

# INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA MEJORAR LA SALUD DE ADULTOS MAYORES CON DEPRESIÓN

Leyre Molina Lizaso ([lmolinaliza@alumni.unav.es](mailto:lmolinaliza@alumni.unav.es)) / TUTORA: Sofía Nedderman Carrillo

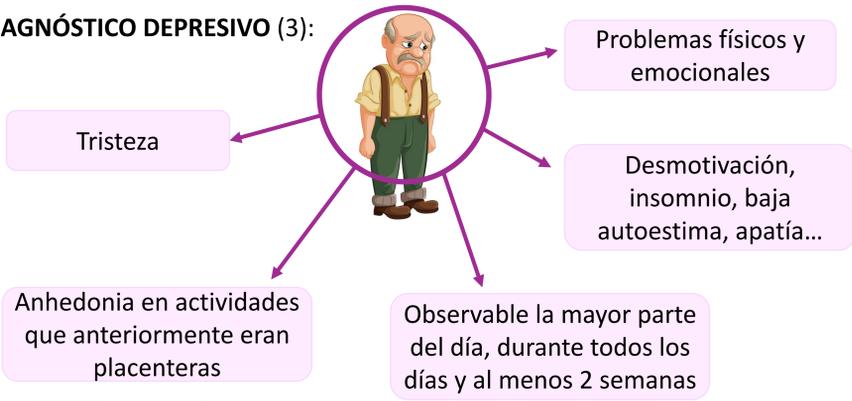
## 1. INTRODUCCIÓN

A escala mundial, un 5,7 % de personas mayores de 60 años, sufren depresión (1).

En España, un 4,5 % de las personas mayores de 65 años muestran cuadros depresivos mayores y donde otro 5 % muestran otro tipo de cuadro depresivo (2).



### DIAGNÓSTICO DEPRESIVO (3):



La enfermera destaca por su cercanía con los pacientes, que favorece una valoración precoz a través de la identificación de síntomas y realización de diagnósticos.

La actividad de enfermería estableciendo un plan de cuidados, es indispensable para abordar la enfermedad de la depresión en ancianos (4).

## 2. OBJETIVO

Búsqueda de intervenciones de enfermería para mejorar la calidad de vida de los ancianos mayores de 60 años con síntomas depresivos.



## 3. METODOLOGÍA

¿Qué intervenciones de enfermería hay para mejorar la salud de adultos mayores con depresión? → PREGUNTA PICO

TÉRMINOS PRINCIPALES	"Elderly"	AND	"Nursing"	AND	"Depression"
MESH					"Depression"

### 1. BASES DE DATOS

PubMed  
CINAHL  
PsycINFO®

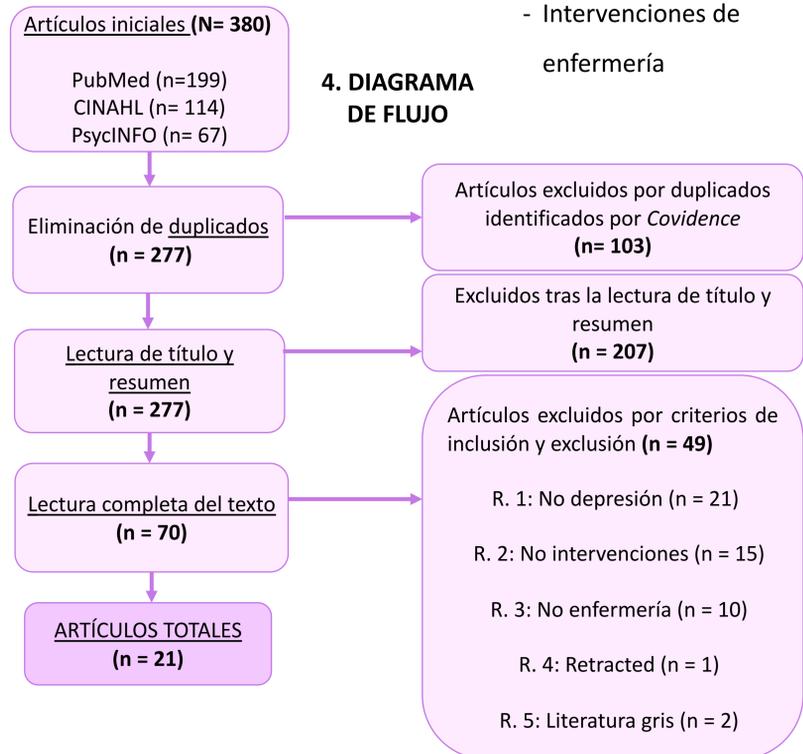
### 2. LÍMITES

Castellano e inglés.  
Últimos 10 años.

### 3. CRITERIOS DE ELEGIBILIDAD

- Mayores de 60 años
- Depresión como enfermedad principal
- Intervenciones de enfermería

### 4. DIAGRAMA DE FLUJO



## 4. RESULTADOS

### SALUD Y BIENESTAR FÍSICO



#### 1. Promoción de la actividad física

- Autonomía en las ABVD (5, 6, 7)
- Vida activa (8, 9)

#### 2. Descanso y hábitos de alimentación

- Hábitos de sueño (10)
- Consumo de té verde (11)

### SALUD Y BIENESTAR MENTAL

#### 1. Terapias artísticas

- Musicoterapia (12)
- Arteterapia (13)

#### 2. Terapias cognitivas

- Terapia de reminiscencia (14, 15)
- Terapias de estimulación multisensorial (16)
- Terapia de luz brillante (17)
- Uso de la Wii, videojuego (18)



### SALUD Y BIENESTAR EMOCIONAL



#### 1. Correcto manejo del estrés y técnicas de relajación

- Masaje con aromaterapia (19)
- Risoterapia (20)

#### 2. Faceta emocional y mejora de la autoestima

- Combinación de la terapia asistida con animales y la terapia de juego (21)
- Apoyo espiritual y religioso (22)

### SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

#### 1. Favorecer la integración social

- Acompañamiento (23)
- Actividades de ocio (24)
- Agrupación por grupo de pares (25)



## 5. CONCLUSIÓN

Se evidencia como el desarrollo de intervenciones de enfermería ayudan a mejorar el bienestar y salud física, mental, emocional y social, mejorando la calidad de vida de los ancianos mayores de 60 años en su globalidad.

Destaca:

- Promoción de la autonomía en las ABVD
- Arteterapia
- Musicoterapia



Esta revisión, aporta un nuevo área de conocimiento en estudiantes y enfermeras a través de nuevas intervenciones que mejoran la calidad de vida de los ancianos. Asimismo, permitirá a las enfermeras ofrecer un cuidado holístico a los pacientes dentro del plan de cuidados de enfermería. Se hace esencial una mayor investigación.



Universidad de Navarra

FACULTAD DE ENFERMERÍA



## 6. BIBLIOGRAFÍA

