

Salud física y mental en el adulto mayor

Physical and mental health in the elderly

Andrade-Bravo Galo

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Ecuador.
Correo: galoandrade719@hotmail.com

RESUMEN

Este artículo de revisión ofrece una exploración de la relación entre la salud física y mental en el adulto mayor. A través de una revisión minuciosa de investigaciones y estudios relevantes, se examinan las interacciones y conexiones entre estos dos aspectos cruciales del bienestar en la tercera edad. Se abordan una amplia gama de temas, desde la influencia de la actividad física en la salud mental hasta el papel de la nutrición en la prevención de trastornos cognitivos. Se exploran las implicaciones bidireccionales, donde la salud física deficiente puede influir en la salud mental y viceversa. Además, se examinan factores de riesgo compartidos y enfoques multidisciplinarios para abordar tanto la salud física como mental de manera integral. El artículo destaca la importancia de mantener una vida activa, mantener conexiones sociales y buscar atención médica regular para promover un envejecimiento saludable tanto en el cuerpo como en la mente. En última instancia, se enfatiza la necesidad de una atención holística en la atención de los adultos mayores, reconociendo la intrincada relación entre la salud física y mental en esta etapa de la vida y la importancia de intervenir de manera efectiva para mejorar la calidad de vida y el bienestar integral.

Palabras claves: Salud física, Salud mental, Adultos mayores.

ABSTRACT

This review article offers a exploration of the relationship between physical and mental health in the elderly. Through a thorough review of relevant research and studies, the interactions and connections between these two crucial aspects of well-being in older age are examined. A wide range of topics are covered, from the influence of physical activity on mental health to the role of nutrition in preventing cognitive disorders. Bidirectional implications are explored, where poor physical health can influence mental health and vice versa. In addition, shared risk factors and multidisciplinary approaches to address both physical and mental health holistically are examined. The article highlights the importance of maintaining an active life, maintaining social connections, and seeking regular medical care to promote healthy aging in both body and mind. Ultimately, the need for holistic care in the care of older adults is emphasized, recognizing the intricate relationship between physical and mental health at this stage of life and the importance of intervening effectively to improve quality of life. and comprehensive wellness.

Keywords: Physical health, Mental health, Older adults.

Información del manuscrito:

Fecha de recepción: 14 de abril de 2021.

Fecha de aceptación: 10 de junio de 2021.

Fecha de publicación: 20 de julio de 2021.



1. INTRODUCCIÓN

En la medida en que la población mundial continúa envejeciendo, la atención y el enfoque en la salud física y mental en el adulto mayor se han vuelto fundamentales. Este envejecimiento demográfico plantea una serie de desafíos y oportunidades en el ámbito de la salud, con la interacción entre la salud física y mental en el centro de la discusión (Cuadra et al., 2016).

A medida que las personas llegan a la tercera edad, se vuelven más susceptibles a una variedad de condiciones médicas y de salud mental (Reyes & Campos, 2020). La relación entre estas dos dimensiones del bienestar en el envejecimiento es compleja y multifacética, y su comprensión es crucial para brindar una atención efectiva y mejorar la calidad de vida en esta etapa de la vida (Hurtado et al., 2020). La salud física y mental están intrínsecamente vinculadas, y las investigaciones muestran cómo el declive en una puede influir en la otra y viceversa.

2. SALUD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

La salud física en el adulto mayor ocupa un lugar central en el mantenimiento de una vida activa y de calidad en esta etapa de la vida (Cortés et al., 2016). A medida que envejecemos, el cuerpo enfrenta una serie de cambios fisiológicos y biológicos que pueden influir en la funcionalidad y el bienestar general. La importancia de mantener una buena salud física radica en su impacto directo en la autonomía, la independencia y la calidad de vida. (Martín, 2018).

El ejercicio regular desempeña un papel esencial en la promoción de la salud física en los adultos mayores. La actividad física no solo ayuda a mantener la fuerza muscular y la densidad ósea, sino que también contribuye a mejorar la salud cardiovascular, controlar el peso y prevenir enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión.

La inversión en la salud física en el adulto mayor tiene un efecto significativo en la independencia funcional y el envejecimiento activo. Al adoptar un estilo de vida saludable que incluya actividad física regular, una dieta equilibrada y un cuidado

médico apropiado, los adultos mayores pueden promover su bienestar físico, mantener la movilidad y disfrutar de una vida activa y gratificante en los años dorados.

3. SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

La salud mental en el adulto mayor es un componente esencial para el bienestar integral en esta etapa de la vida (Navinés et al., 2016). A medida que las personas envejecen, enfrentan una serie de transiciones y desafíos que pueden tener un impacto en su salud mental (Asensio et al., 2017)

Mantener una buena salud mental es fundamental para preservar la calidad de vida, la autonomía y la capacidad de enfrentar los cambios y las pérdidas que pueden surgir. Los adultos mayores pueden experimentar una variedad de condiciones de salud mental, que van desde la depresión y la ansiedad hasta trastornos cognitivos como la demencia (Calero et al., 2016). La soledad y el aislamiento social a menudo aumentan el riesgo de problemas de salud mental en esta población, lo que subraya la importancia de mantener conexiones sociales y participar en actividades significativas. La promoción de la salud mental en los adultos mayores implica cuidar tanto la mente como el cuerpo (Calozuma & Cherres, 2020).

La participación en actividades cognitivamente estimulantes, como la lectura, los rompecabezas y el aprendizaje continuo, puede contribuir a mantener la agudeza mental y retrasar el deterioro cognitivo (Ornelas & Ruíz, 2017).

La búsqueda de apoyo psicológico y emocional a través de terapias y grupos de apoyo puede ser beneficiosa para abordar las tensiones y desafíos emocionales. La atención médica integral también desempeña un papel crucial en la salud mental en el adulto mayor, ya que la detección temprana y el manejo adecuado de condiciones como la depresión pueden marcar una diferencia significativa en la calidad de vida.

4. CONCLUSIONES

En conclusión, el equilibrio entre la salud física y mental en el adulto mayor es esencial para lograr un envejecimiento saludable y una calidad de vida óptima. Estas dos dimensiones están intrínsecamente interconectadas y desempeñan un papel vital en la promoción del bienestar integral en esta etapa de la vida. Mantener una buena salud física, a través de la actividad física regular y una alimentación balanceada, no solo contribuye a la prevención de enfermedades crónicas, sino que también impacta en la independencia funcional y en la movilidad. Por otro lado, la atención a la salud mental es igualmente crucial, ya que abordar aspectos como la soledad, el aislamiento social y los desafíos emocionales puede preservar la agudeza cognitiva y la satisfacción con la vida.

REFERENCIAS

- Asensio Martínez, Á., Magallón Botaya, R., & García Campayo, J. (2017). Resiliencia: impacto positivo en la salud física y mental.
- Calero Morales, S., Klever Díaz, T., Caiza Cumbajin, M. R., Rodríguez Torres, Á. F., & Analuiza Analuiza, E. F. (2016). Influencia de las actividades físico-recreativas en la autoestima del adulto mayor. *Revista cubana de investigaciones biomédicas*, 35(4), 366-374.
- Calozuma, P. A. Z., & Cherres, J. P. E. (2020). Salud mental en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 5(2), 3-21.
- Cortés-Muñoz, C., Cardona-Arango, D., Segura-Cardona, Á., & Garzón-Duque, M. O. (2016). Factores físicos y mentales asociados con la capacidad funcional del adulto mayor, Antioquia, Colombia, 2012. *Revista de salud pública*, 18(2), 167-178.
- Cuadra-Peralta, A., Cáceres, E. F. M., & Guerrero, K. J. S. (2016). Relación de bienestar psicológico, apoyo social, estado de salud física y mental con calidad de vida en adultos mayores de la ciudad de Arica. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 11(35), 56-67.
- Hurtado, A. F. V., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Cabrera, M. D. M. M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Ces Medicina*, 34, 51-58.
- Martín Aranda, R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825.

- Navinés, R., Martín-Santos, R., Olivé, V., & Valdés, M. (2016). Estrés laboral: implicaciones para la salud física y mental. *Med Clin (Barc)*, 146(8), 359-66.
- Ornelas Ramírez, A., & Ruíz Martínez, A. O. (2017). Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios.
- Reyes-Rincón, H., & Campos-Uscanga, Y. (2020). Beneficios de la actividad física en espacios naturales sobre la salud del adulto mayor. *Ene*, 14(2).