento fueron dentro del hogar, realizando rutinas de ejercicios, actividades de ocio como cocina, ver programas de televisión, realizar el aseo de sus hogares, deshacerse de sus pertenencias que estaban en mal estado, compartieron con sus seres queridos, es decir encontraron actividades que reemplazaron sus ocupaciones antes de la llegada del virus, que generaron estímulos que permitieron que las personas en el encierro no llegaran a padecer trastornos depresivos y síntomas de ansiedad graves, (Buitrago-Ramírez et al., 2020).

A pesar de los días difíciles que se suscitaron durante la pandemia por la pérdida de familiares, de empleos, deudas y hasta el miedo al contagio por ser el grupo con mayor vulnerabilidad, sin embargo, hay que tomar en cuenta que el encierro también trajo factores positivos para la población adulta mayor, como el desarrollo de destrezas y ocupaciones que ayudaron a olvidar el confinamiento compartieron con la familia sintiendo de cerca el apoyo que tal vez por el trabajo ya no lo hacían. El constante recibimiento de estímulos permitió que los adultos mayores no atravesaran grandes episodios de ansiedad o depresión, (Office et al, 2020).

### **Estrategias de afrontamiento**

Para poder desarrollar estrategias, los investigadores recomiendan seguir tres factores importantes para un buen cuidado emocional en las personas de la tercera edad, incluir

un conjunto de profesionales multidisciplinario, en donde haya psicólogos, psiquiatras, trabajador social, a más de una comunicación actual sobre el brote del COVID-19, asesoramiento psicológico por medio de la tecnología, estos factores van a ayudar de una manera más efectiva a disminuir los efectos negativos como ansiedad, miedo, insomnio etc., causados por la pandemia del COVID-19 (Bacerra & Saldaña, 2020).

Ante estas situaciones se establecen estrategias de afrontamiento, en donde se requiere esfuerzos tanto cognitivos y conductuales, a fin de minimizar el impacto negativo que genera la situación del covid-19, al momento de resolver algún conflicto debemos adoptar una actitud positiva para facilitar y proporcionar emociones positivas ante un problema, participar en actividades de ocio dentro del hogar, la aceptación de la realidad y la adaptación de vida que toca sobrellevar durante esta enfermedad (Cedeño et al, 2020).

Por su parte Lee, Jeong & Yim, 2020, para disminuir el estrés que genera la pandemia, sugiere a los especialistas en cuidados geriátricos y a las personas de edad avanzada de inhibirse de prestar atención a medios de comunicación, en donde propaguen datos relacionados con la pandemia, al momento de sentirse con angustia inhalar profundamente, prestar cuidado a las necesidades, emociones y pensamientos, evitar de culpar a los demás sobre los resultados de sus actos.

Durante el confinamiento los adultos mayores que disfrutaron de la compañía de personas cercanas a su círculo familiar o de amistad, tuvieron la oportunidad de convivir, establecer y reforzar lazos interpersonales, así como también realizaron actividades que les sirvieron como distracción para desviar el estrés del confinamiento o las rutinas complicadas que se crearon, este fue uno de los factores de protección que indiscutiblemente sirvió para que la persona pueda sobrellevar los problemas de ansiedad y depresión que se ocasionaron en casos distintos, (Naranjo-Hernández, 2020).

La actividad física es uno de los ejercicios más usados en la sociedad para liberar la psique de las preocupaciones, ejecutar gimnasias sencillas en casa, accediendo al movimiento, cambio de rutinas y a la disminución del aburrimiento, además, conservar la rutina o en lo viable establecer nuevas rutinas que contengan actividad física, participar en las actividades del hogar, de acuerdo a sus posibilidades y pasatiempos como la música o la pantalla de Tv. Mejorar y perseverar la unión con sus seres queridos a través del

teléfono celular o las redes sociales es clave para reducir la sensación de soledad, angustia y depresión que se genera al estar aislado. No se debe consentir ir a la cama a descansar en un horario tarde y por ende que duermen todo el día sin un horario establecido, (Naranjo-Hernández, 2020).

Incrementar el consumo de frutas, verduras y agua, así como también establecer una dieta balanceada y sobre todo impedir el consumo excesivo de dulces y grasas dañinas. Recordarles que su aspecto físico también mejora su autoestima por lo que no se debe permitir que pasen el día en pijama y sin tomar una ducha. Mostrar el acceso a fuentes de información confiables como sitios webs de personal de salud o fuentes oficiales del ministerio de salud pública del Ecuador, para evitar la desinformación y el caos emocional que estas noticias generan. Se propone como plan para la estabilidad de la salud mental de la población debe continuar por lo menos 6 meses después de finalizado el confinamiento para tratar posibles secuelas biopsicosociales que deje el aislamiento. Durante el punto máximo de la pandemia la prevalencia de síntomas de estrés postraumático en la población general pasó del 4% al 41%, y además hubo un aumento de individuos depresivos en un 7% a diferencia de cifras pre-pandemia, (Ortiz et al, 2020).

Urzúa et al. (2020) & Vega et al. (2020), para que no se propague aún más esta enfermedad lo que se necesita es un cuidado adecuado, como lavado y desinfección de manos y calzado, desinfección regular de las superficies del hogar, utilización de mascarilla, alcohol, distanciamiento social, en caso de presentar síntomas de COVID, se recomienda que el adulto mayor permanezca en su habitación con las medidas necesarias; ante esta situación se ha incrementado una gran cantidad de demanda por la compra de vestimenta de protección, gafas anti salpicadura, guantes, con el objetivo de cuidar a todas las personas principalmente personas de la tercera edad.

Ante los cambios emocionales en el adulto mayor evidenciados en la pandemia Ortiz et al, 2020, recomienda que se utilice los primeros auxilios psicológicos, en donde se le proporcione técnicas para disminuir el estrés y la ansiedad, una de ellas el entrenamiento en respiración, relajación progresiva y guiada; recalca que el adulto mayor reciba apoyo con sesiones psicoterapéuticas con el fin de la recuperación de autonomía y aceptación en caso de pérdida de algún familiar. Orozco & Rabelo, 2020, nos recomienda crear un espacio de escucha activa y empatía, en donde el adulto mayor tenga la oportunidad de

comentar cómo se siente en ese momento, garantizando la confiabilidad, ya que necesita del apoyo emocional que la familia le puede brindar. Proporcionar actividades y recursos necesarios que pueda realizar, orientarlos que hacer y cómo realizar las actividades; Psicoeducación, para disminuir los efectos negativos que causa el estrés, generando información sobre las posibles consecuencias emocionales frente a las situaciones, la técnica de regulación emocional provee recursos para las diferentes respuestas emocionales ante los efectos negativos que causa la pandemia.

Para una intervención en crisis Martínez- Guzmán, 2020, nos recomienda que trabajemos en una intervención breve no más de seis a ocho sesiones, con el objetivo de reducir la vulnerabilidad, esto crea resiliencia y potencia estrategias adaptativas de afrontamiento, una escucha activa y la contención psicológica, estos factores ayudan a evaluar las condiciones psicológicas y contextuales del adulto mayor a más de los niveles de riesgo a través del modelo Triage Assessment System (TAS).

## **Conclusiones:**

Los resultados obtenidos en la investigación en cuanto a factores positivos y negativos durante el confinamiento, se evidenciaron que el adulto mayor al estar expuestos a situaciones estresantes generaron emociones no saludables como depresión, ansiedad, aburrimiento; en ocasiones estrés postraumático, trastorno de adaptación o trastorno depresivo mayor, afecciones emocionales con mayor grado de aparición durante la crisis sanitaria que se está viviendo en la actualidad; sin embargo existieron acciones como la reducción de la actividad física, afección en la conciliación del sueño, falta de motivación para realizar actividades que desarrollan sus funciones cognitivas, pérdida de empleos, y fallecimientos de personas cercanas, provocando en el adulto mayor enfermedades físicas, llevándoles al sedentarismo.

A la par existieron factores positivos que sirvieron como estrategias de afrontamiento ante la situación que se está viviendo a nivel global, entre las cuales se encuentra la autosuficiencia, rutinas de ejercicios, actividades de ocio, compartir el tiempo con sus familias, entre otras, factores de protección ante emociones no saludables o trastornos, las actitudes positivas ante la situación, la aceptación de la realidad vivida, el control sobre noticias alertantes, la buena alimentación, protocolos de aseo, apoyo emocional y los primeros auxilios psicológicos son factores que permiten al adulto mayor reducir la ansiedad o el estrés para afrontar el contexto que se está persistiendo en la actualidad.

Finalmente esta investigación servirá a futuros estudios con la finalidad de obtener información sobre los estilos de vida y la salud emocional que el adulto mayor puede adquirir, al tener que permanecer gran parte del tiempo dentro de su hogar, así como también, podremos trabajar en las emociones que se presentan cuando el adulto mayor pasa el mayor tiempo aislado, para así crear documentos que recolecten información, además de trabajar en una propuesta de tratamiento para estas afecciones.

## **Agradecimiento**

Un agradecimiento a nuestros padres y demás familiares, por el apoyo que nos brindaron en todo momento, dándonos las fuerzas necesarias para continuar día a día, a pesar de las dificultades que se atraviesa en el transcurso de nuestras vidas.

A la Universidad Católica de Cuenca, a las autoridades de la misma, quienes confiaron en nuestras cualidades y capacidades, en la cual hemos superado los diferentes aprendizajes que han inculcado en nosotros.

A nuestros maestros por compartir con nosotros sus amplios y oportunos conocimientos, los cuales nos servirán para desempeñarnos con honestidad, inteligencia y eficacia en el campo laboral.

A nuestra tutora la Dra. Olga Susana Neira Cárdenas, quien desinteresadamente nos brindó su tiempo y dedicación en la coordinación del presente trabajo de titulación.

**Tabla 1***Evidencia Psicológica*

<b>N.</b>	<b>BASE DE DATOS, AÑO</b>	<b>AUTOR</b>	<b>OBJETIVO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>ASPECTO DISCUTIDO</b>
1	PubMed 2020	Di Renzo, et al.	Inquirir el impacto inmediato de la pandemia COVID-19 en los hábitos alimentarios y los cambios en el estilo de vida	Estudio cuantitativo	De 3533 encuestados, El 3,3% de los fumadores decidió dejar de fumar; se ha informado de un ligero aumento de la actividad física, especialmente para el entrenamiento con el peso corporal.
2	PubMed 2020	Kunho, et al.	Analizar e identificar los conceptos psicológicos y factores protectores que sustentan la protección de la salud mental de las personas mayores durante el COVID-19	Tipo descriptiva no experimental	Preparar sugerencias y pautas utilizando estudios incluido el manejo del estrés inducido por COVID-19 apoyo social y actividad física.

3	PubMed 2018	Cramm & Nieboer	Identificar la importancia de las percepciones del envejecimiento para el bienestar de los ancianos.	Estudio cuantitativo	Las percepciones negativas sobre el envejecimiento se asociaron negativamente con el bienestar, mientras que las percepciones positivas sobre el envejecimiento se asociaron efectivamente con el bienestar.
4	PubMed 2018	Camargo-Casas et al.	Determinar la salud física y emocional en el adulto mayor.	Estudio Transversal	Según el resultado obtenido se presencia que un adulto mayor que se refiera a su propia salud con una connotación negativa debe alertar sobre una mayor carga de enfermedades, incluso el síndrome de Dow.
5	PubMed 2020	Buitrago-Ramírez et al	Determinar las dificultades que los grupos más vulnerables generan durante la pandemia del COVID-19.	Estudio descriptivo no experimental	Durante la pandemia del COVID-19, se ha identificado dificultades particularmente en grupos vulnerables como ancianos, niños, etc., la difusión emocional masiva, ha jugado y jugara un enorme papel en sus repercusiones psicosociales y socioeconómicas.
6	Sciencedirect 2016	Leiton, Espinoza	Determinar bienestar en la vejez con capacidades de recreación activa en las personas de la tercera edad.	Tipo descriptiva	El envejecimiento saludable es la capacidad funcional alta y estable, a pesar de un deterioro y pérdida de la capacidad.

7	Sciencedirect 2020	Salech et al.	Evaluar las opiniones y las expectativas de una población entre los 18 años, sobre la integración social de las personas de la tercera edad.	Investigación multidisciplinaria	Existe un porcentaje alto respecto a las capacidades autónomas que el adulto mayor puede generar al momento de realizar sus actividades.
8	Sciencedirect 2020	Yao et al.	Investigar el curso clínico y resultados de los pacientes con COVID-19 hospitalizados en la institución del estudio	Estudio retrospectivo	10.9% recibieron ECMO y un 8.9% murieron durante la hospitalización después del diagnóstico del COVID-19.
9	Science Direct 2020	E. Emma, et al.	Investigación cualitativa no experimental	Método cuantitativo	El aislamiento social, es una pérdida cuantitativa en las relaciones sociales de una persona, es común en los adultos mayores, que viven solos con un 27%.
10	Scielo 2020	Serra-Valdez, M	Revisar los artículos científicos en donde nos hablan sobre la patogenia de las enfermedades y la elevada mortalidad en las personas de la tercera edad con comorbilidades.	Revisión de publicación de revistas indexadas.	En la actualidad estamos viviendo una enfermedad letal el coronavirus en donde afecta más a las personas de la tercera edad, los casos aumentan cuando existe una enfermedad que es el Síndrome Respiratorio Agudo Severo.

11	Scielo 2020	Urzúa et al.	Sistematizar información disponible sobre Psicología y Coronavirus.	Estudio cualitativo	
12	Scielo 2016	Varela, F	Determinar la tasa de crecimiento en el adulto mayor durante los últimos años.	Análisis cuantitativo	Mayores de 60 años alcanzan tasas de 15 a 20% de la población. De acuerdo al INEI, en el año 2015 la población mayor de 60 años representó el 10%, siendo los mayores de 80 años el grupo con mayor tasa de crecimiento
13	Scielo 2020	Ramírez, Ortiz et al.	Demostrar las consecuencias negativas en la salud mental causados por el COVID-19, en el adulto mayor durante el confinamiento.	Estudio cuantitativo	De un 58.9% de trastornos mentales se distribuye en: 44% trastornos depresivos, 47.8% TEPT en algún 7 momento después del brote, 13,3% trastorno de pánico, 6.6% agorafobia y 1.1% fobia social.
14	Scielo 2018	Montero et al.	La institución de la educación para la salud (EPS), evaluar el tratamiento eficaz para conocer los síntomas que contrae el coronavirus.	método cuantitativo-comparativo	La salud emocional en las personas de la tercera edad involucra diferentes ámbitos permitiendo dar soluciones a los diferentes problemas cotidianos.
15	Scielo	Hernández-Rodríguez, José	Describir el impacto negativo de la COVID-19 sobre la salud mental de los individuos.	Búsqueda de información por base de datos como: Pubmed, Google y Google Académico	La COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general, y en particular, sobre los grupos poblacionales más vulnerables

16	Redalyc 2010	Guerrero & León	Determinar que es el estilo de vida en la sociedad.	Enfoque socioeducativo	Como las personas viven dentro de la sociedad, en donde existen un cumulo de expresiones y comportamientos que el ser humano adopta a través de sus costumbres y son moldeados por factores como la vivienda, el urbanismo, la posesión de bienes, la relación con el entorno y las relaciones interpersonales.
17	Google Scholar 2015	Soliz-Rivero, Gardenia	Determinar cómo está la salud integral en el adulto mayor.	Estudio descriptivo	El 6.5% de la población ecuatoriana son adultos mayores, la mayoría son mujeres entre 65 y 74 años analfabetos, presentan riesgo de desnutrición 73%, déficit cognitivo 65%.
18	Google Scholar 2020	Valero, et al.	Estrategias de afrontamiento durante el covid-19, y que consecuentemente podrían ayudar a mitigar sus efectos y secuelas.	Método cuantitativo-descriptivo	Las encuestas nacionales indican un fuerte aumento del miedo y las preocupaciones
19	Google Scholar 2018	Poreira et al.	Determinar los estilos de vida en las personas.	Revisión de publicación de revistas indexadas.	Diferenciar al menos dos tipos de estilos de vida: por un lado, uno de ellos directamente asociado y en relación de continuidad con las ideas del bien de los ciudadanos

20	Google Scholar 2020	Vega-Rivero et al	Observar la situación de las personas adultas mayores ante la problemática del nuevo coronavirus y compilar las principales medidas de prevención general y específica para la protección de este grupo vulnerable	revisión sistemática de artículos indexados, en PubMed, LATINDEX, Redalyc, Scielo, Scopus, Dialnet y Google Scholar	Los factores de riesgo generales para la población y específicos para las personas adultas mayores. La prevención del COVID-19 en adultos mayores debe incluir además de la contención y cuidados específicos, la atención psicosocial.
21	Google Scholar 2020	Alvear-Sánchez et al	Ayudar a mejorar la calidad de atención en los equipos de atención a personas adultas mayores con COVID-19, proporcionando información actualizada.	Investigación bibliográfica de tipo descriptiva no experimental	La llegada de la pandemia se vio afectado los sistemas socio-sanitarios en donde se genera atención integral a personas adultas mayores en sus componentes: técnicos, económicos, humanos y administrativos. Estos sistemas son una atención para mejorar las prácticas, conocimientos y actitudes frente a las personas mayores.
22	Google Scholar 2020	Rico, Oliva & Vega	Identificar los cambios tanto físicos, psicológicos y sociales en las personas de la tercera edad.	Investigación Cualitativa no experimental	El envejecimiento en el adulto mayor se caracteriza por ser universal, inalterable, heterogéneo e individual, intrínseco y letal, en donde se genera un proceso gradual y continuo de cambios físicos, psicológicos y conductuales.

23	CENCOMED 2020	Naranjo- H, Y	Presentar una reflexión analítica sobre el impacto de la salud mental en los adultos mayores en tiempos de COVID-19	Reflexión basada en publicaciones internacionales y nacionales	El COVID-19 genera complicaciones en la salud mental de los adultos mayores, el distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena son factores que pueden agravar la salud mental de la población adulta.
----	------------------	------------------	---	--	--

## Referencias Bibliográficas:

Alvear- Sánchez, W., Albán- Espinoza, H., Buendía- Gómez de la Torre, P., Campoverde- Pineda, E., Carreño- Rodríguez, V., Chacón- Becerra, M., Chiriboga- Lozada, M., Cueva- Martínez, G., Estrella- Sánchez, J., Flores- Rodríguez, Y., Gavidia- Banegas, J., Guevara-Ordóñez, X., et al. (2020). Consenso de recomendaciones para el tratamiento del COVID-19 en personas adultas mayores. *M.S.P. Sociedad Ecuatoriana de Geriatria y Gerontología*, p. 1-166

Abreu, José- L (2014). El Método de la Investigación: *Research Method. Daena: International Journal of Good Conscience. 9(3)*, 195-204

Arias-Gómez, Jesús., Villasís-Keever, Miguel-Ángel & Miranda-NOVALES, María-Guadalupe (2016). *El protocolo de investigación III: la población de estudio. Revista Alergia México, 6*

Buitrago-Ramírez, F., Ciurana, R., Fernández, M & Tizón, J. (2020). COVID-19 pandemic and mental health Initial consideration from spanish primary. *Elsevier, 53(1)*,89-101

Becerra- García, Y., Saldaña- Valdivia, Y. (2020). Relación entre el miedo, sistema inmune y tratamiento complementarios en adultos mayores durante la pandemia COVID-19 Cajamarca. *UPAGU. Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el Título Profesional de Químico Farmacéutico* p.1-94.

Camargo-Casas, S., Suarez-Monsalve, S., Zepeda, M., García-Peña, C., & Cano-Gutiérrez, C. A. (2018). Multimorbidity, Depressive Symptoms, and Self-Reported Health in Older Adults: A Secondary Analysis of the Sabe Bogota Study. *Revista de investigación clínica; órgano del Hospital de Enfermedades de la Nutrición, 70(4)*, p.192–197

Cramm, J & Nieboer, A- P. (2018). Aging perceptions matter for the well-being of elderly Turkish migrants, especially among the chronically ill. *BMC geriatrics, 18(1)*, p.229.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati. L., Attinà. A., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med. 18(1)*:229

Fuentes-Figueroa, Silvestre (2015). Cómo se desarrolla un protocolo. *Orthotips* 11 (1), 79-83

Garrido- Mora, Asunción. (2010). Estrategia general de búsqueda de información. *Asociación española de enfermería en Urología*, 30-32

Guerrero-Montoya, Luis- R & León-Salazar, Aníbal-Ramón. (2010). Estilo de vida y salud. *Educere*, 14(48), 13-19

Hernández-Rodríguez, José. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594

Kunho, Lee., Goo-Churl, Jeong., JongEun Yim. (2020). Consideration of the Psychological and Mental Health of the Elderly during COVID-19: A Theoretical Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, p. 1-11

Leiton-Espinoza, Z-E. (2016). El envejecimiento saludable y el bienestar: un 31 desafío y una oportunidad para enfermería. *Enfermería Universitaria*, p. 139-141

Ledesma-Rodríguez, Karla-Stefanía. (2020). *Factores institucionales y socioculturales asociados al cumplimiento del calendario de vacunación de lactantes del Centro de Salud Pechiche, Ecuador, 2020* [Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en gestión de los servicios de la salud]. Universidad César Vallejo

Martínez- Guzmán, C. (2020). Intervención y Psicoterapia en crisis en tiempo de coronavirus. *CEPQS Centro de estudios en Psicología Clínica y Psicoterapia: UDP*, p. 1-18.

Molina, Gabriel-A., Rojas, Christian-L., Aguayo, William-G; Moyon-C, Miguel-A., Moyon-J, Fernando-X., Herrera, Marcelo., Jiménez, Galo-E., Ayala, Andres-V., Fuentes, Germanico., Endara, Santiago-A. (2020). COVID-19 in Ecuador, how the pandemic strained the surgical healthcare systems over the edge. *International Journal of Surgery Open*, Volume 26, p. 106-10

Moncada-Hernández, Sandra-Guillermina (2014). Cómo realizar una búsqueda de información eficiente. Foco en estudiantes, profesores e investigadores en el área educativa. *Inv. Ed Med* 3(10):106-115

Montero-Paul, J., Tuzón, P., Gavidia, V. (2018). La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE. *Revista Española de Salud Pública*, 92,1-11

Naranjo-Hernández, Y. (2020). Impacto de la salud mental en los adultos mayores en tiempos de COVID-19. *Primera Jornada Virtual de Psiquiatría*, p. 1-7

Office, Emma, E., Rodenstein, Marissa-S., Pendergrast, Tricia-Rae., Lindquist, Lee-A. (2020). Reducing Social Isolation of Seniors during COVID-19 through Medical Student Telephone Contact. *JAMDA*, 21(7), 948-950

Orozco, Carlos. (2020). Cómo apoyar a los adultos mayores durante la pandemia. *Universidad de Lima*, p.1. Obtenido de: [shorturl.at/ouOX6](https://shorturl.at/ouOX6)

Papandrea, Dafne. (2020). Frente a la pandemia: Garantizar la Seguridad y Salud en el Trabajo. *Organización Internacional de trabajo. La seguridad y la salud en el trabajo puede salvar vidas*.

Rico-Rosillo, M. G., Oliva-Rico, D & Vega-Robledo, G. B. (2018). Envejecimiento: algunas teorías y consideraciones genéticas, epigenéticas y ambientales. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 56(3), 287-294.

Rodríguez- Ledesma, Karla Stefanía. (2020). Factores institucionales y socioculturales asociados al cumplimiento del calendario de vacunación de lactantes del Centro de Salud Pechiche, Ecuador, 2020. *Universidad Cesar Vallejo: Repositorio Digital Institucional*. p. 1

Ramírez-Ortiz, Jairo., Castro-Quintero, Diego., Lerma-Córdoba, Carmen., Yela-Ceballos, Francisco., Escobar-Córdoba, Franklin. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociada al aislamiento social. *ScieloPreprints*, p. 1-22

Síntevi, G., Martínez-Ezquerro, J-D., Ruiz-Cejudo, S-M., Bustamante-Fuentes, A., Díaz-Badillo, Á., García-Oropesa, E-M., López-Sosa, E-B., Martínez-López, Y-E., Moctezuma-Chávez, Ó-O., Nava-González, E-J., Perales-Torres, A-L., Pérez-Navarro, L-M., Rosas-Díaz, M & López-Alvarenga, J-C. (2020). Consenso experto en tiempos de COVID-19: aplicaciones del método Delphi en materia de salud. *National Library of medicine. PubMed*, 89(1), 120-129

Solís, G. Martínez, B. (2015). Salud Integral y Derechos del Adulto Mayor. Estudio en la Comunidad de Maluay, El Valle. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Cuenca*, 33(1), 69-78

Salech, Felipe; Thumala, Daniela; Arnold, Marcelo; Arenas, Ángela; Pizzi, Marcela; Hodgson, Nancy; Gajardo, Jean; Kose, Satoshi., Meriño, Jaqueline; Riveros, Pablo. (2010). Una visión transdisciplinaria del envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31 (1), 13-20

Serra-Valdés, M-A. (2020). COVID-19. De la patogenia a la elevada mortalidad en el adulto mayor y con comorbilidades. *Rev haban cienc méd*, 19 (3), 1-12

Urbiztondo, L; Borrás, E; Miranda, G. (2020). Vacunas contra el coronavirus. *Elsevier*, 21 (1), 69-72

Urzúa, Alfonso; Vera-Villaruel, Pablo; Caqueo-Úrizar, Alejandra & Polanco-Carrasco, Roberto. (2020). La psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118

Vega- Rivero, Jesús; Ruvalcaba-Ledezma, Jesús; Hernández-Pacheco, Iván; Acuña-Gurrola, María del Refugio; López-Pontigo, Lydia. (2020). La Salud de las Personas Adultas Mayores durante la Pandemia de COVID-19. *JONNPR*: 5(7), p. 726- 39

Varela, F. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 33(2), 199-201

Valero, N; Vélez, M; Durán, A; Portillo, M. (2020). Afrontamiento del COVID- 19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enferm Inv*. 5(3):63-70

Yaoa, Kenta; Hasegawaa, Shinya; Tagashiraa, Yasuaki; Takamatsua, Akane; Uenoyamaa, Yuki; Shimizub, Keiki; Honda, Hitoshi. (2020). Experience of 101 patients with coronavirus infectious disease 2019 (COVID-19) at a tertiary care center in Japan. *Journal of Infection and Chemotherapy*, p. 1-5