



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2024,
Volumen 8, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i4

INFLUENCIA DE LA DISCAPACIDAD FÍSICA MOTORA CON LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR EN EL CONTEXTO ECUATORIANO

**INFLUENCE OF PHYSICAL MOTOR DISABILITY ON
QUALITY OF LIFE IN OLDER ADULTS IN THE
ECUADORIAN CONTEXT**

Fátima Patricia Murillo Moncada

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

Ruth García García

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

Migdalia Janeth Sulbarán Brito

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

Erika Liseth Cachupud Minta

Instituto Superior Tecnológico Stanford, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.13293

Influencia de la Discapacidad Física Motora con la Calidad de Vida en el Adulto Mayor en el Contexto Ecuatoriano

Fátima Patricia Murillo Moncada¹fmurillo@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0009-0001-0688-4957>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador**Ruth García García**rgarcia@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0009-0008-2494-0175>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador**Migdalia Janeth Sulbarán Brito**msulbaran@stanford.edu.ec<https://orcid.org/0000-0003-3304-8863>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador**Erika Liseth Cachupud Minta**erikacachupud14@gmail.com<https://orcid.org/0009-0002-0314-545>Instituto Superior Tecnológico Stanford
Ecuador

RESUMEN

Inicialmente, se identificó la necesidad de mejorar las condiciones de apoyo técnico para favorecer la corrección de posturas y la capacidad de caminar, lo que contribuiría a su independencia tanto en el hogar como en la institución. Por ello se planteó como finalidad de este estudio contribuir con los adultos mayores de escasos recursos económicos, que pertenecen al proyecto San Juan Evangelista del Cantón Chambo. La metodología empleada fue con enfoque cualitativo. Se revisaron y analizaron un total de 25 publicaciones que abordaron temas relacionados con AM, actividad física, discapacidad, ayudas técnicas y calidad de vida. La búsqueda y análisis se llevaron a cabo en agosto de 2023, siguiendo las directrices del diagrama PRISMA recomendado para artículos sistemáticos y metaanálisis. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión en dos etapas, integrando palabras clave relevantes. Los estudios considerados fueron publicados entre 2018 y 2023, enfocándose en temas de discapacidad física-motora y ayudas técnicas para AM, con el propósito de informar constantemente a los profesionales de salud sobre estos temas cruciales.

Palabras clave: adulto mayor, deambulación, calidad de vida, discapacidad

¹ Autor principal.

Correspondencia: fmurillo@stanford.edu.ec

Influence of Physical Motor Disability on Quality of Life in Older Adults in the Ecuadorian Context

ABSTRACT

Initially, the need to improve the conditions of technical support was identified to promote the correction of postures and the ability to walk, which would contribute to their independence both at home and in the institution. For this reason, the purpose of this study was to contribute to older adults (AM) with limited economic resources, who belong to the San Juan Evangelista project of Cantón Chambo. The methodology used was with a qualitative approach. A total of 25 publications were reviewed and analyzed that addressed topics related to MA, physical activity, disability, technical aids and quality of life. The search and analysis were carried out in August 2023, following the guidelines of the PRISMA diagram recommended for systematic articles and meta-analyses. Inclusion and exclusion criteria were applied in two stages, integrating relevant keywords. The studies considered were published between 2018 and 2023, focusing on issues of physical-motor disability and technical aids for MA, with the purpose of constantly informing health professionals about these crucial topics.

Keywords: elderly, ambulation, quality of life, disability

Artículo recibido 17 agosto 2024

Aceptado para publicación: 23 septiembre 2024



INTRODUCCIÓN

La tasa de nacimientos ha disminuido, por otra parte, se ha incrementado la esperanza de vida. Esto ha llevado a una inversión en la pirámide poblacional, destacándose una proporción creciente de Adultos Mayores (AM). Este cambio demográfico exige una atención especial a la población de la tercera edad, ya que es fundamental no solo prolongar la vida, sino también asegurar que se viva en mejores condiciones. Hay que mencionar que la investigación sobre calidad de vida (CV) es crucial en este contexto, ya que dan cuenta de las causas que afectan significativamente el bienestar social, psicológico y físico y de los AM (García et al. (2022).

De modo que, uno de los conceptos más amplios que existen es CV e involucra todos y cada uno de los aspectos de las personas desde su estado de salud hasta su economía, implica más que todo el bienestar del individuo y su constancia para alcanzar sus objetivos y metas, dentro de la calidad de vida también encontramos el deseo de cubrir todas sus necesidades, así como lo indicaba en su pirámide Abraham Maslow (Alzate et al. (2021).

Se ha mencionado que, en los albores del siglo XX, las personas mayores de 65 años a nivel mundial crecieron de 400 a 700 millones, y se ha proyectado que para el año 2025 habrá aproximadamente 1.200 millones de AM. Este crecimiento en este sector de la población, se está dando a un ritmo sin precedentes en la historia. La tercera edad, siendo la etapa final del ciclo de vida, a menudo puede ser percibida emocionalmente como un período de soledad. Por lo tanto, es esencial que las personas en estos rangos de edades reciban apoyo de quienes las rodean para compartir experiencias y sentirse escuchadas. Aunque el envejecimiento incrementa la susceptibilidad a enfermedades, no significa que los AM no puedan disfrutar de una vida plena y feliz (Parada et al. (2022).

La percepción social de los AM suele incluir la idea de deterioro cognitivo, falta de actividad física (AF), aislamiento social e incapacidad para contribuir económicamente a la familia y la sociedad. Este concepto es conocido como el paradigma de la decadencia. Diversos estudios subrayan la importancia de la necesidad de cambiar los estereotipos negativos asociados con la vejez y la integración social de los ancianos, para de esa forma promover su participación en programas comunitarios (Estévez et al. (2023).



La forma en que las personas adultas mayores viven está ligada a su habilidad para llevar a cabo actividades cotidianas y de ocio de manera autónoma, satisfacer sus deseos presentes y futuros, interactuar socialmente, y mantener un buen estado mental. Al hablar de la vida en los AM y su calidad, este concepto se vuelve más relevante porque, para este grupo, la vida no debe ser vista como una serie de dificultades, sino como una oportunidad para crear nuevas posibilidades de descubrimiento y superación, con el fin de lograr un estado de felicidad personal (Almonacid & Almonacid, 2021). Actualmente, existe un consenso generalizado sobre cómo abordar los desafíos del envejecimiento, considerando la interrelación entre el cuerpo y la mente. Este enfoque es esencial para desarrollar diagnósticos y tratamientos precisos, para definir las estrategias que favorezcan la salud y generen prevención en la población de la tercera edad, con el fin de lograr niveles superiores de CV. Los accidentes constituyen la séptima causa principal de mortalidad entre los ancianos, siendo las caídas la razón más frecuente, aunque estas caídas muchas veces no resultan mortales, impactan notablemente en el bienestar de las personas mayores (Suárez et al. (2023).

En el contexto del envejecimiento, la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF) ofrece un marco para entender cómo la salud impacta en la vida diaria de los AM. Capacidad funcional se refiere a las habilidades mentales, físicas y sociales que permite a una persona realizar las actividades que le importan. Por ejemplo, la capacidad de caminar, interactuar con otros, o llevar a cabo tareas cotidianas depende de esta capacidad funcional. Si un adulto mayor pierde alguna de estas capacidades, puede experimentar dificultades en su vida diaria, afectando su bienestar general. Este enfoque resalta la importancia de mantener o mejorar las capacidades funcionales para promover CV en la tercera edad (Martín, 2018).

En algunos casos los AM son excluidos de actividades sociales y culturales por los mismos familiares, quienes los menosprecian y los hacen sentir poco útiles para la sociedad permitiendo que éstas personas, debido a su edad y condiciones físicas entren en un proceso de depresión que puede llevar al suicidio, las personas de la tercera edad enfrentan muchos problemas y situaciones difíciles no solo por las bajas oportunidades para conseguir empleo sino también por las diferentes enfermedades y complicaciones físicas que se presentan propias de la edad, a esto se le suma la pérdida de seres queridos y amigos cercanos. Son muchas veces sujetos de burlas y críticas por la dificultad que tienen para manejar



aparatos electrónicos, causándoles tristeza, vergüenza y el aislamiento de sus familiares (Lorenzo, 2020).

En el envejecimiento se producen diferentes cambios tanto físicos, psicológicos y afectivos, estos cambios se asocian generalmente a la disminución en el aprendizaje y la memoria a corto plazo, se le agrega además la dificultad para adquirir y recordar nueva información de cualquier tipo, pero pueden describir con facilidad situaciones y vivencias de hace mucho tiempo atrás sobre todo las que se refieren a eventos que los han marcado emocionalmente como su matrimonio, el nacimiento de sus hijos, la pérdida de sus padres entre otros (Lepe et al. (2020).

La práctica de la AF es vista como un factor crucial para un envejecimiento activo y exitoso. Los AM que se mantienen físicamente activos tienden a gozar de una mejor salud funcional y tienen un riesgo menor de experimentar limitaciones funcionales, ya sean moderadas o severas. En otras palabras, esta acción contribuye significativamente a la capacidad de las personas mayores para realizar actividades cotidianas de manera independiente y saludable.

A pesar del reconocimiento de los beneficios de la AF, cambiar de un estilo de vida sedentario a uno activo presenta desafíos. Las estrategias efectivas para fomentar esta transición no siempre son claras. Esto implica que simplemente conocer los beneficios no es suficiente; se requieren enfoques prácticos y efectivos para motivar a las personas mayores a volverse más activas. Entonces el envejecimiento activo depende de varios factores de salud: tener acceso a medicamentos, moderar el consumo de alcohol, evitar el tabaquismo, mantener una buena salud bucal, seguir las terapias prescritas, llevar una alimentación adecuada, y mantenerse físicamente activo. De modo que, promover tanto la AF regular como el movimiento en las actividades diarias es esencial para lograr un envejecimiento saludable y mejorar la calidad de vida en la tercera edad (Gongora y Sanchez,(2022).

La reducción de la fuerza muscular (FM) es uno de los efectos más conocidos del envejecimiento, especialmente cuando se combina con una AF limitada y un estilo de vida sedentario. Este proceso no solo afecta físicamente a los AM, sino que también tiene repercusiones en sus aspectos psicológicos y sociales. Con el envejecimiento, se observa una disminución significativa en la masa muscular y su función, lo cual está estrechamente relacionado con la pérdida de FM, la susceptibilidad a requerir cuidados especializados o residenciales, el aumento de la debilidad, riesgos de caídas y fracturas,



ostoporosis, reducción de la movilidad, problemas de alimentación y estado nutricional deficiente. Estos factores contribuyen a la aparición de trastornos posturales, discapacidades y dependencia física con el paso del tiempo (Noa et al. (2021).

El progresivo deterioro de la salud física y mental asociado al envejecimiento, junto con la acumulación de enfermedades crónicas, puede llevar, en ausencia de intervenciones específicas, a una disminución gradual de la autonomía y la capacidad funcional, elementos cruciales para el bienestar y la calidad de vida en la vejez AM (Albala, 2020).

Se ha sugerido que realizar AF de manera regular puede mitigar los efectos del envejecimiento en los procesos mentales al activar procesos fisiológicos, celulares y moleculares que protegen diversas áreas del cerebro. Estos procesos incluyen un incremento en el flujo sanguíneo y la oxigenación cerebral, una mayor conexión sináptica entre neuronas, y la síntesis de neurotrofinas (Romero et al., 2021).

Si se revisan las implicaciones del envejecimiento de la población, parece claro que garantizar un envejecimiento digno y de calidad podría verse comprometido por desafíos como la desigualdad social, la pobreza y el creciente costo público, especialmente debido al incremento en los pagos de pensiones de jubilación, que en muchos casos podrían resultar insostenibles (García et al., 2022).

Según García et al. (2022) en la Asamblea Mundial de Envejecimiento celebrada en Viena en 1982, se acordó definir la categoría de personas mayores como aquellas que tienen 60 años o más. Sin embargo, esta definición continúa siendo objeto de discusión y revisión debido a la variabilidad en cómo las personas experimentan el proceso de envejecimiento. Aunque la edad cronológica es un criterio práctico para clasificar a las personas mayores, no siempre captura con precisión la diversidad de experiencias individuales. Esto se debe a que el envejecimiento es un proceso personalizado, influenciado por diversos factores como la salud física, mental, el entorno social y las condiciones económicas. Por lo tanto, reconocer esta diversidad ayuda a entender que cada persona puede experimentar el envejecimiento de manera diferente, más allá de la mera edad numérica.

Los cambios en los paradigmas del envejecimiento se atribuyen a tres principales razones.

Primero, los avances en las ciencias sociales promueven un análisis integral que considera a la familia, el individuo, la sociedad, las relaciones que rodean el proceso de envejecimiento y el Estado.



Segundo, los cambios evidentes en la realidad actual, manifestados en crisis de salud pública, la violación de derechos humanos de los AM, impactos económicos y dinámicas intergeneracionales. Tercero, la escasa participación y representación de la población adulta mayor en la vida política y social, exacerbada por discriminaciones y estereotipos negativos que contribuyen a su paulatino aislamiento social (Robledo et al., 2022).

La realidad social ante el envejecimiento debe ser abordada considerando una amplia gama de factores involucrados. Hay que mencionar que la salud y el bienestar están influenciados no solo por características individuales y los genes. También por el entorno social y físico. Esto significa que los ambientes, en su sentido más amplio, no solo contribuyen al problema, sino que también son parte fundamental de la solución, ya que desempeñan un papel crucial en la determinación de la salud física y mental a lo largo de toda vida del ser humano, incluso en la edad avanzada (Bunbury et al., 2022).

Entre los profesionales de la salud, la enfermera es la que se dedica principalmente al cuidado de una población que presenta necesidades específicas y variadas, tanto en términos de salud como socioafectivos, características de esta etapa de la vida. Las prácticas de la enfermería abarcan el cuidado colaborativo y autónomo dirigido a familias, comunidades, personas de todas las edades y grupos. Se enfatiza la importancia de proporcionar cuidados integrales, donde la enfermera considera al paciente como un ser holístico, atendiendo todas sus dimensiones de manera integrada (Davis et al., 2020).

Se tiende a asumir con ligereza que las personas mayores ya no son un grupo que pueda aportar a la economía, sociedad y política, a menudo son relegadas a instituciones de cuidado y protección. La intervención en los ámbitos mencionados, se prioriza en la sociedad, influenciada por estructuras como el patriarcado, el capitalismo y el colonialismo, privilegiando a personas hombres, blancas, jóvenes y capaces (según la definición tradicional de no tener discapacidad) (Ribotta, 2022).

Dentro del compromiso que la comunidad asume al enfrentar el reto de esta iniciativa, se incluye la comprensión del envejecimiento como un proceso multidimensional e integral al ciclo de vida, que se extiende a lo largo de toda la existencia. Después de atender las necesidades básicas de las personas mayores, como la seguridad económica, el acceso integral a la salud y la participación social, es esencial resaltar a nivel internacional a las ciudades como núcleos de respeto e inclusión para este grupo etario.



Esto podría fomentar grandes proyectos de colaboración e investigación en gerontología, apoyados por la orientación de expertos y defensores comprometidos con la causa de las personas mayores (Yáñez, 2022).

En cuanto a los factores que contribuyen a la preocupación por caerse, diversos estudios han identificado una serie de variables que pueden aumentar este riesgo. La edad avanzada es un factor significativo, ya que con el envejecimiento se pueden experimentar cambios en la fuerza muscular, el equilibrio y la percepción sensorial, todos ellos contribuyendo a una mayor vulnerabilidad ante las caídas. El sexo femenino también ha sido identificado como un factor de riesgo, posiblemente debido a diferencias en la densidad ósea y otros aspectos fisiológicos. Las caídas previas son predictores importantes de futuros episodios, ya que indican una vulnerabilidad previa que puede persistir o empeorar con el tiempo. Vivir solo puede aumentar el riesgo de caídas debido a una menor supervisión y apoyo inmediato en caso de emergencia. La depresión, la ansiedad y los trastornos del sueño pueden afectar tanto la función física como la percepción del riesgo de caídas (Alcolea et al., 2021).

Entonces los problemas con la marcha y el equilibrio, así como el dolor crónico, también están asociados con un mayor riesgo de caídas. El uso de medicamentos, especialmente aquellos que afectan el sistema nervioso central o que pueden causar mareos o debilidad muscular, aumenta la probabilidad de caídas. La presencia de múltiples condiciones médicas concurrentes (comorbilidad), como enfermedades cardíacas, diabetes o problemas neurológicos, puede debilitar la salud general y la capacidad de mantener el equilibrio. También las deficiencias sensoriales, como la pérdida de visión o audición, también contribuyen significativamente al riesgo de caídas al afectar la percepción del entorno y la capacidad de reacción ante situaciones peligrosas.

Finalmente, una menor calidad de vida, marcada por limitaciones físicas o sociales, puede influir en la preocupación por caerse, exacerbando el impacto emocional y funcional de cualquier caída experimentada. Estos deben ser considerados de manera integral al evaluar y abordar el riesgo de caídas en AM, adoptando estrategias de prevención personalizadas que aborden cada uno de estos aspectos específicos.

Las enfermeras competentes no solo identifican las necesidades de cuidado específicas de las personas mayores y las abordan según las condiciones individuales de cada paciente, sino que también ajustan

su enfoque de interacción en función de las circunstancias particulares de cada caso. Se destaca la habilidad de algunas enfermeras para adaptarse intuitivamente a las necesidades del paciente, evaluando su nivel de fragilidad y proporcionando cuidados integrales que consideran aspectos biopsicosociales. Esto incluye comprender, por ejemplo, que actividades aparentemente simples como pesar a un adulto mayor pueden representar un desafío significativo (Davis et al., 2020).

Es evidente que el envejecimiento de la población conlleva una mayor incidencia de enfermedades crónicas entre los mayores de 60 años. Aunque la prevención primaria en personas de rangos menores al señalado, puede mejorar la salud de las futuras generaciones.

Es esencial reconocer que una parte considerable de la disminución de la carga de enfermedades depende de intervenciones de la detección precoz, prevención primaria y la rehabilitación en personas mayores. Esto es particularmente relevante en afecciones donde la discapacidad tiene un impacto mayor que la mortalidad, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), la demencia, problemas de visión, accidentes cerebrovasculares, deficiencias en la audición y las enfermedades musculoesqueléticas, entre otras (Albala, 2020).

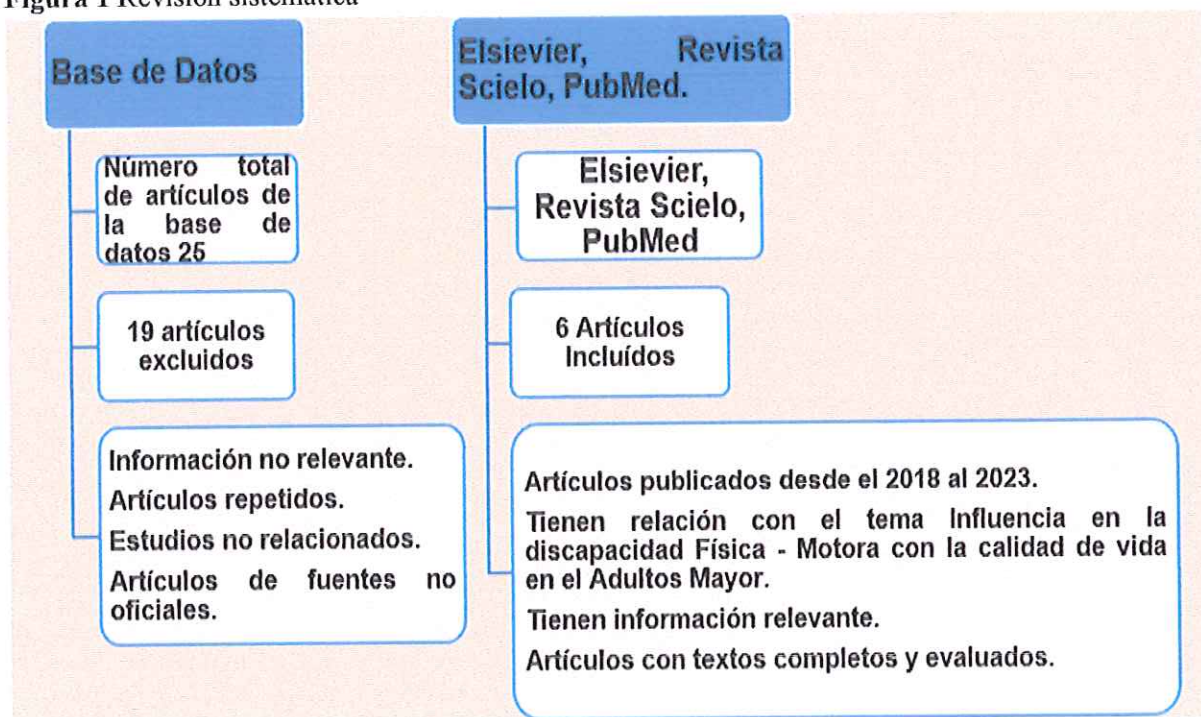
La interrogante formulada para establecer la ruta metodológica de este estudio fue la siguiente: ¿De qué manera se puede ayudar a los adultos mayores, proyecto San Juan Evangelista del Cantón Chambo para que tengan un mejor desplazamiento? Esto dio paso al objetivo de investigación: contribuir con los adultos mayores de escasos recursos económicos, que pertenecen al proyecto San Juan Evangelista del Cantón Chambo.

METODOLOGÍA

Los artículos que fueron revisados y analizados correspondieron a un total de 25 publicaciones, por tratar en su estructura de introducción, objetivos, metodología y resultados, las bases de datos utilizadas fueron: Elsevier, Revista Scielo, PubMed, Biblioteca Virtual de la Salud. La búsqueda y análisis se realizaron en el mes de Agosto del 2023, se siguió la directriz utilizando el diagrama prisma el cual es recomendado para el desarrollo de artículos sistemáticos con meta análisis, en este trabajo tiene dos secciones de artículos con exclusión e inclusión, la búsqueda en la base de datos integro palabras clave como:

Adultos Mayores, Actividad Física, discapacidad, ayudas técnicas, calidad de vida, se consideraron estudios publicados entre los años 2018- 2023 teniendo en cuenta que en la actualidad el tema de la discapacidad física – motora y las ayudas técnicas para los AM son temas que deben socializarse e incluirse de manera constante con la población, especialmente con quienes brindan atención en salud (Ver figura 1)

Figura 1 Revisión sistemática



Nota: Elaboración propia

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta de forma ordenada la información de los artículos incluidos para el análisis y discusión final. De un total de 25 artículos, se seleccionaron estos 7 por su relevancia en la comprensión de los factores que influyen en la salud física y mental de los adultos mayores. Estos estudios destacan aspectos clave como el deterioro cognitivo, la funcionalidad, la importancia del cuidado por parte del personal de enfermería, la actividad física, el uso de ayudas técnicas y los factores que afectan el envejecimiento activo. La selección se basó en su pertinencia para el análisis de intervenciones eficaces y determinantes de salud en este grupo etario.

Tabla 1 Artículos seleccionados

Autor (res)	Temática	Resultados
Parada Muñoz, et al. (2022)	Deterioro, depresión, adultos mayores	El estudio documenta cómo el tratamiento psicológico en adultos mayores con deterioro cognitivo y depresión puede contribuir significativamente a su recuperación. Se observaron mejoras importantes en la salud mental de los participantes, lo que resalta la importancia de intervenciones centradas en la atención psicológica para este grupo vulnerable.
García Miranda, et al. (2022)	Discapacidad, envejecimiento, funcionalidad	A través de un análisis detallado de la funcionalidad de adultos mayores, se determinó que el inicio del envejecimiento está marcado por cambios físicos y cognitivos notables. La mayoría de estos cambios tienden a ocurrir a partir de los 65 años, cuando las personas comienzan a experimentar dificultades funcionales que afectan su calidad de vida.
Davis Toledo, et al. (2020)	Cuidados, enfermería, adultos mayores	El estudio destaca la importancia de los cuidados integrales que deben brindar los profesionales de enfermería a los adultos mayores, no solo enfocándose en los aspectos clínicos, sino también en el apoyo emocional. Se concluyó que un trato amable, dedicado y empático por parte del personal de enfermería mejora la calidad de vida y el bienestar emocional de los adultos mayores.
Romero Ramos, et al. (2021)	Actividad física, cognición, equilibrio	La investigación enfatiza el papel fundamental que juega la actividad física en la mejora de las funciones cognitivas y la prevención de caídas entre los adultos mayores. Los resultados muestran que aquellos que realizan ejercicio regularmente tienen mayor estabilidad física y menos probabilidades de sufrir caídas en comparación con aquellos que llevan una vida sedentaria.
Suarez Alemán, et al. (2023)	Caídas, ayudas técnicas, funcionalidad	El estudio revela que el uso de ayudas técnicas, como bastones o andadores, es altamente eficaz para reducir el riesgo de caídas en adultos mayores con limitaciones físicas. Las ayudas técnicas no solo mejoran la movilidad de los usuarios, sino que también proporcionan una mayor independencia y seguridad en sus actividades diarias.
Gongora & Sánchez (2022)	Autoeficacia, actividad física, envejecimiento activo	Se identificaron varios factores que afectan negativamente el envejecimiento activo, entre ellos, el tabaquismo, el consumo de alcohol, la inactividad física y la mala alimentación. Estos factores, junto con la falta de acceso a atención médica y un bajo cumplimiento de tratamientos, contribuyen a una disminución en la calidad de vida de los adultos mayores, exacerbando los problemas de salud relacionados con la edad.

Nota: Los artículos seleccionados se relacionan de forma directa con el objetivo inicial de la investigación y cumplen con los criterios establecidos al inicio de la misma.



DISCUSIÓN

En el ámbito del cuidado y la investigación sobre AM, diversos estudios recientes han abordado aspectos cruciales relacionados con la salud física, mental y social de esta población envejeciente. Un análisis detallado de publicaciones académicas revela una variedad de enfoques y hallazgos significativos que informan sobre la atención y la calidad de vida de los AM. Entre estos estudios se encuentran investigaciones centradas en el deterioro cognitivo y la depresión, la discapacidad y la funcionabilidad, los cuidados de enfermería, la AF y las funciones cognitivas, las caídas y el uso de ayudas técnicas, así como los factores determinantes de la salud en el envejecimiento activo.

Parada et al. (2022) destacan la importancia de abordar el deterioro cognitivo y la depresión en AM mediante tratamientos psicológicos efectivos, lo que mejora significativamente su bienestar mental. Además, investigaciones como la de García et al. (2022) ofrecen una perspectiva sobre la edad exacta en la que se considera que comienza la tercera edad, basándose en análisis detallados de cambios físicos y funcionales.

El papel crucial de la enfermería en la atención integral de los AM es subrayado por Toledo et al. (2020), quienes identifican la importancia de la empatía y la comunicación en la prestación de cuidados saludables y socioafectivos. Por otro lado, Romero et al. (2021) exploraron la relación entre la AF y las funciones cognitivas, destacando cómo la práctica regular de ejercicio puede mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de caídas en esta población vulnerable, como también evidenciado por Suarez et al. (2023) en su estudio sobre el impacto de las ayudas técnicas.

Gongora y Sanchez,(2022) analizaron los factores determinantes del envejecimiento activo, señalando el efecto significativo de variables como el tabaquismo, el consumo de alcohol, la salud bucal, el acceso a medicamentos y la adherencia terapéutica, así como la inactividad física, en el proceso de envejecimiento saludable. Estos estudios proporcionan una visión integral de las preocupaciones actuales y los avances en la investigación sobre AM, destacando la importancia de abordar estos temas desde una perspectiva multidimensional para mejorar la calidad de vida y el bienestar de esta creciente población.



CONCLUSIONES

La discapacidad física limita significativamente la capacidad de los AM para realizar actividades básicas de la vida diaria de manera independiente. Esto incluye tareas como vestirse, moverse o realizar labores domésticas simples, lo cual afecta directamente su calidad de vida al disminuir su autonomía y aumentar su dependencia de cuidadores o dispositivos de asistencia.

La inactividad física en los AM contribuye a problemas de salud graves como el dolor en las articulaciones y la pérdida de equilibrio. La falta de ejercicio regular puede llevar a la pérdida de fuerza muscular y a una disminución en la capacidad funcional, aumentando el riesgo de caídas y otras complicaciones físicas.

Entre los principales factores que complican el proceso de envejecimiento se encuentran el consumo de alcohol y tabaco, la falta de higiene bucal, el sedentarismo y la falta de acceso adecuado a medicamentos. Estos factores pueden impactar negativamente en la salud física y mental de los AM, exacerbando enfermedades crónicas y reduciendo su calidad de vida general.

La ausencia de ayudas técnicas adecuadas aumenta significativamente el riesgo de caídas en los AM. Las ayudas técnicas, como bastones, andadores o barandillas, son fundamentales para mejorar la seguridad y la movilidad de los AM, reduciendo así las posibilidades de accidentes y lesiones graves.

El nivel socioeconómico influye directamente en la capacidad de los AM para mantener una buena alimentación. La pobreza puede limitar el acceso a alimentos nutritivos y adecuados, lo cual afecta negativamente su estado de salud y aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con la malnutrición.

El abandono por parte de los familiares puede tener graves repercusiones en la salud emocional de los AM. La falta de apoyo emocional y social puede llevar a sentimientos de soledad, depresión y ansiedad, afectando negativamente su bienestar general y su calidad de vida.

Estos aspectos destacan la complejidad y los desafíos que enfrentan los AM en diversas dimensiones de su vida diaria y salud. Es fundamental abordar estas problemáticas desde un enfoque integral que considere tanto las necesidades físicas como emocionales y sociales de esta población vulnerable.



REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Albala, C. (2020). El envejecimiento de la población chilena y los desafíos para la salud y el bienestar de las personas mayores. *REVISTA MÉDICA CLÍNICA LAS CONDES*, 1(31), 7-12 .
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2019.12.001>
- Alcolea, N., Esteban, F., Beamud, M., Villar, M., & Pérez, F. (2021). Prevalencia del miedo a caer y factores asociados en personas mayores que viven en la comunidad. *Elsevier*, 53(2), 2-8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.11.003>
- Almonacid, M. A., & Almonacid, A. A. (2021). Percepción de adultos mayores chilenos en relación a la salud y el ejercicio. *Dialnet*(42), 947-957. file:///C:/Users/IDC/Downloads/Dialnet-PercepcionDeAdultosMayoresChilenosEnRelacionALaSal-8072534.pdf
- Alzate Peralta, L. A., & Martínez Pérez, O. (2021). Los derechos del Adulto Mayor en la constitución del 2008: Sustento de la calidad de vida para el Adulto Mayor en la República del Ecuador. *Revista Conrado*, 17(3), 327-334.
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2172/2113>
- Bunbury, E., Pérez, R., & Osuna, S. (2022). LAS COMPETENCIAS DIGITALES EN PERSONAS MAYORES: DE AMENAZA A OPORTUNIDAD. *Vivat Academia. Revista de Comunicación*, 1(155), 173-195. <https://doi.org/http://doi.org/10.15178/va.2022.155.e1383>
- Davis, G., Bustamante, W., & López, I. (2020). La buena enfermera según las personas mayores: que sea amable, dedicada y que me explique. *Scielo*, 29(3), 117-121.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962020000200004&script=sci_arttext
- Estévez Gonzáles, M., García Cárdenas, O., García López, L. E., & Quevedo Navarro, M. (2023). Estereotipos hacia la vejez y su representación social. *Revista De Ciencias Médicas Mayabeque*, 30(1), 52-58. <https://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/2103>
- Galvis Palacios, L. F., López Díaz, L., & Velásquez, V. F. (2019). Patrones culturales de cuidado familiar al adulto mayor en condición de discapacidad y pobreza. *Scielo*, 27(3), 170-174.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-12962018000200013&script=sci_arttext



- García , A., Valle, M., Gonzáles, J., Valdés, Y., & Perdomo, Y. (2022). Discapacidad y funcionalidad de los adultos mayores. *Rehabilitación Interdisciplinaria*, 2, 11-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.56294/ri202211>
- García Cervantes, H. T., & Lara Machado, J. R. (2022). CALIDAD DE VIDA Y AUTOESTIMA EN ADULTOS MAYORES DE UNA ASOCIACIÓN DE JUBILADOS ECUATORIANA. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades CHAKIÑAN*(17), 95-108. <https://doi.org/https://doi.org/10.37135/chk.002.17.06>
- García López, L. E., Quevedo Navarro, M., La Rosa Pons, Y., & Leyva Hernández, A. (2020). Calidad de vida percibida por adultos mayores. *Revista Electrónica Medimay*, 27(1), 3-10. <chrome-extension://efaidnbwww.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2020/cmh201c.pdf>
- Gongora, L., & Sanchez, J. (2022). Influencia de la autoeficacia hacia la actividad física sobre el envejecimiento activo. *ConCiencia*, 7(1), 90-115. <https://doi.org/https://doi.org/10.32654/ConCienciaEPG/Eds.especial>
- Lepe Martínez, N., Cancino Durán, F., Tapia Valdés, F., Zambrano-Flores, P., Muñoz Veloso, P., Gonzalez San Martínez, I., & Ramos Galarza, C. (2020). Desempeño en Funciones Ejecutivas de Adultos Mayores: Relación Con su Autonomía y Calidad de Vida. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 29(1), 5-12. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v29n1/2631-2581-rneuro-29-01-00092.pdf>
- Lorenzo, J. (2020). Calidad de vida su vínculo con la depresión en el adulto mayor. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 24(3), 1-2. <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4202>
- Martín , R. (2018). Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 17(5), 813-825. <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2418>
- Noa , B., Coll, J., & Echemendia , A. (2021). La actividad física en el adulto mayor con enfermedades crónicas no transmisibles. *Podium. Revista de Ciencia y tecnología en educación Física*, 16(1), 308-332. <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/929>



- Parada Muñoz , K. R., Guapizaca Juca, J. F., & Bucno Pacheco, G. A. (2022). Deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores: una revisión sistemática de los últimos 5 años. *Uisrael*, 9(2), 3-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.35290/rcui.v9n2.2022.525>
- Ribotta, S. (2022). Personas mayores, autonomía y vulnerabilidades. *Teoría & Derecho. Revista De Pensamiento jurídico*, 33, 38-63. <https://doi.org/https://doi.org/10.36151/TD.2022.050>
- Robledo, C., Duque, C., Hernández, J., Ruiz, M., & Zapata, R. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y políticas públicas en torno al envejecimiento y la vejez. *Revista CES Derecho*, 13(2), 132-160. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21615/cesder.6453>
- Romero, N., Romero, O., & Gonzáles , A. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores. *RAMOS, Nestor Romero; RAMOS, Óscar Romero; SUÁREZ, Arnoldo José González. Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(39), 1017-1023. <file:///C:/Users/IDC/Downloads/Dialnet-ActividadFisicaYFuncionesCognitivasEnPersonasMayor-7599364.pdf>
- Suarez Alemán, G. G., Velasco Rodríguez, V. M., Limones Aguilar, M. d., & Pereyra Navarro, Z. (2023). Caídas en el adulto mayor, en relación a su salud y capacidad funcional. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(3), 1051. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i3.1130>
- Yáñez, R. (2022). Ciudades y comunidades amigables con las personas mayores, un reto para promover el envejecimiento activo. *Revista Médica de Chile*, 150(6), 836-842. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000600841>