



Visítanos en:
<https://journal.poligran.edu.co/index.php/poliantea>

DEPRESIÓN Y DETERIORO COGNITIVO EN EL ADULTO MAYOR DEPRESSION AND COGNITIVE DETERIORATION IN THE ELDERLY ADULT

Guevara Rodríguez Fabiola Esperanza

Díaz Daza Alejandro Francisco

Caro Reyes Paola Andrea

Institución Universitaria Politecnico
Grancolombiano

Programa de Psicología modalidad presencial

Agradecimientos

Expresamos nuestro agradecimiento a la docente
Ángela

Gisselle Lozano Ruiz por su apoyo y dedicación
brindada durante este proyecto de investigación,
por el retroalimentación y sugerencias dadas con
relación a nuestras ideas, por la monitoria y la
supervisión contribuyendo al desarrollo del mismo.

Gracias por la cordialidad y ánimo ofrecido para
seguir adelante con la elaboración del mismo; sin
su apoyo incondicional y sus consejos este trabajo
no se habría podido culminar de manera
satisfactoria.

Resumen

La adultez mayor es una etapa que comienza a los 60 años y culmina cuando la persona muere, caracterizada por ser un ciclo de muchos cambios en todos los aspectos funcionales (OMS, 2006). Nuestro objetivo es indagar acerca de la depresión y el deterioro cognitivo en los adultos mayores, por medio de una revisión de literatura donde se identifican los factores de riesgo y las redes de apoyo a considerar. Adicional se evidencia que el Alzheimer es la principal enfermedad cognitiva que sufren los adultos mayores, donde principalmente se ve afectada la calidad de vida del adulto mayor, y esto hace que presenten pensamientos suicidas y culpabilidad por decisiones del pasado, por lo cual abarcamos ciertas recomendaciones para prevenirlo, ya que es importante que cuenten con acompañamiento familiar.



Recepción: 01.2020
Aceptación: 03.2020

POLIANTEA

Vol. 15. No. 26. Año 2020 | Enero - junio de 2020 | ISSN 1794-3159 – E ISSN: 2145-3101

https://www.freepik.es/foto-gratis/mujer-senior-parado-solo-casa_2766043.htm#page=3&query=envejecer&position=49#position=49&page=3&query=envejecer



Palabras clave

Depresión, cognición, adulto mayor, familia, salud.

Summary.

Older adulthood is a stage of human development that begins at age 60 and ends when the person dies, characterized by being a cycle of many changes in all functional aspects (OMS, 2006). Our objective is to inquire about depression and cognitive decline in older adults, through a literature review that identifies risk factors and support networks to consider. Additionally, it is evident that Alzheimer's is the main cognitive disease suffered by older adults, where the quality of life of the older adult is mainly affected, and this causes them to present suicidal thoughts and guilt for past decisions, for which we cover certain recommendations to prevent it, since it is important that they have family support.

Key words

Depression, cognition, older adult, family, health

Introducción

La adultez mayor es una etapa del desarrollo del ser humano que inicia a los 60 años y termina en el momento en el que la persona fallece, y se caracteriza por ser un periodo de grandes cambios en todas las áreas de funcionamiento (OMS, 2006).

Desde 2013 se ha visto notoriamente el maltrato a las personas adultas, lo cual quiere decir que la calidad de vida de los adultos mayores cada vez está más deteriorada.

Por otra parte, una investigación realizada por el Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (2018), nos da a conocer como la soledad, falta de cuidado y desamparo son las dificultades que enfrentan cada día muchos adultos mayores en Colombia. Esta situación se agudiza, y se pronostica que esta población está en aumento, por lo cual se estima que para antes del 2021 en Colombia existirá por cada dos adolescentes un adulto mayor de 60 años, y la calidad en la atención para ellos será muy deficiente (SABE, 2018).

Considerando lo anterior, es importante resaltar que esta población tiene unas condiciones de salud específicas considerando el período de desarrollo en el que se encuentran, por lo cual, es probable que la salud física y mental tenga inconvenientes, en los cuales se encuentran, hipertensión arterial, enfermedades

cardiovasculares, deterioro visual y auditivo (SABE, 2013). Adicionalmente, los trastornos neuropsiquiátricos más cotidianos de esta población adulta se encuentra la demencia, la ansiedad y la depresión (Pedraza, 2014).

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, la OMS (Organización Mundial De La Salud, 2004) indica que estos trastornos neuropsiquiátricos se presentan alrededor de los 60 años en adelante, es decir alrededor del 20% de la población según información suministrada por el DANE, (2012- 2013). Además, menciona que la salud mental interfiere en la salud del cuerpo, y al contrario, por ejemplo, las personas de la tercera edad que tienen enfermedades como la cardiopatía padecen una gran probabilidad de adquirir depresión, al contrario de quienes no padecen de algún inconvenientes médicos.

Por otro lado, se busca desaparecer el estigma que se tiene hacia los adultos mayores, de que son una carga para la sociedad, esto hace parte de estereotipos obsoletos que es necesario desaparecer porque los adultos incluso por esto pueden llegar a presentar tristeza difícil de mitigar y su estado de ánimo es más propenso a verse afectado (Arroyo, 2011). Por este motivo, es necesario apoyar la implementación de entornos adaptativos para las personas mayores, ya que se quiere reforzar la capacidad de los ancianos e integrarlos en diferentes entornos donde puedan sentirse útiles y autónomos.

De este modo, envejecer si bien depende de muchos factores, el riesgo de que los adultos mayores sean maltratados, también es cada vez más alto tanto en su entorno familiar donde se perciben como un impedimento, como también se evidencia que en los ancianos se limita a los pacientes, y se vulnera su dignidad (ejemplo, cuando no se cambian de ropa) y se les niega oportunamente una adecuada asistencia (como dejar que aparezcan úlceras por presión), (OMS, 2006).

Teniendo en cuenta todo lo dicho anteriormente, el objetivo de esta investigación es indagar acerca de depresión y el deterioro cognitivo en los adultos mayores, por medio de una revisión de literatura donde identificamos los factores de riesgo y cuáles son las redes de apoyo para prevenir esto en los adultos mayores, y mostraremos que relación de factor de riesgo y factor de apoyo que hay entre depresión y el deterioro cognitivo (Tabla 1).

Marco teórico

Depresión

La depresión es un trastorno mental, afectando los pensamientos y comportamiento del adulto mayor, causando una alteración negativa en sus relaciones personales con las personas que lo rodean, en este trastorno lo que ocurre es que se pierden las ganas de vivir y la percepción de su entorno se vuelve negativa (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V).

Según el DSM V los adultos suelen adquirir el Trastorno depresivo (si persiste durante más de dos años) adquiriendo las siguientes características: sentimientos de culpa, ausencia o demasiado apetito, insomnio o hipersomnía, pérdida de energía y fatiga, poca autoestima, un déficit de atención o impedimento para asumir decisiones, sentimientos de desesperanza.

La depresión puede llegar a ser leve o grave haciendo más difícil el desempeño en nuestras actividades diarias y la capacidad para afrontar la vida. Cuando la depresión es mínima se puede tratar sin tener que usar ningún tipo de medicamento, pero cuando llega al punto más grave se pueden necesitar medicamentos por psicoterapia profesional; de no ser bien tratado puede conducir al suicidio. (OMS, 2017).

Factores de riesgo en depresión de los adultos mayores

Los adultos mayores tienden a padecer depresión, esto se da más que todo en el predominio, predomina más en mujeres que los hombres. Hay un riesgo mayor de depresión en las zonas rurales, lo que quiere decir, vivir en el área urbana es considerada como un factor de protección. Por otra parte, los adultos mayores de 75 años presentan riesgos de depresión esto es debido al estado civil, siendo los viudos quienes presentan mayor índice de depresión que los que están casados. El riesgo de depresión influye bastante con el alto nivel de desnutrición y falta de afecto “Cardona & Angela Segura”.

Efectos de la depresión en personas de la tercera edad

La depresión es un trastorno muy frecuente de los adultos mayores y se manifiesta en la deterioro en la calidad de vida, aumentan los

malestares físicos y reduce la vida media. Una de las consecuencias de la depresión en los adultos mayores es que empiezan una crisis negativa del pasado, es decir, empiezan a recordar decisiones equivocadas del pasado y el deseo de querer dar marcha atrás y arreglar todo lo vivido, por la baja autoestima suele ser un elemento de la persona que se ve afectado, por falta de afecto y motivación en el momento (Garzón & Camacho, 2018).

Adicionalmente, el suicidio es identificado principalmente como un efecto de la depresión en los adultos mayores, con mayor probabilidad de ocurrencia desde los 75 años en adelante, adultos que tienen un dolor o sufrimiento mental y trastorno relacionado con las drogas (Garzón & Camacho, 2018).

Deterioro cognitivo

“El término deterioro cognitivo leve se ha usado en la literatura durante varios años como un estado de transición entre el envejecimiento normal y una enfermedad de Alzheimer muy leve” (Armas, Carrasco, Valdés, López, 2009). Existen varios tipos de demencia algunos de ellos son: La demencia vascular, demencia con cuerpos de lewy, y demencia frontotemporal entre otras formas en demencia.

“Según las proyecciones realizadas por Ferri et al., el número de sujetos con demencia en Latinoamérica podría incrementarse hasta en un 120% y 393% en el 2020 y el 2040, respectivamente.” (Pedraza, O. & Sánchez, E, 2014).

Se ha logrado demostrar a través de estudios epidemiológicos, como la actividad física repercute positivamente y beneficia la salud cerebral, ya que por medio de la activación de mecanismos se incrementa la plasticidad cerebral, regulando la vascularización cerebral, excitan la neurogénesis, disminuyen los niveles de hinchazón y también logran moderar la placa amiloide (Garzón & Camacho, 2018).

Alzheimer

El Alzheimer (EA) es el primordial motivo de demencia en adultos mayores. Esta se reconoce por disminución de neuronas y sinapsis y la aparición de placas seniles y degeneración neurofibrilar. Clínicamente se manifiesta como una demencia de inicio insidioso y tardíamente progresiva, la cual usualmente surge con falencias en la memoria. (Santiago, 2003).



Por lo cual, al darse como una enfermedad heterogénea la AD posee distintos subtipos cognitivos, lo cual estos pacientes han reducido la función colinérgica. Es esencial asumir el deterioro cognitivo leve como un estado previo a la demencia, es decir, que el elevado porcentaje del deterioro cognitivo leve a evolucionar en Alzheimer es de 12% (Garzón & Camacho, 2018).

Redes de apoyo para los adultos mayores: Ayuda social y familiar hacia el adulto mayor que pertenece al área urbana Colombia 2011

El entorno familiar es considerado uno de los principales referentes para los adultos mayores, ellos necesitan estar en un ambiente donde allí afecto y atención esto ayuda a que tengan un buen estado de salud, pero al contrario si están en un entorno en el cual la familia es muy alejada y hay muy poco interés, el adulto va a empezar a sentir abandono y es ahí cuando hay riesgo de que surja la depresión. Por esto es importante que siempre las familias de los adultos mayores estén preparadas y sensibilizadas para poder convivir y darles la atención requerida (Zapata & Cardona, 2014).

Los adultos mayores que han llegado a superar los 60 años y establecen la pausa de la vida laboral y dan el paso a la vejez, continúan con el deseo de poder seguir realizando sus diferentes actividades, es por esto que los adultos mayores colaboran visiblemente en las labores familiares. Una de las soluciones es la red de apoyo social, esto es referido a la seguridad psicosocial y se origina en dos aspectos: Directamente, posibilitando al adulto mayor haga parte de una comunidad de personas juntas por la solidaridad y responsabilidad, y así va a poder contar en caso de que sea necesario. Indirectamente, protegiendo al adulto de situaciones o escenarios estresantes, o incrementando la facultad de respuestas a distintas circunstancias de la vida diaria, por esto se hace importante que el adulto mayor se integre en las distintas redes sociales y de apoyo que hay en su comunidad. (Bertha & Zapata, 2015).

Red de apoyo social a partir del encuentro intergeneracional

Esta red hace enfoque en el ciclo vital del adulto, lo que trata de abrir el medio para el amparo del envejecimiento saludable y activo. Lo que se quiere lograr con esto es que haya un grupo para todas las edades, en donde todos participen, se construya y puedan desenvolverse con equidad de

oportunidades. Con esto se busca tener una nueva perspectiva del rol que asume la persona de la tercera edad, con mayor participación, comodidad y especialmente una buena condición de salud, empezando a crear conciencia en las familias, colegios y en la sociedad en general, porque es la estigmatización al adulto mayor, se convierte en una barrera para brindarle autonomía (González & Gomez, 2014).

Para Sluzki la Red De Apoyo Social (RAS) significa "la suma de todas las relaciones que un individuo percibe como diferenciadas de la masa anónima de la sociedad". Por lo cual para la RAS forma parte de las claves básicas de las vivencias individuales que hacen parte de una identidad, bienestar, competencia, protagonismo y autoría, permitiendo al adulto mayor lograr conseguir su tranquilidad. (Saira & Maria, 2014).

Metodología

Estudio descriptivo de revisión bibliográfica. Se revisarán las siguientes bases de datos: Dialnet, Scielo, Jstor and Redalyc, donde se utilizarán las palabras: depresión, adulto mayor, y deterioro cognitivo, para realizar la búsqueda de los artículos comprendidos entre 2000 y 2015.

Hallazgos

Los hallazgos encontrados en esta investigación, primero se muestra el vínculo que hay en la depresión y el deterioro cognitivo (**Tabla 1**), evidenciándose los factores de riesgo y factores de apoyo de cada uno. Por otra parte, los artículos consultados hacen énfasis que en la depresión los factores de riesgo dependen de diferentes variables, muchos hombres sufren menos de depresión que las mujeres, los adultos mayores de 75 años y los adultos viudos sufren más de depresión, lo cual causa desnutrición, hábitos de fumar.

En cuanto al deterioro cognitivo, se puede decir, que el Alzheimer es la principal enfermedad cognitiva que sufren los adultos mayores, seguido de demencia vascular, demencia con cuerpos de Lewy, demencia frontotemporal.

Tabla 1
Deterioro cognitivo y depresión
Indica la relación que hay entre factores de riesgo y de apoyo del deterioro cognitivo y la depresión del adulto mayor

| Factor riesgo | Factor apoyo |
|--|---|
| Interfiere en el adecuado desempeño del día a día del adulto mayor | Pertenecer a un grupo social o cultural |
| Desnutrición | Actividad física |
| Maltrato económico | Afecto de la familia |
| Riesgo de maltrato | |

Fuente: elaboración propia

Deseamos conocer cuáles las redes de apoyo con las que se cuenta para ayudar al deterioro cognitivo y la depresión (Tabla 2) para cambiar la calidad de vida del paciente, y se encontró que algunas de estas son: apoyo familiar, social, actividades de estimulación mental, compartir con los amigos, por otro lado, algunas pruebas que se pueden aplicar para conocer si los adultos sufren de estas enfermedades son: Yesavage, cuestionario Enasem, la evaluación cognitiva MoCA.

Tabla 2
Factores protectores de la depresión y el deterioro cognitivo

| Factor | Artículo | Factor protector (red de apoyo) |
|---------------------|--|---|
| Deterioro cognitivo | Valoración preoperatoria del adulto mayor. | Actividades de estimulación mental. |
| | Estimulación cognitiva y apoyo familiar hacia el adulto mayor con deterioro cognitivo. | Redes de apoyo social, familiar (es más eficaz), con la familia se aplica sesiones de terapia de grupo focal, material didáctico para estimular su cerebro. |
| | Vínculo de reserva cognitiva, depresión y metamemoria de los adultos | |

| | | |
|-----------|--|---|
| | mayores no institucionalizados. | |
| Depresión | Valoración preoperatoria del adulto mayor. | Red de apoyo del familiar. |
| | Respaldos social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. | Actividades lúdicas y recreativas. |
| | Vínculo de reserva cognitiva, depresión y metamemoria de los adultos mayores no institucionalizados. | Apoyo social (amigos de la misma edad). |

Muestra que factores de riesgo y factores de apoyo podemos tener en cuenta para los adultos mayores que sufren de depresión y deterioro cognitivo

Fuente: elaboración propia

Discusión

Después de una comparación entre los objetivos de estudio de todas las fuentes de investigación relacionadas, se evidencia que todas priorizan el tema de los factores de riesgo tales como son: la soledad, la tristeza, la depresión, la pérdida del cónyuge u amigos, claro está que esto va ligado a un tema de estado civil, edad, nivel socio-económico, padecer una enfermedad crónica, entre otros. Los mismos coinciden en la idea de que una red de apoyo es vital, el soporte de un cuidador ya sea familiar o exterior debe ser necesario para mitigar problemas a nivel físico y emocional, pues el estado de ánimo y autoestima que debe tener el adulto mayor siempre debe ser alto, su parte sentimental no puede verse afectada de forma negativa, sino todo lo contrario, tiene que sentirse siempre a gusto y esto se puede lograr prestando más atención en lo que ellos quieren y en cómo se sienten.

Con esta revisión de literatura se observó que tanto el trastorno de depresión como el deterioro cognitivo causa una reducción de la calidad de vida de nuestros adultos mayores, y estas dos tienen factores de riesgos similares, por lo cual puede que algunos adultos lleguen a sufrir de las dos.



Conclusiones

La revisión de literatura nos muestra que el Alzheimer es la principal enfermedad cognitiva que sufren los adultos mayores, por lo tanto, es necesario que el paciente tenga un acompañamiento familiar que le brinde la ayuda necesaria, para hacer más llevadera esta enfermedad.

Los factores de riesgo de la depresión influyen en la calidad de vida, y además hacen que el adulto mayor tenga pensamientos suicidas y culpa por decisiones del pasado.

Una recomendación sería el test de escala de depresión geriátrica Yesavage, este como instrumento de elección para poder explorar, y evaluar la depresión en el adulto mayor y en base a esto incentivar el apoyo y atención a prestar.

Es importante contar con las diferentes redes de apoyo para brindarle una estabilidad emocional al adulto mayor, y que esté en actividad constante ayuda a equilibrar su estado emocional y estado de ánimo.

Recomendaciones y limitaciones

Teniendo en cuenta los artículos mencionados, algunas de las recomendaciones para prevenir el deterioro cognitivo son: Realizar ejercicio, Mantener una alimentación saludable, ejercitar la mente y mantener una vida social activa. Otra recomendación para poder superar la depresión hay varias formas unas de ellas son: fijarse en el lado positivo de las cosas, ejercicio físico, expresarse y una buena alimentación.

Referencias

Rodríguez, U, Valderrama, O, Molina, & L, Máximo J., (2010). INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN ADULTOS MAYORES (25), 246-258 ISSN: 0123-417X. Recuperado en 01 de Septiembre de 2019 de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21315106011>

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad, (2004). Vejez, negligencia, abuso y maltrato. / La perspectiva de los mayores y de los profesionales. Madrid- España. Ed. Imsero.

Arroyo, M., Rivero, M., Mancillas, S. (2011) La vejez avanzada y sus cuidados. Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey-México.

Álvarez Mendoza, E. (2009) El adulto mayor en la sociedad actual. Saber, ciencia y libertad. Rueda Estrada, J. (2008). El maltrato a las personas mayores: bases teóricas para su estudio. Gráficas Varona, S.A. Salamanca.

Guzman Parra, M. (2010), Abandono del adulto mayor, derechos y política social (Tesis de grado), Corporación Universitaria Minuto De Dios, Bogotá- Colombia.

Rodríguez. (2009). La soledad en el anciano. Gerokomos, 20(4), 159-166. Recuperado el 01 de septiembre de 2019, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003&lng=es&tlng=es.

Zapata, B, & Delgado, N (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642015000600003&lang=es

Izquierdo, E, Fernandez, E, Sitjas, M, Elias, M, & Chesa, D. (2003). Depresión y riesgo de demencia. Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, (87), 31-52. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352003000300003&lng=es&tlng=es.

Cardona, D., & Segura, A. (27 de 10 de 14). Scielo. Recuperado el 02 de 10 de 2019, de Scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-41572015000100010&lang=es

Organización Mundial De La Salud. (2017). depresión. Recuperado el 02 de 10 de 2019, de Organización Mundial De La Salud: <https://www.who.int/topics/depression/es/>

Sarasty, S & González, M. (2014). Red de apoyo social desde el encuentro intergeneracional,. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script>

[=sci_arttext&pid=S0124-71072014000100003&lang=es](http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072014000100003&lang=es)

Garzón, S, Camacho, M, & Tapierto, J. (2018). Recuperado el 02 de 10 de 2019, de Scielo: http://www.scielo.org/co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-247020180001000101&lang=es

Donoso, A. (2003). Alzheimer disease. Recuperado el 02 de 10 de 2019, de Scielo: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272003041200003&script=sci_arttext&tlng=en

Sara, C., María, G., Ángela, S., Doris, C. (2015). Factores asociados al maltrato del adulto mayor de Antioquia 2012, Rev. Fac. Nac. Salud Pública 33(1):67-74

Herrera, A., & Hiver, C. (2018). Valoración preoperatoria del adulto mayor. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, vol. (61 no.4).

Bertha I. Zapata-López, Norma L. Delgado-Villamizar y Doris Cardona-Arango (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Revista de Salud Pública*, vol.17 no.6 Bogotá. Doi: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.34739>

Gross, R., Suárez., L. (2019). Estimulación cognitiva y apoyo familiar hacia adulto mayor con deterioro cognitivo. Doi: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5517/551760191010/index.html>

Cuart, M. (2014). Relación entre reserva cognitiva, depresión y metamemoria en los adultos mayores no institucionalizados. (Tesis Doctoral). Universitat de les Illes Balers, Palma de Mallorca: España.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Encuesta SABE será base para formular política de envejecimiento y vejez en Colombia, Recuperado de [https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Enc](https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Encuesta-SABE-sera-base-para-formular-politica-de-envejecimiento-y-vejez-en-Colombia.aspx)

uesta-SABE-sera-base-para-formular-politica-de-envejecimiento-y-vejez-en-Colombia.aspx

Ministerio de Salud y Protección Social. (2013). Diseño de encuesta, Salud, bienestar y envejecimiento SABE, Colombia, Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Listas/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/GCFI/Socializacion_SABE_2605.pdf