

	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA GESTIÓN DE BIBLIOTECAS						
	CARTA DE AUTORIZACIÓN						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-06	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 2

Neiva, 07 mayo de 2024

Señores

CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA

Ciudad

El (Los) suscrito(s):

Daniela Ramírez Yunda con C.C. No. 1080189635 y Yaritza Tatiana Delgado Mena, con C.C. No. 1075321484, Autor(es) de la tesis y/o trabajo de grado o revisión bibliográfica presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar al título de Especialista en salud familiar y comunitaria.

Autorizo (amos) al CENTRO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN de la Universidad Surcolombiana para que, con fines académicos, muestre al país y el exterior la producción intelectual de la Universidad Surcolombiana, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera:

- Los usuarios puedan consultar el contenido de este trabajo de grado en los sitios web que administra la Universidad, en bases de datos, repositorio digital, catálogos y en otros sitios web, redes y sistemas de información nacionales e internacionales “open access” y en las redes de información con las cuales tenga convenio la Institución.
- Permita la consulta, la reproducción y préstamo a los usuarios interesados en el contenido de este trabajo, para todos los usos que tengan finalidad académica, ya sea en formato Cd-Rom o digital desde internet, intranet, etc., y en general para cualquier formato conocido o por conocer, dentro de los términos establecidos en la Ley 23 de 1982, Ley 44 de 1993, Decisión Andina 351 de 1993, Decreto 460 de 1995 y demás normas generales sobre la materia.
- Continúo conservando los correspondientes derechos sin modificación o restricción alguna; puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación del derecho de autor y sus conexos.

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.



**UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
GESTIÓN DE BIBLIOTECAS**



CARTA DE AUTORIZACIÓN

CÓDIGO

AP-BIB-FO-06

VERSIÓN

1

VIGENCIA

2014

PÁGINA

2 de 2

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores” , los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.

EL AUTOR/ESTUDIANTE: Yaritza Tatiana Delgado Mena

Firma: Tatiana Delgado Mena

EL AUTOR/ESTUDIANTE: Daniela Ramírez Yunda

Firma: Daniela Ramírez Yunda

Vigilada Mineducación

La versión vigente y controlada de este documento, solo podrá ser consultada a través del sitio web Institucional www.usco.edu.co, link Sistema Gestión de Calidad. La copia o impresión diferente a la publicada, será considerada como documento no controlado y su uso indebido no es de responsabilidad de la Universidad Surcolombiana.

	UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA GESTIÓN DE BIBLIOTECAS					   	
	DESCRIPCIÓN DE LA TESIS Y/O TRABAJOS DE GRADO						
CÓDIGO	AP-BIB-FO-07	VERSIÓN	1	VIGENCIA	2014	PÁGINA	1 de 3

TÍTULO COMPLETO DEL TRABAJO: Autocuidado en Adultos Mayores: Una revisión de la literatura.

AUTOR O AUTORES:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Ramírez Yunda	Daniela
Delgado Mena	Yaritza Tatiana

DIRECTOR Y CODIRECTOR TESIS:

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre

ASESOR (ES):

Primero y Segundo Apellido	Primero y Segundo Nombre
Montalvo Arce	Carlos Andrés

PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Especialista en Salud Familiar y Comunitaria

FACULTAD: Salud

PROGRAMA O POSGRADO: Especialización en Salud Familiar y Comunitaria

CIUDAD: Neiva **AÑO DE PRESENTACIÓN:** 2024 **NÚMERO DE PÁGINAS:** 21

TIPO DE ILUSTRACIONES (Marcar con una X):

Diagramas___ Fotografías___ Grabaciones en discos___ Ilustraciones en general___ Grabados___
 Láminas___ Litografías___ Mapas___ Música impresa___ Planos___ Retratos___ Sin ilustraciones___ Tablas
 o Cuadros___ X



SOFTWARE requerido y/o especializado para la lectura del documento: No aplica

MATERIAL ANEXO: No aplica

PREMIO O DISTINCIÓN (*En caso de ser LAUREADAS o Meritoria*): No aplica

PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS:

Español	Inglés
1. <u>Autocuidado</u>	<u>Self-care</u>
2. <u>Adultos mayores</u>	<u>Older adults</u>
3. <u>Envejecimiento</u>	<u>Aging</u>
4. <u>Vejez</u>	<u>Old age</u>
5. <u>Hábitos</u>	<u>Habits</u>

RESUMEN DEL CONTENIDO: (Máximo 250 palabras)

Introducción: La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo explorar la literatura existente relacionada con los hábitos de autocuidado en adultos mayores, tomando este grupo demográfico debido al aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población; lo que ha destacado la importancia del autocuidado en los adultos mayores. Metodología: Se realizó la revisión de literatura en las bases de datos Scielo, Google académico, Dialnet y repositorio de la Universidad del Quindío. Las palabras claves empleadas fueron autocuidado, adultos mayores, hábitos, envejecimiento y vejez. Se incluyeron todos los tipos de estudio, no se limitó la búsqueda de acuerdo al tipo de estudio. Desarrollo: Se logra conceptualizar la vejez, definir y obtener información acerca del autocuidado y conocer hábitos o prácticas de cuidado satisfactorio para adultos mayores como lo es la actividad física, alimentación, relaciones afectivas. Conclusiones: El autocuidado del adulto mayor se aborda de manera integral, teniendo en cuenta las necesidades individuales y contextuales de los adultos mayores para promover un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.



ABSTRACT: (Máximo 250 palabras)

Introduction: This bibliographic review aims to explore the existing literature related to self-care habits in older adults, taking this demographic group due to the increase in life expectancy and the aging of the population; which has highlighted the importance of self-care in older adults. Methodology: The literature review was carried out in the databases Scielo, academic Google, Dialnet and repository of the Universidad del Quindío. The keywords used were self-care, older adults, habits, aging and old age. All types of study were included, the search was not limited according to the type of study. Development: It is possible to conceptualize old age, define and obtain information about self-care and know habits or practices of care satisfactory for older adults such as physical activity, food, affective relationships. Conclusions: The self-care of the elderly is addressed in a comprehensive manner, taking into account the individual and contextual needs of older adults to promote healthy aging and a better quality of life.

APROBACION DE LA TESIS

Nombre Jurado: José Domingo Alarcón

Firma:

Nombre Jurado: Pedro Reyes Gaspar

Firma:

AUTOCUIDADO EN ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

DANIELA RAMIREZ YUNDA
YARITZA TATIANA DELGADO MENA

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
ESPECIALIZACIÓN EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA
NEIVA
2024

AUTOCAUIDADO EN ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

DANIELA RAMIREZ YUNDA
YARITZA TATIANA DELGADO MENA

Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de
Especialista en Salud Familiar y Comunitaria

Asesor:
CARLOS ANDRÉS MONTALVO ARCE
Médico Epidemiólogo y Salubrista

UNIVERSIDAD SURCOLOMBIANA
FACULTAD DE SALUD
ESPECIALIZACIÓN EN SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA
NEIVA
2024

Nota de aceptación

Aprobado

Nombre Jurado: José Domingo Alarcón

Firma:



Nombre Jurado: Pedro Reyes Gaspar

Firma:



Neiva, 3 de mayo de 2024

DEDICATORIA

Dedicado a Dios y a mi familia por su apoyo y dedicación que hacen que todo sea posible.

Daniela

Dedicado a mi familia por su apoyo incondicional y constante aliento, han sido los pilares que sostienen este logro.

Yaritza Tatiana

AGRADECIMIENTOS

Nuestro más sincero agradecimiento a la facultad de salud por su guía y apoyo a lo largo de todo el proceso. Su orientación fue fundamental para nuestro crecimiento académico y profesional. Gracias por brindarnos las herramientas necesarias para alcanzar nuestras metas.

RESUMEN

Introducción: La presente revisión bibliográfica tiene como objetivo explorar la literatura existente relacionada con los hábitos de autocuidado en adultos mayores, tomando este grupo demográfico debido al aumento de la esperanza de vida y el envejecimiento de la población; lo que ha destacado la importancia del autocuidado en los adultos mayores.

Metodología: Se realizó la revisión de literatura en las bases de datos Scielo, Google académico, Dialnet y repositorio de la Universidad del Quindío. Las palabras claves empleadas fueron autocuidado, adultos mayores, hábitos, envejecimiento y vejez. Se incluyeron todos los tipos de estudio, no se limitó la búsqueda de acuerdo al tipo de estudio.

Desarrollo: Se logra conceptualizar la vejez, definir y obtener información acerca del autocuidado y conocer hábitos o prácticas de cuidado satisfactorio para adultos mayores como lo es la actividad física, alimentación, relaciones afectivas.

Conclusiones: El autocuidado del adulto mayor se aborda de manera integral, teniendo en cuenta las necesidades individuales y contextuales de los adultos mayores para promover un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida.

Palabras claves: autocuidado, adultos mayores, hábitos, envejecimiento y vejez.

ABSTRACT

Introduction: This bibliographic review aims to explore the existing literature related to self-care habits in older adults, taking this demographic group due to the increase in life expectancy and the aging of the population; which has highlighted the importance of self-care in older adults.

Methodology: The literature review was carried out in the databases Scielo, academic Google, Dialnet and repository of the Universidad del Quindío. The keywords used were self-care, older adults, habits, aging and old age. All types of study were included, the search was not limited according to the type of study.

Development: It is possible to conceptualize old age, define and obtain information about self-care and know habits or practices of care satisfactory for older adults such as physical activity, food, affective relationships.

Conclusions: The self-care of the elderly is addressed in a comprehensive manner, taking into account the individual and contextual needs of older adults to promote healthy aging and a better quality of life.

Keywords: self-care, older adults, habits, aging and old age.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCIÓN	9
1. OBJETIVO.....	11
2. METODOLOGÍA.....	12
3. DESARROLLO.....	13
3.1 ADULTO MAYOR Y ENVEJECIMIENTO: CONCEPTOS	13
3.2 ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?.....	14
3.3 CONTEXTO DEMOGRÁFICO DEL ADULTO MAYOR	15
3.4 SOBRE LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO	16
4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	20

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso individual y colectivo, le ocurre al individuo y está condicionado por la sociedad y la calidad de vida. El envejecer es un proceso complicado y duradero que experimenta distintos cambios de orden biológico, psicológico y sociales, incrementa el riesgo de distintos padecimientos y merman la autonomía y capacidad funcional, cambios en las capacidades intelectuales y en lo sociocultural como la disminución o ausencia de actividades socio recreativas y la reducción en la relación con los demás, entre otros. Es un proceso continuo e irreversible, inevitable (1).

La población envejece a pasos acelerados, según cifras del DANE “para 2021, se estima que en Colombia había 7.107.914 personas adultas mayores (60 y más años), es decir, el 13,9% de la población del país. De ellas 44,9% son hombres (3.189.614 personas) y 55,1% son mujeres (3.918.300 personas)”. Lo anterior refleja la importancia por la cual se tiene que apostar por un envejecimiento útil, productivo, donde se fortalezca la calidad de vida de los adultos mayores (2).

El envejecimiento conlleva transformaciones significativas en el modo de vida de la sociedad, lo cual tiene un impacto relevante en la cantidad y patrón de las enfermedades, así como en la calidad de vida (6). Según se evidencia, la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16 % para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes (7), es por lo anterior fundamental que entidades de salud elaboren propuestas e iniciativas que faciliten la mejora de sus condiciones de vida mediante programas y proyectos donde las personas adultas mayores participen activamente en un proceso inclusivo con la familia y la comunidad, logrando que los propios adultos sean protagonistas en la búsqueda del autocuidado.

El aumento progresivo de la población colombiana de adultos mayores, representa un desafío para las políticas y recursos, así como para el desarrollo, calidad de vida, cumplimiento de derechos y la inclusión social. Debido al crecimiento de la población adulta mayor y los cuidados que este grupo demográfico requiere, el objetivo de esta revisión bibliográfica es explorar la literatura existente relacionada con los hábitos de autocuidado en adultos mayores, con el propósito de comprender y abordar sus necesidades de cuidado debido al crecimiento

de esta población, esta revisión busca estudiar los diversos hábitos y prácticas de autocuidado que los adultos mayores adoptan para mantener su bienestar físico, emocional y mental, así como para prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. Al comprender mejor estos hábitos de autocuidado, los profesionales de la salud y los cuidadores pueden desarrollar intervenciones más efectivas y personalizadas para promover la salud y el bienestar de esta población.

1. OBJETIVO

Explorar la literatura existente relacionada con los hábitos de autocuidado en adultos mayores.

2. METODOLOGÍA

Se realizó la revisión de literatura en las bases de datos Scielo, Google académico, Dialnet y repositorio de la Universidad del Quindío. Las palabras claves empleadas fueron autocuidado, adultos mayores, hábitos, envejecimiento y vejez.

Los criterios de inclusión fueron artículos publicados entre el año 2007 y 2023 en idiomas español e inglés; respecto a la delimitación seleccionamos que fueran artículos escritos en Latinoamérica o España, se incluyeron de todos los tipos de estudio, no se limitó la búsqueda de acuerdo al tipo de estudio

Los criterios de exclusión fueron descartados artículos publicados antes del año 2007 en idiomas diferentes al inglés y español.

Tabla 1. Búsqueda bibliográfica.

Base de Datos	Palabras claves	Idiomas	Artículos Seleccionados	Artículos escogidos
Scielo	Vejez, adultos mayores, autocuidado	Español-inglés	19	9
Google Académico	Adulto mayor, autocuidado	Español-inglés	15	7
Repositorio Universidad del Quindío	Adulto mayor, autocuidado	Español	3	1
ScienceDirect	Envejecimiento, adulto mayor	Español-inglés	8	4

3. DESARROLLO

La presente revisión bibliográfica es de gran importancia, ya que es evidente el aumento progresivo de la población colombiana de adultos mayores, esto representa un desafío para las políticas y recursos, así como para el desarrollo, calidad de vida, cumplimiento de derechos y la inclusión social.

En la presente revisión se iniciará con la descripción de los conceptos claves necesarios para comprender la temática abordada, tales como: adulto mayor, envejecimiento, autocuidado. Por otro lado, se explora el contexto demográfico actual a nivel nacional y global, enfocado en el crecimiento de la población de adultos mayores, finalmente, se resumen las estrategias de autocuidado que se han demostrado eficaces y satisfactorias.

3.1 ADULTO MAYOR Y ENVEJECIMIENTO: CONCEPTOS

Según Rodríguez Hernández “Un adulto mayor es una persona que ha alcanzado la tercera edad y ha superado la mediana edad. Se considera que un individuo es un adulto mayor a partir de los 60 años de edad en adelante. Esta etapa de la vida se caracteriza por múltiples cambios biológicos, psicológicos y sociales, que pueden influir significativamente en el bienestar y en la salud de las personas mayores. Los adultos mayores a menudo experimentan una disminución en su capacidad para realizar actividades físicas y cognitivas, lo que puede requerir la adopción de ajustes en su estilo de vida y la atención de su salud. Además, es común que requieran cuidados adicionales y asistencia por parte de familiares, amigos o profesionales de la salud” (9).

La OMS plantea que “las personas de 60 a 74 años son considerados de edad avanzada, de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobrepasan los 90 años se denomina grandes, viejos o longevos. A todo individuo mayor de 60 años se le llamará de forma indistinta persona de la tercera edad. Además, Las Naciones Unidas consideraron anciano a toda persona mayor de 65 años para los países desarrollados y de 60 años para los países en desarrollo, significa que en Colombia una persona mayor de 60 años se considera anciana” (5).

Por otro lado, según Alvarado García & Salazar Maya “El envejecimiento es un proceso inherente a la vida humana, el cual constituye una experiencia única, heterogénea y su significado varía dependiendo de la connotación que cada cultura

haga de él. Es un proceso complejo de la vida, donde se experimentan cambios de orden físico, psicológico y social entre otros” (1).

Según Huenchuan “El envejecimiento trae aparejado el riesgo de sufrir dependencia, y las personas mayores pueden necesitar los cuidados de otras personas debido a una discapacidad, una enfermedad crónica o un trauma, situaciones que pueden limitar su capacidad de llevar a cabo actividades de cuidado personal básico o tareas cotidianas” (3).

La OMS define al envejecimiento como el “proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de vida; esos cambios producen una adaptabilidad del organismo en relación con el medio. Los ritmos a que estos cambios se producen en los diversos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos no son iguales” (5).

3.2 ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

“Es la práctica de actividades que las personas emprenden en relación con su situación de salud, con la finalidad de seguir viviendo, mantener la salud, prolongar el desarrollo personal, conservar el bienestar y con el fin de mantener la vida y la salud, recuperarse de los daños y de la enfermedad y manejarse con sus efectos” (20).

Algunas definiciones de autores sobre el autocuidado son las siguientes:

Según Cajape y Velasco “El autocuidado se refiere a las acciones que realiza una persona con el fin de promover y mantener la vida, la salud y el bienestar, se conceptualiza como una forma de acción deliberada. El autocuidado como una actividad aprendida, orientada a un objetivo, dirigida hacia el propio interés por mantener la vida, la salud, el desarrollo y el bienestar” (10).

Orem define el autocuidado como “una actividad aprendida, orientada a un objetivo, dirigida hacia el propio interés por mantener la vida, la salud, el desarrollo y el bienestar” (11).

El autocuidado «es la práctica de actividades que los individuos jóvenes y adultos mayores inician y realizan en su propio beneficio para el mantenimiento de la vida, la salud y el bienestar» según refiere Loredó Figueroa (4).

El autocuidado desde el punto de vista de la atención primaria de salud debería considerarse un factor relevante, ya que, a través de él, facilita que las personas se vuelvan capaces de cuidar de sí mismas, sean conscientes de su estado de salud y promuevan actividades que contribuyan al mejoramiento de su bienestar general. y de los demás (10).

Se puede inferir que el autocuidado en el adulto mayor se extiende más allá de simples cuidados físicos. Implica una actitud de responsabilidad y amor propio para mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, físico, emocional, mental. Por último, el autocuidado en el adulto mayor implica la atención de la salud en general. Esto implica acudir regularmente al médico para chequeos preventivos, seguimiento de condiciones médicas crónicas y recibir las vacunas y tratamientos necesarios. También implica tomar los medicamentos según las prescripciones y buscar atención médica de inmediato en caso de cualquier síntoma preocupante (8).

3.3 CONTEXTO DEMOGRÁFICO DEL ADULTO MAYOR

En la Segunda Asamblea Mundial sobre Envejecimiento, se expone que “el mundo está experimentando una transformación demográfica sin precedentes y que en el año 2050 las personas de más de 60 años aumentarán de un 10% a un 21%, con un incremento mayor en los países en desarrollo” (17).

Según Albala “Entre 2000 y 2015, la proporción de la población global ≥ 60 años creció de 9,9% a 12,3% y las proyecciones estiman que en 2030 este grupo constituirá el 16,4% de la población global. Se estima que en 2050 el 79% de los ≥ 60 años vivirá en países en desarrollo y que las personas ≥ 60 años constituirán el 25% de la población de Latinoamérica y El Caribe” (14).

Según la evidencia la población colombiana se ha envejecido y continuará haciéndolo hasta alcanzar una proporción superior al 16% para 2030. El índice de envejecimiento refleja un acelerado crecimiento de la población adulta mayor respecto a los niños, niñas y adolescentes (7).

En Colombia a 2022, la vejez (60 y más años) concentra el 14,4% (7.412.407); importante anotar que la población de 60 años y más para 2022, con respecto a 2018, incremento 1,5 puntos porcentuales y se proyecta para el 2025 con incremento de un punto porcentual más, mientras que la primera infancia y la infancia muestran disminución tanto para 2022 como en la proyección de 2025 (12).

En el contexto latinoamericano, se estima que “en Chile los adultos mayores de 60 años han aumentado 6,8 veces entre 1950 y 2017, pasando de 416.741 personas a 2.850.171, constituyendo actualmente el 16,2% de la población chilena” (14). En México, la proporción de ancianos es la que crece más rápidamente desde hace 15 años. Las estimaciones del Consejo Nacional de Población (CONAPO) señalan que en 2007 residían en México 8,5 millones de personas de 60 años o más, mientras que para el año 2030 se espera que sean 20,7 millones, en tanto que para

la mitad del siglo alcanzarán los 33,8 millones (16). De igual manera, según Márquez (2022) Argentina no escapa a esta realidad, ya que “Para el año 2020 se estimaba que en el país vivían un poco más de 45 millones de personas. Del total de la población, en ese año, el 11,4% de las personas eran mayores de 65 años. Esta cifra representa un aumento respecto del año 2000, en el que la población de 65 años y más representaba el 9,7% del total. Se espera que esta tendencia permanezca y se acentúe, ya que se calcula que para el año 2050 los mayores de 65 años representarán el 17,3% de la población, y para el 2100 llegarán al 28,3%” (18).

3.4 SOBRE LAS PRÁCTICAS DE AUTOCUIDADO

Después de explorar la literatura existente, se identificaron los hábitos de autocuidado que más practican los adultos mayores y que contribuyen a su bienestar integral; estas prácticas van desde el cuidado físico y mental hasta interacción social y emocional, todas ellas dirigidas a mejorar la calidad de vida y la autonomía de esta población en el proceso de envejecimiento. La comprensión de estos hábitos no solo enriquece el conocimiento actual sobre el autocuidado en la vejez, sino que también proporciona pautas valiosas para el diseño de intervenciones y programas de salud específicos para adultos mayores.

Según Márquez (2022) las prácticas de cuidado de la salud llevadas a cabo por los adultos mayores se agrupan en “Prácticas de cuidado físico, mentales y sociales” (18). Las cuales se basan en:

- Prácticas de cuidado físico, “abarcán una serie de hábitos que apuntan a cuidar el cuerpo en su aspecto biológico; conductas como hacer ejercicio, dormir bien, comer bien, no fumar ni beber alcohol, cuidarse al caminar y no levantar cosas pesadas” (18). También hacen mención de la relación con el sistema de salud: como “una conducta de cuidado, el ir al médico con cierta frecuencia y tomar los medicamentos que se les recomiendan” (18).
- Prácticas de cuidado mental, “implican una serie de actividades que el adulto mayor realiza y que colaboran con su salud psicológica, como, por ejemplo: ejercitar la mente, mantenerse activo, cuidar el aspecto personal, quererse a sí mismo, tener metas, ir a terapia, divertirse, estar tranquilo/a, mantenerse informado/a” (18).
- Prácticas sociales de cuidado, “implican un contacto con otras personas. En esta categoría se encuentran comportamientos como: no estar aislados/as, hablar con otros y hacer cosas por los demás” (18).

Para los adultos mayores, la actividad física se convierte en un hábito muy importante, el cual les ayuda a mantener la salud y la vitalidad. El participar en actividades físicas adecuadas, adaptadas a las necesidades individuales, aporta al fortalecimiento de los músculos y mejora la flexibilidad, lo que puede prevenir caídas y lesiones. El mantenerse activo permite a los adultos mayores conservar su autonomía e

independencia, lo que les facilita continuar participando en actividades sociales y relacionarse con su entorno de manera plena y satisfactoria. Rodríguez (2006) plantea que “Los programas de carácter recreativo y los de ejercicio físico en adultos mayores, han demostrado ser una herramienta de suma importancia en esta etapa de la vida. También, cualquier actividad física y de recreación bien programada y, además, sistemática, que se le ofrezca al adulto mayor puede contribuir a crear mejoras en su estado físico, mental y emocional, lo que se verá reflejado en el nivel de su calidad de vida.” (9).

Además, el ejercicio promueve la circulación sanguínea y el suministro de oxígeno al cerebro, lo que puede contribuir a una mejor función cognitiva y a la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer, tal como lo plantea Russo (2020) “El ejercicio físico puede proporcionar una estrategia ampliamente disponible para mejorar el funcionamiento cognitivo, especialmente de las funciones ejecutivas y memoria, y retrasar la aparición de la demencia.” (19).

En el envejecimiento, la alimentación saludable es crucial para proporcionar la energía necesaria para el bienestar y la realización de actividades diarias. Los requerimientos nutricionales, la capacidad para absorber los nutrientes se ven alteradas y ciertos cambios como el desgaste dental, tal como refiere Restrepo (2006) “El adulto mayor se enfrenta a cambios fisiológicos que determinan o condicionan su consumo de alimentos y su estado nutricional. La mayoría de ellos disminuyen la fuerza de contracción de los músculos de masticación y pierden progresivamente algunas piezas dentales” (15).

Una alimentación saludable en los adultos mayores es fundamental para disminuir posibles enfermedades y lograr una vejez con calidad y autonomía. “Por ende se recomienda en la vejez consumir una alimentación balanceada durante este período, también moderar el consumo de sal y el consumo de azúcar, disminuir el consumo de grasa, aumente la ingesta de calcio a través de productos lácteos, masticar bien los alimentos, no comer rápido” (20).

Los vínculos afectivos y actividades sociales contribuyen a prevenir el aislamiento social, los adultos mayores deben realizar “actividades fuera del hogar, las cuales aportan a que este grupo poblacional se involucre en distintos tipos de interacciones sociales y puedan crear vínculos, como convivir con otros adultos y personas, llamar y mantener contacto con familia y amigos y asistir o hacer parte de grupos de interacción; establecer buenas redes de contacto con familiares y amigos permitirá al adulto mayor contar con apoyo, contención emocional” (20).

Las prácticas de autocuidado del adulto mayor deberá ser un autocuidado holístico e integral donde se puedan incluir actividades de recreación, psicológicas, sociales y espirituales, ya que mediante estos criterios se podrá favorecer al envejecimiento activo y saludable, además de potenciar el desarrollo de habilidades y destrezas que favorezcan su capacidad funcional, ya que según Romero (2021) nos dice que “conforme pasa el tiempo la población de adultos mayores va aumentando; lo que la hace más significativa, llevando a producir aumento a nivel sanitario siendo la causa principal la dependencia y la fragilidad propia del envejecimiento. Dentro del periodo de envejecimiento de las personas adultas mayores existen diversos factores que intervienen en ella como los factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos factores producen grandes limitaciones para el adulto mayor, afectando sus actividades de la vida diaria, disminuyendo sus movimientos corporales, disminución de la fuerza y elasticidad, cambios en su capacidad mental y limitaciones a nivel social como es el trabajo” (21).

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En general, el autocuidado en el adulto mayor es fundamental para mantener una vida plena y saludable. Adoptar prácticas de autocuidado en todas las áreas de la vida, desde lo físico y emocional hasta lo mental.

Al ser conscientes de las necesidades en las etapas de la vida y tomar acciones para satisfacerlas, podemos disfrutar de un envejecimiento activo y satisfactorio. Como sociedad, debemos fomentar y apoyar el autocuidado en el adulto mayor, reconociendo su importancia y proporcionando los recursos necesarios para que puedan vivir una vida plena y saludable en esta etapa de la vida. La conexión con otros, ya sea mediante relaciones familiares, amistades o grupos comunitarios, proporciona un respaldo emocional y práctico.

En adultos mayores el fomento del autocuidado aporta a su salud física, fortalece aspectos emocionales y sociales, promoviendo así un envejecimiento activo y gratificante. Dado que cada individuo es único, el autocuidado debe ser abordado de manera personalizada. Considerar las preferencias, capacidades y metas individuales es fundamental para diseñar estrategias efectivas de autocuidado en adultos mayores. La educación, la promoción de autocuidado y hábitos saludables es esencial. Tanto los adultos mayores como sus cuidadores deben recibir información relevante para tomar decisiones informadas sobre su bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Alvarado García, A. M., & Salazar Maya, Á. M. Análisis del concepto de envejecimiento. *GEROKOMOS*, (2014). 25(2), 57–62. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002&lng=es.<https://dx.doi.org/10.4321/S1134-928X2014000200002>.
2. Departamento Administrativo Nacional de Estadística: <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/genero/presentacion-caracteristicas-generales-adulto-mayor-en-colombia.pdf>
3. S. Huenchuan (ed.), Envejecimiento, personas mayores y Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible: perspectiva regional y de derechos humanos, Libros de la CEPAL, N° 154 (LC/PUB.2018/24-P), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2018.
4. M.T. Loredó-Figueroa, (ed), Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor, Enfermería universitaria, Queretaro, México, 2016.
5. Vallejo, D., Asesora, P., Amparo, G., Zuluaga, G., & En Educación, M. (2021). *AUTOCUIDADO Y CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES PERTENECIENTES A UN BARRIO DE LA COMUNA 3 DE ARMENIA, QUINDÍO*.
6. Botero de Mejía BE, Pico Merchán ME. Calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) en adultos mayores de 60 años: Una aproximación teórica. *Hacia Promoc. Salud [Internet]*. 1 de enero de 2007; 12:11-24. Disponible en: <https://revistasoj.s.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/1944>
7. Minsalud. (2021, October 16). Minsalud actualiza política de envejecimiento y vejez. Ministerio de Salud y Protección Social. Retrieved October 13, 2023.
8. Velasco-Yanez Romel Jonathan, Cajape-Quimis Julio César, Cunalema-Fernández Jesús Alberto, Vargas-Aguilar Germania Marivel. Significado del autocuidado en el adulto mayor desde el modelo de promoción de salud. *Gerokomos [Internet]*. 2022; 33(3): 145-149. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2022000300003&lng=es. Epub 31-Jul-2023.
9. Rodríguez Hernández, M. (2006). El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. *Revista Pensamiento Actual, Universidad de Costa Rica*, 6(N°7), 135–142.
10. Cajape Quimis, J. C., & Velasco Yáñez, r. J. (2019). *Significado del autocuidado en el adulto mayor*. Universidad de Guayaquil facultad de ciencias médicas carrera de enfermería

11. Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J. A., & Larreynaga Rodríguez, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado, Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 19(3), 1–11.
12. Ministerio de Salud y Protección Social. Análisis de la situación de salud en Colombia (2022) Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-colombia-2022.pdf>
13. Sanhueza Parra Marcela Isabel del Pilar, Castro Salas Manuel, Merino Escobar José Manuel. Optimizando la funcionalidad del adulto mayor a través de una estrategia de autocuidado. *av. enferm.* [Internet]. 2012 Ene; 30(1): 23-31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-45002012000100003&lng=es.
14. Albala, M. EL ENVEJECIMIENTO DE LA POBLACIÓN CHILENA Y LOS DESAFÍOS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE LAS PERSONAS MAYORES, *Revista Médica Clínica Las Condes*, Volume 31, Issue 1, 2020, Pages 7-12, ISSN 0716-8640, <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2019.12.001>.
15. Restrepo M, Sandra Lucia, Morales G, Rosa María, Ramírez G, Martha Cecilia, López L, Maria Victoria, & Varela L, Luz Estela. (2006). LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD.
16. García, S. G., De la Luz Vega Pérez, M., Rodríguez, A. R. T., & Pantoja, J. E. G. (2013). Fortalecimiento de la atención primaria del adulto mayor ante la transición demográfica en México. *Atención Primaria*, 45(5), 231-232. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2013.01.007>
17. D. Cardona Arango, Á.M. Segura Cardona / *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2011; 46(2):96–99. DOI: 10.1016/j.regg.2010.11.008
18. Marquez-Terraza Ana Victoria. Representaciones sociales en las personas mayores y su influencia en el autocuidado. *Revista Cuidarte*. 2022;13(2): e2107. <http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.2107>
19. Russo, M. J., Kañevsky, A., Leis, A., Iturry, M., Roncoroni, M., Serrano, C., Cristalli, D., Ure, J., & Zuin, D. R. (2020). Papel de la actividad física en la prevención de deterioro cognitivo y demencia en adultos mayores: una revisión sistemática. *Neurología Argentina*, 12(2), 124-137. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2020.01.003>
20. Araya, A.(2012). Calidad de vida en la vejez, Autocuidado de la salud. Pontificia Universidad Católica de Chile. Programa Adulto Mayor; Centro de Geriatria y Gerontología. Santiago de Chile.
21. Romero, I. (2021). CAPACIDAD DE AUTOCUIDADO DEL ADULTO MAYOR DEL PROGRAMA INTEGRAL NACIONAL PARA EL BIENESTAR FAMILIAR. Facultad de obstetricia y enfermería. Universidad de San Martín de Porres. Lima Perú