

Salud Mental durante la pandemia COVID 19: Un reto en la tercera edad

Mental health during the Covid 19 pandemic: A challenge in the elderly

- ¹ Alex Heriberto Villacís Villacís  <https://orcid.org/0000-0003-2153-8857>
Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Ambato, Ecuador,
alex_villacis13@hotmail.com
- ² Valeria Isabel Espín López  <https://orcid.org/0000-0002-6079-7088>
Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Ambato, Ecuador,
espnvaleria@gmail.com
- ³ Jessica Tatiana Reinoso Rivera  <https://orcid.org/0000-0002-4485-429X>
Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Ambato, Ecuador.
tatty_1992@hotmail.es
- ⁴ María Gabriela Zurita Castillo  <https://orcid.org/0000-0003-2394-9158>
Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Ambato, Ecuador.
gzurita_82@yahoo.es



Artículo de Investigación Científica y Tecnológica

Enviado: 10/01/2022

Revisado: 25/02/2022

Aceptado: 04/03/2022

Publicado: 05/04/2022

DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v5i2.2116>

Cítese: Villacís Villacís, A. H., Espín López, V. I., Reinoso Rivera, J. T., & Zurita Castillo, M. G. (2022). Salud Mental durante la pandemia COVID 19: Un reto en la tercera edad. Anatomía Digital, 5(2), 6-16. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v5i2.2116>



ANATOMÍA DIGITAL, es una Revista Electrónica, Trimestral, que se publicará en soporte electrónico tiene como misión contribuir a la formación de profesionales competentes con visión humanística y crítica que sean capaces de exponer sus resultados investigativos y científicos en la misma medida que se promueva mediante su intervención cambios positivos en la sociedad. <https://anatomiadigital.org>

La revista es editada por la Editorial Ciencia Digital (Editorial de prestigio registrada en la Cámara Ecuatoriana de Libro con No de Afiliación 663) www.celibro.org.ec

Esta revista está protegida bajo una licencia Creative Commons AttributionNonCommercialNoDerivatives 4.0 International. Copia de la licencia: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Palabras

claves: COVID 19, adulto mayor, depresión, ansiedad, soledad, trastornos mentales.

Keywords:

Covid 19, older adults, depression, anxiety, loneliness, mental disorders.

Resumen

Introducción: Las alteraciones mentales son muy frecuentes en adultos mayores, durante la pandemia COVID 19, esta enfermedad se ha exacerbado y a aumentando la vulnerabilidad de este grupo modificando sus estilos de vida. **Objetivo:** El objetivo de esta revisión es establecer y resumir la información existente relacionada con la salud mental en el adulto mayor durante la pandemia COVID 19. **Materiales y métodos:** Se realizó una revisión sistemática de revistas indexadas, PubMed, PMC, Elsevier, SciELO para seleccionar artículos científicos con contenido relevante. **Resultados:** Se ha identificado que un porcentaje significativo de adultos mayores padecen problemas de salud mental. Más de un 20 % de las personas que pasan de los 60 años sufren algún trastorno mental o neural (sin contar los que se manifiestan por cefalea) y el 6,6 % de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso. En definitiva, la crisis a consecuencia de la pandemia ha generado trastornos de ansiedad, depresivos, adaptación, cuyos síntomas cognitivos y emocionales demandan atención, es por ello por lo que se requiere desarrollar estrategias para favorecer la salud mental personal y comunitaria. **Conclusiones:** el ser humano al llegar a la tercera edad presenta muchos problemas de salud, lo que dificulta responder positivamente a estresores con consecuencias graves en el ámbito bio-psico-social. La demencia y la depresión son los trastornos neuro-psiquiátricos más comunes en esta edad, todos estos factores incrementan el índice de mortalidad.

Abstract

Introduction: Mental disorders are very frequent in older adults, during the COVID 19 pandemic, this disease has been exacerbated and increasing the vulnerability of this group by modifying their lifestyles. **Objective:** The objective of this review is to establish and summarize the existing information related to mental health in the elderly during the COVID 19 pandemic. **Materials and methods:** A systematic review of indexed journals, PubMed, PMC, Elsevier, SciELO was conducted to select scientific articles with relevant content. **Results:** It has been identified that a significant percentage of older adults suffer from mental health problems. More than 20% of people over 60 years of age suffer from a mental or neural disorder (not counting those manifested by headache) and 6.6% of

disability in this age group is attributed to mental disorders and of the nervous system. In short, the crisis because of the pandemic has generated anxiety, depressive, adaptation disorders, whose cognitive and emotional symptoms demand attention, which is why it is necessary to develop strategies to promote personal and community mental health. Conclusions: when human beings reach old age, they present many health problems, which makes it difficult to respond positively to stressors with grave consequences in the bio-psycho-social field. Dementia and depression are the most common neuro-psychiatric disorders at this age, all these factors increase the mortality rate.

Introducción

En enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud declaró el inicio de una nueva patología, denominada COVID-19. Más tarde fue catalogada como una emergencia de salud pública a nivel mundial, debido a la rápida propagación de esta pandemia (1,2) . En la actualidad el país afronta un grave problema, que ha generado una metamorfosis en la vida de los adultos mayores, con consecuencias a nivel biológico, psicológico, social y económico. El confinamiento conlleva a que los adultos mayores abandonen las actividades básicas e instrumentales como salir de paseo, pasar tiempo con sus familiares, amigos, acudir a centros del día donde realizan actividades neurocognitivas, entre otras. El aislamiento exagera el deterioro cognitivo, con mayor desorientación y confusión con respecto al estado mental, a esto se agrega el estrés como factor que puede contribuir a esta situación. Los adultos mayores son un grupo vulnerable frente al Covid19 (3), asociada a enfermedades, donde aumenta el riesgo mortalidad o complicaciones más severas. Los adultos mayores experimentan situaciones de peligro por no cumplir con sus metas, incapacidad para realizar las actividades de la vida diaria, pérdida de la autonomía y baja autoestima, dando como resultado estados emocionales negativos, el miedo, la angustia e irritabilidad (4,5). Según estudios científicos las personas con mayor riesgo de sufrir la infección por coronavirus son las personas mayores de 50 años. En otras palabras, seis de cada 10 personas de la tercera edad perdieron la lucha contra este virus, relacionado con las comorbilidades; otro factor a tomar en cuenta es que no todas las personas de la tercera edad acceden a los servicios de salud, por encontrarse en zonas rurales en donde la cobertura es insuficiente (6).

Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica en revistas indexadas como PubMed, PMC, Elsevier, SciELO para seleccionar artículos científicos con contenido relevante sobre la salud

mental durante la pandemia COVID 19 en adultos mayores, Se seleccionaron 27 artículos publicados en los últimos 5 años los cuales se muestran en esta investigación.

Resultados

Se ha identificado que un porcentaje significativo de adultos mayores padecen problemas de salud mental (7). Más de un 20 % de las personas que pasan de los 60 años sufren algún trastorno mental o neural (sin contar los que se manifiestan por cefalea) y el 6,6 % de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso. Estos trastornos representan un 17,4 % de los años vividos con discapacidad. La demencia y la depresión son los trastornos neuro-psiquiátricos más comunes en esta edad.

Ante el contexto de pandemia que hoy vivimos, el adulto mayor es considerado un grupo de alto riesgo (8), debido a la elevada mortalidad o por problemas de salud mental, deterioro funcional y cognitivo(9).

Actualmente, la Organización Mundial de la Salud informó que esta pandemia es un estresor por las altas tasas de transmisión, mortalidad y aislamiento social; desencadenando depresión, ansiedad y angustia en los adultos mayores (8). Según Santini menciona que el aislamiento social produce síntomas de ansiedad y depresión. Del mismo modo, en un estudio longitudinal donde incluyeron 3005 adultos mayores estadounidenses, demostraron que el aislamiento social aumenta la ansiedad y depresión (9,10). Además, se confirman que el efecto del confinamiento en los adultos mayores, durante la pandemia de COVID-19 ha conllevado a un profundo deterioro de la salud mental en estas personas.

Los adultos mayores con enfermedades mentales, en los cuales el estigma social, sumado a las medidas sanitarias, dificultan el acceso a la atención médica, lo que puede agravar los trastornos preexistentes y generar nuevas alteraciones mentales. Según la experiencia del Hospital Papa Giovanni XXIII en Italia menciona que hay un aumento de las intervenciones psiquiátricas manifestando ansiedad y depresión en los adultos mayores con trastornos vigentes (11,12).

La depresión es el trastorno afectivo más frecuente en el adulto mayor, aunque su presencia puede pasar desapercibida; la tristeza no forma parte del envejecimiento natural, pero contribuye a desarrollar nuevas enfermedades mentales. Igualmente, la depresión excesiva en el adulto mayor puede estar relacionada con factores psicológicos y sociales (11).

La depresión en adultos mayores es diferente que en otras etapas, debido a que los adultos mayores tienen menor probabilidad de tener síntomas afectivos de depresión, disforia y culpa. Por lo contrario, en adultos jóvenes se acompaña de alteraciones del sueño, fatiga,

retraso psicomotor, pérdida de interés en la vida y del futuro. Las quejas sobre mala memoria son comunes en adultos mayores deprimidos (13).

La situación del confinamiento podría estar afectando el estado emocional de las personas mayores ya que están socialmente aislados y tienen mayor riesgo de desarrollar problemas graves como la ansiedad (14). A nivel mundial los índices de ansiedad aumentaron, en Israel se mencionó que las preocupaciones de salud relacionadas con el COVID-19 y la discriminación por edad, se asociaron de forma positiva con los síntomas ansiosos entre adultos mayores. También, la conexión entre la preocupación de salud relacionada con el coronavirus y los síntomas de ansiedad fue más fuerte entre los individuos con altos niveles de discriminación por edad (15).

Por otro lado, la soledad es otro factor a tomar en cuenta, incluso antes del inicio de la pandemia se ha identificado que la soledad en el adulto mayor es un problema de salud pública, puesto que puede propiciar problemas físicos y neurocognitivos (16,17). Se estima que el riesgo de mortalidad aumenta un 26% en personas que se sienten solas, un 29% en las que experimentan aislamiento social y un 32% de las que viven en soledad (18).

Existen estudios que encuentran una menor reactividad al estrés en personas mayores, lo cual podría explicarse por la presencia de una mayor resiliencia (19,20), o una mayor capacidad para aplicar de forma efectiva estrategias de equilibrio emocional, centradas en la emoción tales como la aceptación, la reinterpretación, la distracción o la supresión, que podrían ser especialmente apropiadas para hacer frente a un escenario como el de la cuarentena por COVID-19 (21).

Casi uno de cada cinco adultos mayores dice que su salud mental ha empeorado desde que comenzó la pandemia en marzo de 2020 y un porcentaje igual dice que su sueño también se ha visto afectado durante ese tiempo. Más de uno de cada cuatro dice estar más ansioso o preocupado que antes de la era COVID-19, según una nueva encuesta de personas de 50 a 80 años (22).

Debido a los efectos mentales del COVID 19 es necesario implementar medidas para evitar o disminuir los daños, como la tecnología que nos conecta con familiares, amigos y profesionales de salud; contribuyendo a disminuir los síntomas mentales en el adulto mayor mediante atenciones médicas y terapias virtuales (12).

La Telemedicina ha demostrado ser eficaz, en dos ensayos cuasi experimentales antes de la pandemia, en un estudio participaron 201 adultos mayores evaluados en 3, 6 y 12 meses, menciona que las video llamadas comparadas con la atención presencial no tuvieron ninguna diferencia sobre la soledad; en el segundo estudio, tampoco hubo diferencia en las video llamadas comparadas con la atención presencial sobre la depresión

(23,24). Pero se debe tomar en cuenta que no todos los adultos mayores tienen acceso a dispositivos móviles e internet, limitando la utilidad de esta herramienta; lo que hace necesario consultar acerca del nivel de conocimiento que tiene esta población sobre celulares e internet, para poder utilizar la tecnología y ayudar a disminuir los problemas mentales (25).

Existen otras medidas como el estilo de vida saludable, prácticas de Yoga y Taichi mejoran el afrontamiento al estrés (26,27). La relajación y ejercicios respiratorios mejoran la ansiedad y depresión; la meditación mejora la disnea y la función pulmonar. En un estudio en adultos mayores donde se evaluó el impacto de la actividad física en la depresión y ansiedad durante la pandemia, da a conocer que la actividad física ligera o extenuante se asocia con niveles bajos de depresión, pero no tiene efecto en la ansiedad (26).

Discusión

La pandemia agudiza los problemas de salud mental de un gran porcentaje de personas, teniendo mayor impacto en poblaciones vulnerables, como es en los adultos mayores, según estadísticas mencionadas en párrafos anteriores, con prevalencia de enfermedades psicológicas como son la depresión, ansiedad, insomnio, soledad entre otras, que afecta la calidad de vida.

La mayoría de las personas realizaba alguna actividad física todos los días al aire libre como la jardinería, charlar con vecinos y ejercicio físico. Un determinado número de personas mayores están mentalmente preparadas para lidiar con escenarios de encierro, aunque esto no debería anular el impacto del aislamiento social identificado en algunos participantes.

Las restricciones han impactado en las relaciones haciendo que este grupo se sienta aislado y solo. También, las necesidades de servicio principalmente de medicina general o farmacia no están al alcance de todos, por otro lado, existen adultos mayores que posteriormente reciben el apoyo requerido. Para aquellos, el acceso a la compra de alimentos, la mayoría cuenta con ayuda externa, principalmente algún miembro de la familia.

Los índices de adultos mayores con antecedentes de consumo de sustancias se han elevado, el mismo aumenta el riesgo de infección por COVID 19, que asociado al aislamiento social genera trastornos mentales como ansiedad, depresión, conductas desafiantes y suicidios. Otro factor importante es el consumo de benzodiazepinas, el no acceder al tratamiento trae como consecuencia ansiedad e insomnio.

Las personas mayores presentan numerosos desafíos por pérdida de contacto físico, preocupación e inquietudes sobre el virus, en relación con ellos mismos, su familia, el

sustento de su hogar y el acceso a una vacuna. Sin embargo, se puede mencionar aspectos positivos de esta experiencia, incluye el tener más tiempo, un descanso de la rutina y un mayor compromiso con sus vecinos.

Las personas que tras el fallecimiento de un ser querido pasa por una situación dolorosa llamada duelo, esta experiencia genera culpa e impide adaptarse a nuevos estilos de vida. Hoy en día, no se permite realizar un funeral con todas las costumbres, generando este malestar.

Una estrategia que se tomó a nivel mundial para evitar que el COVID 19 se expandiera fue el confinamiento, teniendo un impacto negativo en el ámbito psicológico del adulto mayor, pues es el desencadenante de muchos problemas de salud, gran porcentaje de adultos mayores por esta medida no pudieron recibir atención médica, sus patologías de base no fueron controladas comprometiendo aún más su salud.

Todos estos factores desencadenaron otras alteraciones como es el insomnio, las dificultades del sueño son muy frecuentes en los adultos mayores, al someterse a largos períodos de estrés por el confinamiento y el mismo virus aumentaron dichos problemas, además al no tener actividades planificadas en el día, toman siestas lo que aumenta los problemas de insomnio.

Conclusiones

- La prevalencia de los trastornos mentales en adultos mayores es relativamente durante la pandemia de COVID-19 considerado como un problema de salud pública. Además, el estado mental de las personas se ve afectado por el confinamiento y duelo factores que conlleva a la incapacidad de realizar las actividades de la vida diaria.
- Está claro que el adulto mayor antes de la pandemia ya venía acarreado problemas a nivel psicológico, esta situación acentuó más estas dificultades, por lo que es importante tomar acciones para prevenir, diagnosticar y brindar un tratamiento oportuno, con el fin de disminuir las secuelas de estas enfermedades; garantizando la dependencia emocional mediante herramientas para enfrentar sus problemas de manera adecuada
- Es importante la detección precoz de consecuencias negativas para la salud mental de adultos mayores y familiares, así como la evaluación de la efectividad de las intervenciones preventivas implementadas durante la pandemia. Es una oportunidad para fortalecer nuestro sistema público de salud y la investigación en salud mental, que se ha visto mermada por la situación de estrés sufrida a lo largo de estos años.

Referencias bibliográficas

- Hernández Rodríguez J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*. 2020;24(3):578–94.
- Nicolini H. Depression and anxiety during COVID-19 pandemic. *Cir y Cir (English Ed)*. 2020;88(5):542–7.
- Soromayor A, Espinoza F, Campoverde R, Rodríguez J. Impacto en la salud mental de los adultos mayores post pandemia Covid-19, El Oro Ecuador Impacto. *Polo del Conocimiento [Internet]*. 2021;6(1):7. Disponible en: <https://inredh.org/ecuador-personas-de-la-tercera-edad-frente-al-covid-19/>
- Alonso Triana L, Ugalde Pérez M, Placeres Hernández F. Una mirada desde la bioética y el acompañamiento emocional a los Adultos Mayores ante la Covid19. *Medicas UIS*. 2020;52(1):1–6.
- Machón Sobrado M, Mateo-Abad M, Vrotsou K, Vergara I. Health Status and Lifestyle Habits of Vulnerable, Community-Dwelling Older People During the COVID-19 Lockdown. *J Frailty Aging*. 2021;10(3):286–9.
- Marquina R JL. El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. 2020;1(1):1–13.
- Zambrano Calozuma PA, Estrada Cherres JP. Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento Rev científico - Prof ISSN-e 2550-682X*, Vol 5, N° 2, 2020, págs. 3-21 [Internet]. 2020;5(2):3–21. Disponible en: <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>
- Huarcaya-Victoria J. Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Rev Perú Med Exp Salud Publica*. 2020;37(2):327–34.
- Yang Y, Li W, Zhang Q, Zhang L, Cheung T, Xiang YT. Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*. 2020;7(4):e19.
- King MV, Cáceres JAG, Abdulkadir MS. Prevalencia de depresión y factores de riesgo asociados a deterioro cognitivo en adultos mayores. *Rev Cuba Med Gen Integr*. 2017;36(4):1–15.
- Wild B, Eckl A, Herzog W, Niehoff D, Lechner S, Maatouk I, et al. Assessing generalized anxiety disorder in elderly people using the GAD-7 and GAD-2 scales: Results of a validation study. *Am J Geriatr Psychiatry [Internet]*. 2014;22(10):1029–38. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jagp.2013.01.076>

- Ozamiz-Etxebarria N, Dosil-Santamaria M, Picaza-Gorrochategui M, Idoiaga-Mondragon N. Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cad Salud Publica*. 2020;36(4):1–10.
- Durante A, Pandemia LA, Ancianos EN, Población DEUNA, Lurigancho Sanjde. Anxiety during the pandemic in elderly in a disadvantaged population in. 2021;08(1):10–6.
- Picaza Gorrochategi M, Eiguren Munitis A, Dosil Santamaria M, Ozamiz Etxebarria N. Stress, Anxiety, and Depression in People Aged Over 60 in the COVID-19 Outbreak in a Sample Collected in Northern Spain. *Am J Geriatrics Psychiatry* [Internet]. 2020;28(9):993–8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.022>
- Bracaglia.HHS Public Access. *Physiol Behav*. 2017;176(3):139–48.
- Mohanty S, Sharma P, Sharma G. Yoga for infirmity in geriatric population amidst COVID-19 pandemic: Comment on “Age and Ageism in COVID-19: Elderly mental health-care vulnerabilities and needs”. *Asian J Psychiatry*. 2020;53(June).
- Smith BJ, Lim MH. How the COVID-19 pandemic is focusing attention on loneliness and social isolation. *Public Heal Res Pract*. 2020;30(2):2–5.
- Chemen S, Gopalla YN. Lived experiences of older adults living in the community during the COVID-19 lockdown – The case of Mauritius. *J Aging Stud* [Internet]. 2021;57(June 2020):100932. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2021.100932>
- Birditt KS, Fingerma KL, Almeida DM. Age differences in exposure and reactions to interpersonal tensions: A daily diary study. *Psychol Aging*. 2005;20(2):330–40.
- Ong T, Kantachuvesiri P, Sahota O, Gladman JRF. Characteristics and outcomes of hospitalized patients with vertebral fragility fractures: A systematic review. Vol. 47, *Age and Ageing*. 2018.
- González-soto CE, Agüero-grande JA, Mazatán-Ochoa CI. Cuidado De La Salud Mental En Adultos Mayores En La Transición Pandemia Covid-19 -. 2021;
- Losada-Baltar A, Jiménez-Gonzalo L, Gallego-Alberto L, Pedroso-Chaparro MDS, Fernandes-Pires J, Márquez-González M. ‘we Are Staying at Home.’ Association of Self-perceptions of Aging, Personal and Family Resources, and Loneliness with Psychological Distress during the Lock-Down Period of COVID-19. *Journals Gerontol - Ser B Psychol Sci Soc Sci*. 2021;76(2): E10–6.

Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría* [revista en Internet] 2020 [acceso 10 de junio de 2020]; 83(1): 51-56. *Rev Neuropsiquiátrica* [Internet]. 2020;83(1):51–6. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972020000100051&script=sci_arttext

Unidas O de las N. La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental. *Inf Polit* [Internet]. 2020;22. Disponible en: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf

Bastani P, Mohammadpour M, Samadbeik M, Bastani M, Rossi-Fedele G, Balasubramanian M. Factors influencing access and utilization of health services among older people during the COVID – 19 pandemic: a scoping review. *Arch Public Heal*. 2021;79(1):1–11.

Ojeda M, Triviño M, Aguilar C. Entre la Salud Mental Positiva y el Envejecimiento Activo Los Centros de Jubilados de Río Gallegos Between Positive Mental Health and Active Aging. *The Retirement Centers of Río Gallegos*.

Cient R. Yexy Valeria Alcívar Zambrano. 2021; 4:125–30.

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflictos de interés, en relación con este artículo

Declaración de contribución de los autores

Alex Heriberto Villacís Villacís: diseño del estudio y revisión crítica del manuscrito.

Valeria Isabel Espín López: recolección y análisis de los datos y revisión crítica del manuscrito.

Jessica Tatiana Reinoso Rivera: Resultados y revisión crítica del manuscrito.

María Gabriela Zurita Castillo: discusión y conclusiones y revisión crítica del manuscrito.

El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.



El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.



Indexaciones

