

# Acompañando al adulto mayor, una experiencia que da vida

Accompanying the elderly, an experience that gives life

María Fernanda Herrera Calderón\*

Jennifer Arango Mesa\*\*

Mariana Palacio Rendón\*\*\*

Recibido: 06 de mayo de 2021–Aceptado: 12 de agosto de 2021–Publicado: 1 de diciembre de 2021

**Forma de citar este artículo en APA:** Herrera Calderón, M. F., Arango Mesa, J., & Palacio Rendón, M. (2021). Acompañando al adulto mayor, una experiencia que da vida. *Ciencia y Academia*, (2), 37-52. <https://doi.org/10.21501/2744838X.4261>

---

\* Estudiante de Licenciatura en Educación Infantil, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: maria.herreraca@amigo.edu.co

\*\* Estudiante de Licenciatura en Educación Infantil, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: jennifer.mesaar@amigo.edu.co

\*\*\* Estudiante de Licenciatura en Educación Infantil, Universidad Católica Luis Amigó, Medellín-Colombia. Contacto: mariana.palacioen@amigo.edu.co

## **Resumen**

Este artículo es el resultado de un proceso de práctica social llevado a cabo en un hogar geriátrico del municipio de Envigado, Antioquia. Tiene como propósito reconocer la importancia del acompañamiento del adulto mayor desde los entornos familiares y sociales, y enriquecer el conocimiento por medio de las experiencias significativas que ha tenido el adulto siendo partícipe de la sociedad. La investigación tiene enfoque cualitativo de corte documental que mediante la elaboración de fichas bibliográficas de los distintos referentes teóricos consultados, permitió constatar que los cuidadores son los entes encargados de acompañar el proceso de aceptación del paso del tiempo, para que de este modo el adulto mayor pueda ver en dicha etapa una oportunidad de caminar a su lado, a fin de salir del aislamiento al que han sido condenados. Se concluye que mediante la implementación de estrategias de acompañamiento significativas se puede mejorar su calidad de vida.

## **Palabras clave**

Anciano; Vejez; Salud mental; Apoyo; Autoestima; Dependencia.

## **Abstract**

This text is the result of a process of social practice, carried out in a geriatric home in the municipality of Envigado, Antioquia, to recognize the importance of the accompaniment of the elderly from family and social environments and enrich knowledge through the significant experiences that the adult has had being a participant in society, with a qualitative approach of documentary cut that through the elaboration of bibliographic files of the different theoretical references consulted, allowed to verify that the caregivers are the entities in charge of accompanying the process of acceptance of the passage of time, so that, in this way, the elderly can see in this stage an opportunity to walk by their side, to emerge from the isolation to which they have been condemned; finding also that by implementing meaningful accompaniment strategies their quality of life can be improved.

## **Keywords:**

Elderly; Aging; Mental health; Support; Self-esteem; Dependency.

# Introducción

Desde su nacimiento el ser humano está sujeto a una serie de cambios que se presentan con el pasar de los años, los cuales están ligados a los procesos físicos, mentales, cognitivos y sociales. En este artículo se busca abordar cómo es ese proceso que vive el adulto mayor en la tercera etapa de su vida, en la que se ve implicado en una serie de procesos que afectan o favorecen significativamente su vida en la que deben enfrentar múltiples cambios físicos, sociales, laborales e incluso familiares y que los lleva a convertirse en personas dependientes del entorno que les rodea.

Por ende, es indispensable que durante esta etapa de la vida se brinde un adecuado acompañamiento por parte de personas significativas para el adulto mayor y que tengan una participación para que cada uno de ellos se sienta vinculado a la sociedad. De esta manera, quienes participen de dicho ciclo adquieran las habilidades, herramientas y conocimientos necesarios para brindarles la posibilidad de tener una vida de calidad, entendiendo este término, según Herrera et al. (2017), como la apreciación y la condición que se tiene dentro del contexto cultural y social en el que vive.

En este orden de ideas, es necesario mencionar que el acompañamiento familiar del adulto mayor es definido como el apoyo y estar con el otro, estableciendo relaciones de compañía, afecto y crecimiento mutuo. Sin embargo, este acompañamiento se ha convertido en una accionar que muchas veces no se le brinda la importancia necesaria en esta etapa, siendo inevitable que se pierdan muchos vínculos sociales creados en años anteriores (con los amigos, el trabajo e incluso con los miembros de la familia). Cabe mencionar que en ocasiones muchas personas prefieren declinar la responsabilidad a los hogares geriátricos o simplemente desentenderse del cuidado de los adultos mayores.

Es preciso decir que la vida del adulto mayor requiere de un acompañamiento permanente y que es responsabilidad de la familia brindarle el bienestar para vivir dignamente, teniendo en cuenta las necesidades de cada uno y, por tanto, velar por el cumplimiento de los derechos y deberes, los cuales, según Dabove (2016), cubren a los adultos desde los sesenta y cinco años. De manera que, se considera que la familia debe enfrentar los diferentes desafíos que proporciona el entorno social para que no haya una interrupción que los afecte tanto a nivel físico como psicológico y cognitivo.

Otro aspecto para argumentar mediante este artículo es el estado en el que se encuentran los adultos mayores en tiempo de pandemia, ya que es considerado como otro factor que contribuye en el deterioro tanto físico como cognitivo de los mismos, aumentando así los niveles de estrés e incertidumbre por el hecho de desconocer las implicaciones que tiene el virus en la sociedad. Se cree que lo anterior puede convertirlos en personas vulnerables que con el pasar de los años se verán impedidas para llevar a cabo una vida digna y tranquila.

## Método

Para el desarrollo del artículo es importante fundamentar la metodología de la observación participante como una técnica que Peretz (2000) define como esa relación directa entre el investigador y los sujetos partícipes del proceso o contexto a investigar. En otras palabras, hace referencia al contacto que se tiene con el escenario en el que se desarrolla la reflexión. Por medio de esta observación se recogen diferentes datos, evidencias y experiencias que dan cuenta una visión de la vida social de los autores con responsabilidad del investigador en el momento de interactuar, estudiar y asistir en las diversas situaciones donde se ven involucrados los sujetos en este caso, los adultos mayores, para determinar factores de riesgo o ventajas en la realidad de los mismos.

Así mismo, se plantean las fichas de lectura como instrumento para la recolección de información, lo que permite abordar algunos autores para sustentar los argumentos relacionados con el tema en cuestión desde el ámbito nacional e internacional. Esto permite resaltar aspectos claves como el envejecimiento, el acompañamiento, los factores que inciden en el desarrollo o aumento de enfermedades, el deterioro cognitivo y la importancia de la estimulación, tomando esta última como una herramienta para favorecer su calidad de vida y bienestar en general.

Lo anteriormente da cuenta del objetivo de este proceso, el cual está encaminado a reconocer la importancia del acompañamiento del adulto mayor desde los entornos familiares y sociales, y enriquecer el conocimiento por medio de las experiencias significativas que ha tenido el adulto siendo partícipe de la sociedad.

El método que se implementó en esta investigación fue la acción participativa. Según Selener (citado por Balcázar, 2003), la acción participativa es el proceso en el que varios sujetos tienen como objetivo el estudio de datos para identificar dificultades y resolverlas, fomentando así las transformaciones políticas y sociales. De esta manera, se pretende abordar al adulto mayor desde sus dificultades y la creación de diversas estrategias para resolverlas, en este caso, a través de acompañamiento.

Como se menciona anteriormente, el presente artículo también permite dar a conocer cómo ha sido concebido el adulto mayor a lo largo del tiempo y cuáles son esos procesos que inciden notablemente en la calidad de vida de los mismos. Se espera que por medio de este escrito se desarrollen ideas amplias que permitan la comprensión de los cambios que esta población presenta y cómo los entornos que los rodean favorecen o desfavorecen su proceso de envejecimiento. Lo anterior con el fin de proporcionar algunos elementos que contribuyan en la estimulación cognitiva y física, rehabilitación y entrenamiento, puesto que a partir de ellos se podrá tener una visión más amplia del adulto mayor.

A continuación se mencionan algunos apoyos instrumentales que se convierten en ayudas para velar por el bienestar del adulto mayor, ayudas tangibles como el transporte, la ayuda en las tareas del hogar, el cuidado y el acompañamiento. También es considerado que el apoyo emocional está relacionado con la transmisión de afecto, la empatía y la preocupación por los demás. A nivel cognitivo el apoyo se da a través de la transmisión de información, consejos, entre otros.

De suerte que, en el momento en el que adulto mayor refleje en su comportamiento y actitud se puede decir que hay efectos positivos que reportan los mismos en la sociedad, traducido en bienestar, disminución en el sentimiento de aislamiento, aumentando las conductas de afrontamiento a las enfermedades y moderando el impacto de los sucesos vitales estresantes sobre el estado de la salud en general.

Al respecto, se confirma la importancia del papel que brinda el apoyo social en las personas mayores, lo productivo que puede resultar la interacción positiva encontrada entre el apoyo social percibido, el estado emocional adaptativo y las actitudes positivas hacia la vejez y el envejecimiento, convirtiéndose así en variables que suponen un protector que se traduce en bienestar para las personas mayores y su entorno, ya sea social o familiar (Fuentes, 2013).

El envejecimiento se considera como un proceso en el que se presentan algunas modificaciones a nivel físico y mental que se incrementan con el paso del tiempo, de ello se puede decir que, aunque muchas personas lleguen a esta etapa, no todas la enfrentan desde las mismas condiciones, ya que las situaciones y actitudes influyen mucho al momento afrontarla. Para abordar esta concepción de una forma más detallada se hace necesario mencionar a Orosco (2015), quien especifica que hay dos tipos de grupos de adultos mayores. Por un lado, se describe al adulto mayor como quien está atravesando un período crítico de la vida, puesto que en él debe enfrentarse a diferentes situaciones, en ocasiones con experiencias negativas que ocurren de forma inevitable, siendo estos factores que afectan la integralidad de la persona. Por otro lado, está el grupo de adultos mayores que, contrario al anterior, se sienten en plenitud para desarrollar diferentes trabajos y actividades, sin embargo, es preciso decir que es la misma sociedad la que se encarga de excluirlos

para dar paso a otras personas más jóvenes. Lo anterior, según Saavedra Aldabal (2018), se genera que los adultos de esta edad pierdan participación y en muchos casos, contacto con el medio que los rodea.

En efecto, al llegar a la etapa de la vejez las personas pueden tener diferentes comportamientos y sentirse cansados o, por el contrario, muy útiles para desarrollar diferentes tareas cotidianas. Es responsabilidad de las personas que lo rodean permitir que sigan teniendo una actitud positiva y motivarlos a continuar su vida con calidad, generando una participación activa por medio de diferentes actividades y encuentros con su entorno. Se puede decir que en sus manos está la autoestima de cada uno de ellos, teniendo en cuenta que con las posibles decisiones que se tomen se puede generar un deterioro o depresión, si no se les brindan las herramientas para vincularse a la sociedad. Este propósito obedece a la necesidad de entender que la depresión y la baja autoestima en el adulto mayor no son una consecuencia natural del envejecimiento, sino más bien producto de la percepción negativa que tiene la sociedad sobre este grupo generacional.

Actualmente el envejecimiento de la población está cada vez más latente en diversos países, por lo que es indispensable que la sociedad tome conciencia de ellos y asuma el reto que esto conlleva. Por anterior, como lo mencionan Martínez et al. (2018), es urgente trabajar como sociedad en una nueva "cultura gerontológica" (p. 61) que permita tener una mirada mucho más auténtica y cuidadosa con los adultos mayores, puesto que la etapa de la vejez está llena de pensamientos prejuiciosos y errados. De igual manera, Valarezo (2016) afirma que uno de los prejuicios que se tiene en esta etapa es la relación que hacen las personas de la vejez con la enfermedad, si bien es una etapa de la vida donde existe la posibilidad de que haya un incremento de patologías, esto no es determinante, puesto que al igual que en etapas anteriores, cada persona puede pasar por diferentes situaciones negativas y positivas.

En suma, aunque la imagen social que se tiene de la vejez está llena de prejuicios, es importante que como sociedad se pongan en práctica diferentes estrategias que permitan fomentar un envejecimiento digno, teniendo en cuenta que si las personas llevan un estilo de vida saludable y activo, la vejez puede llegar a ser una etapa de desarrollo personal y de bienestar.

Por ello se establece que la óptica biológica del envejecimiento trae un decaimiento de las funciones propias del organismo. Analizado desde los diferentes estilos de vida, es preciso decir que, como lo expresa Torres y Flores (2018), el envejecimiento poblacional se convierte en el autor de diferentes patologías y discapacidades, teniendo una disminución de las capacidades funciones que se presentan a lo largo de la vida.

Según Aponte Daza (2015), a medida que las personas comienzan su etapa de envejecimiento se ocasionan algunas pérdidas en el aspecto funcional de manera progresiva, es por ello que las personas de la tercera edad suelen preocuparse por el agudizamiento y funcionamiento mental y físico de su cuerpo. Lo anterior ocasiona afecciones emocionales como depresión y otras enfermedades crónicas.

De manera que, es importante traer a colación la discapacidad a nivel físico e intelectual que en algunos adultos mayores se agudiza por diferentes, requiriendo una asistencia o ayuda para realizar diferentes actividades diarias, tales como, vestirse y comer. Por supuesto, la aparición de estas capacidades disminuye notablemente la autoestima de los adultos mayores, lo cual tiene como resultado que aumenten los niveles de frustración, pues persiste la sensación de que se ha perdido el control sobre su propio cuerpo (Loredo-Figueroa et al., 2015).

No obstante, se agrega cada uno de los cambios que trae consigo a nivel biológico y social, puesto que hace que los adultos mayores estén expuestos a diferentes riesgos de deterioro en su estado de salud, como el deterioro cognitivo y algunas condiciones de alimentación llevando a ellos a estados de desnutrición total, acelerando cada uno de procesos explorados en la sociedad según lo plantean Garzón et al. (2015).

Es natural que los seres humanos en la vejez traigan consigo diferentes transformaciones que van generando desgaste en los órganos, los cuales generan diversos procesos nombrados sarcopenia, es decir, una alteración progresiva del envejecimiento y la pérdida de proteínas en el cuerpo, provocando así la reducción de las mismas. De forma que el fortalecimiento de las familias es sumamente importante, pues mediante se busca que haya un mayor acompañamiento en la alimentación y medicación de los adultos mayores.

En este orden de ideas, es necesario mencionar que el acompañamiento familiar del adulto mayor es definido según Saavedra Aldabal (2018) como ese apoyar y estar con el otro, estableciendo relaciones de compañía, afecto y crecimiento mutuo. Sin embargo, este acompañamiento se ha convertido en un accionar que muchas veces no se le brinda la importancia necesaria en esta etapa, siendo inevitable que se pierdan muchos vínculos sociales creados en años anteriores (con los amigos, el trabajo e incluso con los miembros de la familia). En este punto cabe mencionar que en ocasiones muchas personas prefieren denegar la responsabilidad a los hogares geriátricos o simplemente desentenderse del cuidado de ellos.

Como se ha mostrado, el acompañamiento que se le brinde al adulto mayor incide considerablemente en su calidad de vida, en la participación en la sociedad y su bienestar, por ello es esencial mencionar que este acompañamiento se puede dar por parte de la familia o en varios casos por parte de un centro geronto geriá-

trico. Ahora bien, según Corugedo et al. (2014), para desatender los cuidados que requiere un adulto mayor muchas familias deciden llevarlos a centros geriátricos, incluso en muchas ocasiones hay un abandono total por parte de las familias.

Sin embargo, aunque esta situación es recurrente, no es la única razón por la que muchos adultos mayores ingresan a estos centros. En ocasiones son los mismos adultos mayores los que deciden pertenecer a estos hogares y ellos mismos toman la decisión de pasar allí su vejez. A sí mismo, como lo expresa Bastidas-Bilbao (2014), el objetivo del acompañamiento responsable para el adulto mayor es contribuir al bienestar y calidad de vida del mismo, evitando de esta manera la depresión (o el aumento de esta en caso de ser diagnosticada anteriormente) y en ocasiones al pasar esta enfermedad como inadvertida puede generar grandes consecuencias en la vida ya que la depresión se encuentra altamente vinculada con enfermedades cerebrovasculares asociadas con un mayor riesgo de discapacidad.

En definitiva, la familia es el principal ente cuidador de los adultos mayores. De hecho, Zapata et al. (2015) mencionan que cada uno de los miembros de la familia de un adulto mayor deben estar preparados y sensibilizados para la convivencia y atención de los adultos mayores. Es fundamental que los adultos mayores tengan la oportunidad de vivir en un ambiente familiar amoroso, puesto que cuando se participa en una convivencia familiar de afecto, cariño y atención es favorable para la salud, mientras que en un contexto familiar de desapego los adultos mayores tienen un porcentaje alto de que surja la depresión y al mismo tiempo desencadenar otras enfermedades.

Con relación a la familia, es importante mencionar que el cuidado de un adulto mayor no es una tarea fácil para los acompañantes teniendo en cuenta que en ocasiones hay factores relevantes como la dependencia de las diversas limitaciones mentales, cognitivas o funcionales que padece el adulto, las cuales afectan al cuidador al hacerse partícipe de la responsabilidad y demanda del ser humano que cuida pues le debe ofrecer una calidad de vida adecuada. Según lo establecido por Salazar-Barajas et al. (2019), los problemas físicos como resultado de una sobrecarga en el cuidador pueden ser cefalea, astenia, fatiga crónica y alteración del ciclo del sueño. Otras manifestaciones son de tipo emocional, tales como los estados depresivos y de ansiedad, además de los problemas relacionados con la actividad social como el alejamiento de amigos y conocidos.

Además de todo lo anterior, la literatura señala que la mayoría de los cuidadores no buscan ayuda de los profesionales de salud. Muchos cuidadores enferman al postergar su cuidado y al priorizar los problemas de su familiar dependiente. Lo anterior puede afectar al cuidador en diferentes ámbitos de su vida y la relación de la familia como tal, causando un impacto negativo en las relaciones afectivas e interpersonales de cada una de las familias. Al final se puede determinar que

existen familias que pasan por una crisis emocional o afectiva al no saber manejar la situación y responsabilidad que conlleva un adulto mayor de acuerdo a sus características.

Conviene señalar que las redes de apoyo social también son muy significativas para la población mayor, puesto que se le brinda la oportunidad de una participación en diferentes actividades que suelen ser muy productivas para esta etapa de la vejez. Sin embargo, es importante que en los hogares gerontoger geriátricos también se brinde especial importancia pues, como lo resalta Hernández (2006), el hecho de cuidar a los adultos mayores que presentan diversas características, complicaciones y enfermedades tiene consecuencias para quien lo cuida, es decir, quien cuida también debe ser cuidado ya que el cuidador invierte una cantidad de su tiempo físico, mental, psicológico en las personas a quienes cuida y que el adulto de una manera u otra no se vuelva una carga para quien lo cuida. Además, es importante señalar que el personal del centro geriátrico se especialice en el cuidado del adulto mayor, ya que esto ayuda a la realización de actividades psicosociales y de estimulación adaptadas a las necesidades de cada uno de los usuarios (Bejines-Soto et al., 2015).

Es importante mencionar que la dependencia funcional de la vejez es la condición que imposibilita al sujeto a valerse por sus propios medios y el aumento del deterioro físico y cognitivo. El desgaste físico trae consigo el dolor crónico de cada una de las articulaciones o, según Cerquera et al. (2017), es la experiencia sensorial y emocional desagradable causada por injuria real o potencial a un tejido.

Posterior a ello, se tiene en cuenta la actividad física del adulto mayor según los lineamientos de Vaca et al. (2017), los cuales consisten en una valoración de cada una de sus capacidades desde lo físico, como es el caso desde el índice de la fuerza entendida como una gran capacidad de vencer la resistencia y reaccionar contra y mediante la tensión muscular, de esta manera se logra una reacción muscular de la misma. De ahí que gran parte del deterioro del cuerpo y del cerebro logre acelerarse gracias al envejecimiento, el cual ocasiona importantes cambios morfológicos, bioquímicos, metabólicos y circulatorios que tienen que ver en gran parte con la plasticidad cerebral que se ocupa de la mayoría de las funciones del cuerpo. Por supuesto, lo anterior puede ocasionar algunos cambios en el cerebro del adulto mayor como el deterioro cognitivo, diversos tipos de alteraciones en las funciones ejecutadas y enfermedades neurodegenerativas.

Cada uno de estos cambios influye directamente en el estado de salud física y cognitiva del adulto mayor, por lo que es importante tener en cuenta que existe una variabilidad constante e individual en las patologías de cada adulto mayor. Según Benavides (2017), cada una de estas patologías están ligadas con el desgaste de los músculos y las articulaciones que generan enfermedades crónicas más conocidas como la artritis y la osteoporosis, siendo estas las más comunes.

Se propone la estimulación desde la visión multidisciplinaria en la que se abarcan aspectos no solo farmacológicos, sino también físicos, sociales y familiares. Según Jara Madrigal (2018), no solo la atención sanitaria a las personas mayores debería cambiar sus postulados de prevención y rehabilitación a través del consumo de fármacos, sino que habría que llevar a cabo una fuerte inversión para lograr un cambio de actitudes entre las personas mayores ante su percepción de la salud y las formas de conservar o mantener la misma. Por tal motivo se plantea la estimulación tanto física como cognitiva como una oportunidad para los adultos mayores en aumentar las diversas posibilidades y evitar el aumento o apareamiento de déficit o diferentes enfermedades que se pueden generar en esta época de la vida, teniendo en cuenta que uno de los principales riesgos de vivir cualquier enfermedad o situación es la edad en la que se encuentran.

Desde la perspectiva médica se brinda la oportunidad para que los terapeutas y fisioterapeutas, a través de variadas herramientas que estimulan física y mentalmente al adulto mayor, prevengan el avance de posibles enfermedades como la desaparición de funciones mentales que afectan el bienestar de los mismos y el acompañamiento familiar o social que son factores que estimulan y motivan a los adultos y pueden reducir levemente el progreso de algunas dificultades y canalización de emociones. De forma que, los anteriores son algunos aspectos que aportan notoriamente en la calidad de vida de los adultos en la medida en que genera en ellos un buen estado de ánimo y esto, a su vez, posibilita una mejor calidad de vida y mejor integración social (Morales et al., 2016).

Es importante resaltar que se debe realizar una diferencia notoria entre los términos estimulación cognitiva, rehabilitación y entrenamiento, aspectos que se presentan en el proceso de madurez del adulto mayor. En este orden de ideas, se entiende por estimulación cognitiva, según Ballesteros et al. (2020), como aquella que busca sostener y acondicionar el funcionamiento cognitivo y social del adulto mayor, mientras que el entrenamiento cognitivo se establece como la herramienta que permite ser utilizada para obtener un adecuado funcionamiento partiendo de la práctica constante orientada por un conjunto de estrategias que deben ser diseñadas previamente. Por último, se establece que la rehabilitación cognitiva parte desde un objetivo fundamental al brindar elementos para que las personas puedan adquirir o preservar un adecuado funcionamiento físico, psicológico y social, debido a la aparición de una enfermedad. Por otro lado, cabe resaltar que el hecho de que en un adulto mayor se implemente la estimulación corporal o cognitiva no hace referencia a recuperación o sanidad total, sino que se realiza este procedimiento con la intención de crear un beneficio y calidad de vida de organismo humano y de una u otra manera evitar el aumento del deterioro cognitivo, es decir, prevención del avance notorio del mismo.

En este sentido, se hace necesario establecer que la estimulación cognitiva, la rehabilitación y el entrenamiento son importantes en la vida del adulto, pero al hablar de una calidad de vida haciendo énfasis en la alimentación y los cuidados de los mismos para evitar el aumento o aparición de enfermedades en esta edad tan vulnerable a las mismas. Para Arango y Ruiz (2020) la población anciana está visionada como uno de los grupos con más riesgo de sufrir una posible malnutrición. En algunos países de América Latina es notorio observar que muchos de los adultos mayores usuarios de un centro geriátrico específico tienden a padecer malnutrición como consecuencia de consumo de fármacos, alteraciones de afecto, trastornos cognoscitivos, entre otros aspectos.

Desde otra perspectiva, es importante establecer que lo anteriormente mencionado viene ligado con factores que son significativos en el proceso de envejecimiento del adulto. Estos procesos se caracterizan por la diversidad y algunos de estos son la herencia genética, el estado de salud, la educación, el aspecto socioeconómico y los diferentes momentos de la personalidad. También resulta necesario advertir que aunque varias personas tengan la misma edad los procesos son los mismo, es decir, ya no es considerados como un proceso homogéneo del ser humano. Sin embargo, estos procesos van vinculados a aspectos como las capacidades y habilidades que los adultos mayores presentan en relación con su vida cotidiana y en los distintos entornos como lo son el familiar y social en que estas se desarrollan (Martínez et al., 2016).

Así mismo, cabe resaltar que dentro de la diversidad que posee la población adulta mayor los factores psicosociales que vive cada uno de los adultos es un aspecto de suma importancia, teniendo en cuenta su realidad y su perspectiva de vida, además del contexto en el cual se desarrolla. Por lo general el contexto en el cual vive cada uno de los adultos mayores puede desencadenar enfermedades como la depresión, por lo que es necesario desarrollar estrategias de atención en sus múltiples y complejas facetas. Según Llanes et al. (2015), la constante necesidad de ser escuchados, la pérdida de roles sociales, sentimiento de aislamientos social, violencia psicológica, maltrato, problemas en la dinámica familiar, antecedentes familiares de depresión, personas sin apoyo social y familiar, y presencia de impulsividad, ansiedad y hostilidad, son otros de los factores que inciden en la aparición de la depresión en los adultos mayores.

De suerte que se asumen que el incremento de edad puede generar discapacidades físicas, mentales, funcionales, sociales y familiares que pueden ser perjudiciales para la calidad de vida y la presencia de alteraciones en el ámbito afectivo.

En definitiva, se considera que el llegar a la edad adulta se abarcan variedad de situaciones que se asumen como un proceso complejo, pero sobre todo de enriquecimiento de conocimiento y experiencias significativas para la sociedad en

general, cargadas de sentimientos y emociones que dejan una huella en el adulto mayor y las personas que lo rodean, por esta razón se resalta a Viel (2019), quien establece que envejecer se convierte entonces, en un proceso de adaptación al mundo de cada sujeto y enfrenta diferentes situaciones en donde las relaciones interpersonales y familiares juegan un papel fundamental en el desarrollo de esta experiencia emocional porque son uno de los factores principales de que esta sea negativa o positiva para la vida del adulto, se espera que esta etapa de la vida sea acompañada satisfactoriamente por el principal ente encargado, la familia y sean estos quien asuman la responsabilidad con personas que en el algún momento de la vida transcurrieron, apoyaron y velaron por la formación de seres íntegros que comprendan qué es vivir en sociedad. Este tipo de situaciones puede surgir como una oportunidad para agradecer y compensar el tiempo dedicado cuando sus capacidades eran óptimas en un alto porcentaje.

A casusa de la pandemia por la COVID-19 vivimos situaciones inéditas y de incertidumbre que colman de preocupaciones e interrogantes sobre por ser los adultos mayores los más vulnerables al virus (Ruiz, 2020). Es por esto que resulta necesario buscar posibles respuestas a la incertidumbre que surge a razón del confinamiento tanto para el adulto mayor como para quienes lo rodean, pues son los encargados de suplir las necesidades básicas para que en el tiempo de confinamiento nos pierda funcionalidad y pueda llevar a cabo una vida independiente, es decir, que durante el confinamientos pueda realizar actividades básicas cotidianas como algunas cuestiones referentes a su alimentación, higiene personal y actividades de ocio o recreación.

Otro de los asuntos lamentables es la situación de vulnerabilidad que cobija al adulto mayor en época de la pandemia por la COVID-19, pues a pesar de que el derecho a la vida está consagrado en la Constitución Política colombiana como un derecho fundamental, en una situación crítica se da prioridad a la vida que tiene más posibilidad de recuperación, esto es, a la vida de los jóvenes. Por tanto, unos de los cuestionamientos a investigar a profundidad serían ¿cuál es el lugar que ocupa el longevo en tiempos de la COVID-19?, ¿cómo se asume la presencia del virus en el anciano que lo adquiere? En caso de complicaciones, ¿se buscan alternativas para salvaguardar la vida?

En definitiva, la pandemia por la COVID-19 es un evento que compromete directa y significativamente la vida de los adultos mayores, en la medida en que pone en riesgo su contexto, circunstancias y necesidades, modos de pensar, conversar, interpretar las características o comportamientos, y las actitudes de esta población.

Al existir una legislación que protege la vida del adulto mayor, hay quienes se ocupan de manera exclusiva asuntos donde prevalezca la protección de este con el fin de salvaguardar el bienestar de esta población. La investigación realizada por

la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, mostró que el envejecimiento global va en aumento, por lo que gran parte de la población mundial se encuentra en situación de riesgo a causa de la COVID-19 (Dabove, 2020).

## Conclusión

Con el paso del tiempo el adulto mayor adquiere un conjunto de cambios biológicos normales que son reflejados en el estilo de vida, por cuanto aparece el deterioro cognitivo y físico. A su vez, se piensa que algunas enfermedades psicológicas como la depresión, el estrés, la soledad, entre otras, generan un aceleramiento en la adquisición de enfermedades físicas, propiciando así un deterioro de los órganos, las articulaciones y los músculos, de manera crónica.

Por otra parte, se evidencia que por la aparición de la COVID-19 la sociedad enfrenta un nuevo desafío en relación con los adultos mayores. Lo anterior, en la medida en que la pandemia por la COVID-19 no afecta únicamente el aspecto físico, sino también a el aspecto emocional y psicológico, debido al aislamiento social, la soledad, y la poca interacción social y familiar. Por ello se resalta la importancia del acompañamiento por parte de los familiares o los hogares, con el fin de brindar espacios de calidad que aporten al bienestar del adulto.

Para finalizar, es importante establecer una relación entre el cuidado del adulto mayor y la formación en la licenciatura en educación preescolar, pues, aunque la primera infancia y los adultos mayores son poblaciones diferentes, se pueden encontrar similitudes respecto a la estimulación, dependencia y acompañamiento que se le debe de brindar al adulto mayor. Lo anterior, teniendo en cuenta que cada una de las necesidades que deben ser satisfechas para una vida saludable.

Igualmente, es preciso decir que estas dos poblaciones pueden ser muy vulnerables y muchas veces no se les permite tener participación en la toma de decisiones en la sociedad, viéndose reflejado en la falta de autonomía para expresar ideas, gustos y pensamiento. Por tal razón, es conveniente resaltar la importancia que tiene en ambas poblaciones brindar un acompañamiento permanente principalmente por parte de la familia y demás grupos sociales en los que se desenvuelva, ya que de ello dependerá el desarrollo óptimo de las capacidades tanto de los niños como de los adultos mayores.

# Conflicto de intereses

El autor declara la inexistencia de conflicto de interés con institución o asociación de cualquier índole.

## Referencias

- Arango, V. E., & Ruiz, I. C. (2004). *Diagnóstico de los adultos mayores de Colombia*. Fundación Saldarriaga Concha.
- Aponte, V. C. (2015). *Calidad de vida en la tercera edad*. *Ajayu*, 13(2), 152-182.
- Bastidas-Bilbao, H. (2014). Enfermedades médicas y depresión en el adulto mayor: características comunes y relación etiológica. *Revista de Psicología*, 32(2), 191-218.
- Balcázar, F. (2003). Investigación acción participativa (iap): aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en Humanidades*, (7-8), 59-77.
- Bejines-Soto M., Velasco-Rodríguez R., García-Ortiz L., Barajas-Martínez, Aguilar-Núñez, L. M., & Rodríguez, M. L. (2015). Valoración de la capacidad funcional del adulto mayor residente en casa hogar. *Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 23(1), 9-15.
- Benavides, C. A. (2017). Deterioro cognitivo en el adulto mayor. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 40(2), 107-112.
- Cerquera, A. M., Uribe, A., Matajira, Y., & Correa, H. (2017). Dependencia funcional y dolor crónico asociados a la calidad de vida del adulto mayor. *Psicogente*, 20(38), 398-409. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2561>
- Corugedo, M., García, D., González, V. I., Crespo, G. A., & Calderín, M. C. (2014). Calidad de vida en adultos mayores del hogar de ancianos del municipio Cruces. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(2), 208-216.
- Dabove, M. I. (2016). Derechos humanos de las personas mayores en la nueva Convención Americana y sus implicancias bioéticas. *Revista Latinoamericana de Bioética*, 16(30), 38-59. <https://doi.org/10.18359/rlbi.1440>

- Dabove, M. I. (2020). Derecho de la vejez en tiempos de pandemia. *Revista de la Facultad de Derecho*, (49). <https://doi.org/10.22187/rfd2020n49a10>
- Hernández, Z. E. (2006). Cuidadores del adulto mayor residente en asilos. *Índex de Enfermería*, 15(52-53), 40-44.
- Herrera, E., Pablos, A., Chiva-Bartoll, O., & Pablos, C. (2017). Efectos de la actividad física en la salud percibida y condición física de los adultos mayores. *Journal of Sport and Health Research*, 9(1), 27-40. <http://hdl.handle.net/10234/166401>
- Jara, M. (2018). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista Cúpula*, 4-14.
- Loredo, M. T., Gallegos-Torres, R. M., Xequé-Morales, A. S., Palomé-Vega, G., & Juárez-Lira, A. (2016). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. *Enfermería Universitaria*, 13(3), 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2016.05.002>
- Martínez, H., Mitchell, M. E., & Aguirre, C. G. (2016). Salud del adulto mayor, gerontología y geriatría. Manual de medicina preventiva y social. *Revista de Ciencias Médicas de la Habana*. 21(1), 65-74.
- Martínez, T., González, C., Castellón, G., & González, B. (2018). El envejecimiento, la vejez y la calidad de vida: ¿éxito o dificultad? *Revista Finlay*, 8(1), 59-65.
- Orosco, C. (2015). Depresión y autoestima en adultos mayores institucionalizados y no institucionalizados en la ciudad de Lima. *Persona*, (018), 91-104. <https://doi.org/10.26439/persona2015.n018.500>
- Peretz, H. (2000). *Métodos en sociología. La observación*. Editorial Abya-Yala.
- Saavedra, S. L. (2018). *Acompañamiento familiar y la participación social de los adultos mayores del centro del adulto mayor del Es Salud Puno 2018* [tesis de grado, Universidad Nacional del Altiplano-Puno]. Repositorio Institucional Universidad Nacional del Altiplano. <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/9928>
- Salazar-Barajas, M. E., Garza-Sarmiento, E. G., García-Rodríguez, S. N., Juárez-Vázquez, P. Y., Herrera-Herrera, J. L., & Duran-Badillo, T. (2020). Funcionamiento familiar, sobrecarga y calidad de vida del cuidador del adulto mayor con dependencia funcional. *Enfermería Universitaria*, 16(4), 362-373. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.4.615>

- Vaca, M. R., Gómez, R. V., Cosme, F. D., Mena, F. M., Yandún, S. V., & Realpe, Z. E. (2017). Estudio comparativo de las capacidades físicas del adulto mayor: rango etario vs actividad física. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(1), 1-11.
- Valarezo, C. L. (2016). Adulto mayor: Desde una vejez "biológica-social" hacia un "nuevo" envejecimiento productivo. *Maskana*, 7(2), 29-41. <https://doi.org/10.18537/mskn.07.02.03>
- Viel, S. (2019). La experiencia emocional de envejecer. *Temas de Psicoanálisis*, (17).
- Zapata, B; Delgado, N. L., & Cardona-Arango, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Revista Salud Pública*, 17(6), 848-860. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.34739>