

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Factores asociados a la depresión en adultos mayores: una  
revisión bibliográfica**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional  
en Psicología Clínica y de la Salud

**Autoras:**

Vilma Espinoza Rivera

María Ursula Gonzales Laurente

**Asesora:**

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Lima, octubre del 2024

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**Factores asociados a la depresión en adultos mayores: una revisión bibliográfica**”, de los autores **Vilma Espinoza Rivera y María Ursula Gonzales Laurente**, tiene un índice de similitud de 9% verificable en el informe del programa Turnitin; trabajo que fue realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada; firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 07 días del mes de octubre del año 2024.




---

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta  
Asesora

# **Factores asociados a la depresión en adultos mayores: una revisión bibliográfica**

## **TRABAJO DE ACADÉMICO**

Presentado para optar el título de segunda especialidad  
profesional en Psicología clínica y de la salud



---

Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga  
Dictaminadora

Lima, 07 de octubre de 2024

## Resumen

**Objetivo:** Identificar mediante la revisión bibliográfica los factores asociados a la depresión en el adulto mayor.

**Metodología:** Revisión bibliográfica realizada en tres bases de datos: *Scopus*, *Pubmed* y *Scielo*, apoyada en una estrategia de búsqueda, usando términos y descriptores relacionados al tema como factores asociados a la depresión, adulto mayor; también se usaron sinónimos asociados a los descriptores mencionados; además, se utilizaron ajustadores de campo para la búsqueda en título, resumen y palabras claves.

**Resultados:** De esta búsqueda hasta julio de 2024 se encontró 132 estudios; 83 en *Scopus*, 28 en *Pubmed* y 21 en *Scielo*. De los cuales, después de la revisión por pares, se seleccionaron 10 artículos: 08 transversales y 02 longitudinales.

**Conclusiones:** Según la literatura revisada, los factores asociados a la depresión en adultos mayores son los siguientes: abandono, bajo nivel educativo, pobreza, problemas financieros, estado civil, vivir en zonas rurales o urbanas, falta de socialización, conflictos familiares, depender de un cuidador. Se agregan la edad, ser mujer, la salud deteriorada y/o tener alguna enfermedad crónica, la falta de ejercicio físico, el sedentarismo, la falta de sueño y hábitos alimenticios.

**Palabras claves:** factores asociados, depresión, adulto mayor.

## Summary

**Objective:** To identify, through a literature review, the factors associated with depression in older adults.

**Methodology:** It is a bibliographic review, carried out in three databases: Scopus, Pubmed and Scielo; A search strategy was obtained using terms and descriptors related to the topic such as: associated factors, depression, older adult; Synonyms associated with the mentioned descriptors were also used; In addition, field adjusters were used to search the title, abstract and keywords.

**Results:** From this search until July 2024, 132 studies were found; 83 from Scopus, 28 from Pubmed and 21 from Scielo. Of which after peer review, 10 articles were selected: 08 transversal and 02 longitudinal.

**Conclusions:** The factors associated with depression in older adults are abandonment, low educational level, poverty, financial problems, marital status, living in rural or urban areas, lack of socialization, family conflicts, dependence on a caregiver; as well as age, being a woman, poor health and/or having a chronic illness; and lack of physical exercise, sedentary lifestyle, lack of sleep and eating habits.

**Keywords:** Associated factors, depression, older adult

## Introducción

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2022), el envejecimiento de la población está a punto de convertirse en una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI con consecuencias para casi todos los sectores de la sociedad; entre estos factores está: el mercado laboral y financiero, la demanda de bienes y servicios como la vivienda, el transporte y la protección social, así como la estructura familiar y los vínculos intergeneracionales para el 2050. Se estima que una de cada seis personas tendrá más de 65 años (16%); es así que una de cada cuatro personas que viven en Europa y América del Norte podría tener 65 años o más, y el número de personas de 80 años o más se triplicará de 143 millones en 2019 a 426 millones (ONU, 2020). En el Perú se observa que este proceso de transición demográfica ha pasado de un 5,7% en el año 1950 a 13,3% en el año 2022 (INEI, 2022). Tal es así que, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012), la esperanza de vida se ha incrementado en la población geriátrica en el mundo, lo que hace a las personas más vulnerables a presentar enfermedades mentales como la depresión; considerada la enfermedad del presente y del futuro en el adulto mayor. Se calcula que el 25% de las personas mayores de 60 años padece algún tipo de desorden psiquiátrico, siendo la depresión la enfermedad más frecuente, solo superada por la demencia a partir de los 75 años de edad.

La depresión es un trastorno mental que se caracteriza por presentar pensamiento de tristeza que altera su estado de ánimo, se relaciona con alteraciones del pensamiento, comportamiento y el grado de actividad; esta patología, se caracteriza porque, provoca alteraciones emocionales, cognitivas, conductuales y somáticas (Gaynes et al., 2020); Asimismo, esta enfermedad causa un gran impacto en el sector de la salud pública, que afecta a la economía mundial; generando riesgos en el ámbito cultural, social y biológico (Ding et al., 2020). En el adulto mayor la depresión es un trastorno frecuente, así como las consecuencias en el área de la salud pública; donde la prevalencia aproximada a esta edad es 4,4%, y es considerada la segunda causa de morbilidad a nivel mundial (OMS, 2022), y en la mayoría de casos esta enfermedad está asociada con otras patologías, la cuales hacen que este padecimiento se agrave y significativamente deteriore la condición de vida (Snow & Abrams, 2016).

Dentro de los estudios, al respecto, se tienen a Miranda, et al., (2020), quienes realizaron una investigación experimental, identificando los factores que causan depresión en el adulto mayor, cuyos resultados mencionan que el 60% de la población cursa con depresión leve, un 29% cursa con depresión establecida, mientras que un 11% se mantiene normal; concluyendo que en términos generales el 89% de la población presenta algún grado de depresión). También Martina-Chávez, et al., (2020) realizaron un estudio observacional de tipo analítico, buscando describir la distribución geoespacial y factores asociados al síndrome depresivo en adultos, mayores peruanos, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2018 -2020); encontrándose que los factores asociados a la depresión en el adulto mayor son los siguientes: ser mujer, pobreza, nivel educativo hasta la secundaria, residir en zonas rural, proceder de la sierra o selva, vivir solo y 75 a más años de edad. Por su parte, Segura, et al., (2015) en su investigación buscó explorar los factores demográficos, de

salud y de funcionalidad asociados con la depresión en los adultos mayores en tres ciudades de Colombia: Medellín, Barranquilla y Pasto, donde se encontraron que el mayor número de adultos mayores tenían depresión; concluyendo que el bajo nivel educativo, el hipertiroidismo/hipotiroidismo y la dependencia de actividades de la vida diaria como el uso del teléfono, aumentan la prevalencia de la depresión.

Siendo que la siguiente problemática influye en la salud pública, este estudio permitirá detectar de manera oportuna los factores de riesgo que causan la depresión en el adulto mayor, asimismo, conocer los diversos factores asociados a la depresión, incluyendo aspectos biológicos, psicológicos, sociales y de estilo de vida; teniendo una mirada integral y de análisis, profundizando la comprensión de los mecanismos y las relaciones entre los diferentes factores asociados. El estudio, también, permitirá incorporar y discutir nuevos hallazgos, enfoques innovadores sobre la depresión en el adulto mayor; la narrativa puede facilitar la comunicación de los hallazgos a un público más amplio, incluyendo profesionales de la salud y la comunidad. Por otro lado, la detección temprana, permitirá: implementar programas que brinden atención integral de detección y evaluación periódica de la salud mental en los centros de atención al adulto mayor, así como para su tratamiento. Además, fomentará el estudio de creación de redes de apoyo social, en grupos de autoayuda en zonas rurales, con bajo nivel de estudio en mujeres y adultos mayores. Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo identificar mediante la revisión bibliográfica los factores asociados a la depresión en el adulto mayor.

### **Metodología**

En el presente estudio se utilizó un diseño no experimental, porque no se manipularon las variables y muestra humanas; de tal manera, se usaron artículos de investigación de acuerdo al tema de estudio (factores asociados a la depresión en adultos), la presente

investigación fue de tipo revisión narrativa (Ato, 2013). Igualmente, se realizó la búsqueda de la literatura científica comprendidas entre los meses de mayo a julio del 2024 en tres bases de datos: *Scopus*, *Pubmed* y *Scielo*. Tomando en cuenta el título y resumen. Se usaron descriptores para la variable factores asociados y la variable depresión en una población de adultos de acuerdo a la tabla 1.

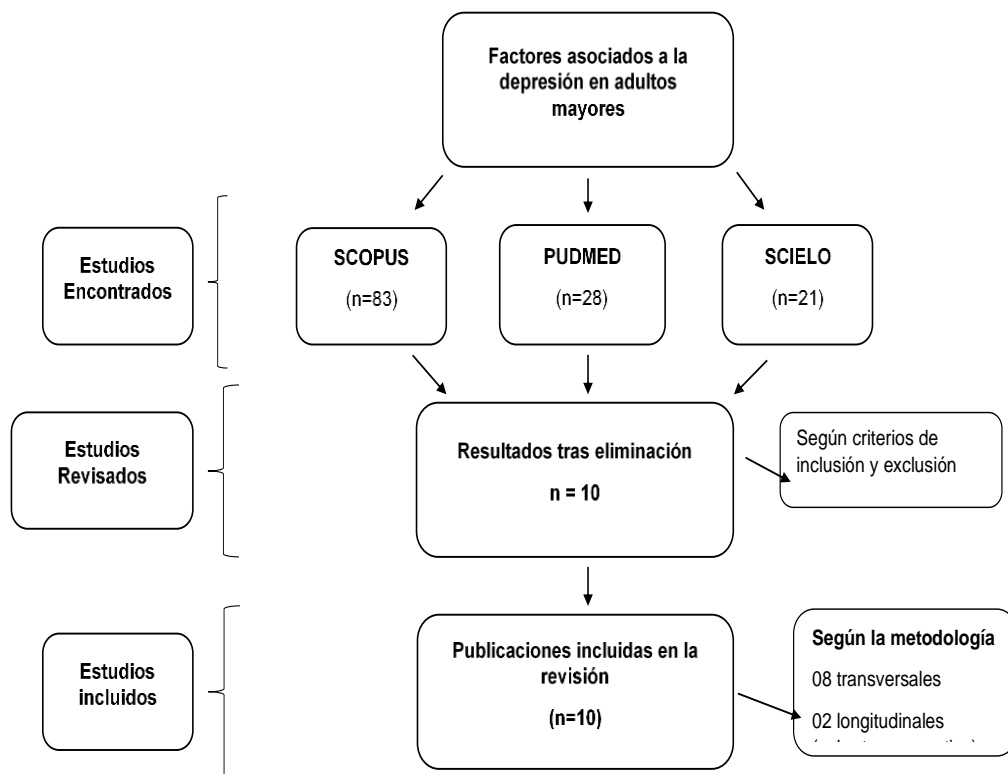
**Tabla 1.** *Descriptores y estrategia de búsqueda*

Base de datos	Estrategia de búsqueda
<i>Scopus</i>	<p>( TITLE-ABS-KEY ( elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen ) AND TITLE ( factors OR cause OR circumstance OR component OR variable OR cause OR co AND factor ) AND TITLE-ABS-KEY ( depression OR crisis OR decay OR dejection OR melancholy OR sadness ) AND NOT TITLE ( chil* OR adoles* OR vih OR drug* ) ) AND PUBYEAR &gt; 2018 AND PUBYEAR &lt; 2025 AND ( LIMIT-TO ( SUBJAREA , "PSYC" ) ) AND ( LIMIT-TO ( LANGUAGE , "English" ) OR LIMIT-TO ( LANGUAGE , "Spanish" ) ) AND ( LIMIT-TO ( DOCTYPE , "ar" ) ) AND ( LIMIT-TO ( OA , "all" ) ) )</p>
<i>Pubmed</i>	<p>((elder OR senile OR elderly OR "old age" OR senior OR citizen) AND (factors OR cause OR circumstance OR component OR variable OR cause OR co factor)) AND (depression OR crisis OR decay OR dejection OR melancholy OR sadness)) NOT (child* OR adoles* OR student* OR drug OR dementia OR COVID OR hormones OR suffocation OR "climate crisis")</p>
<i>Scielo</i>	<p>(ti:(((ti:(((depression) AND ("adulto mayor") OR (anciano)) AND ("factores asociados")) AND NOT (autolesiones) OR (VIH) OR (gestantes) OR (niños) OR (estudiantes) OR (posparto) OR (COVID))))))</p>

Cuando se tuvo la estrategia de búsqueda adecuada, se procedió a recabar información por ambas autoras de manera independiente en las bases de datos, ya seleccionadas, y se procedió a realizar la revisión por pares. Se tomaron trabajos que contenían las variables depresión, factores asociados como objeto de estudio principal o secundaria y que se hayan estudiado en poblaciones de adultos mayores. Se consideraron artículos originales, breves y revisiones sistemáticas. Se exoneraron documentos duplicados,

análisis que se realizaron en poblaciones jóvenes o niños o que el tema en estudio no esté relacionado al tema tratado. Para ello, los títulos y los resúmenes se compararon con los criterios de inclusión y exclusión especificados antes de revisar los textos completos hasta llegar a un consenso.

De esta búsqueda, hasta julio de 2024, se encontró 132 estudios: 83 en *Scopus*, 28 en *Pubmed* y 21 en *Scielo*. Los trabajos, incluidos, fueron estudios empíricos, publicados en español, portugués o inglés de acceso abierto en la red y de los últimos 5 años. Como criterios de exclusión, se decidió no considerar aquellos estudios con más de 5 años o que solicitaban un pago de visualización o registro como usuario y aquellos artículos que no eran empíricos. Se hizo una revisión en pares, llegando a un acuerdo mutuo de selección de 10 artículos tal como se muestra en la figura 1.



**Figura 1.** Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio

## Resultados

La búsqueda de los artículos y la selección realizada, hasta el mes de julio de 2024, ha permitido la selección de 10; de los cuáles, 08 fueron transversales y 02 longitudinales, cuyos resultados se muestran en la tabla 2.

Al hacer la revisión de los artículos seleccionados, se pudo ver que la mayoría tenía como objetivo determinar cuales son los factores asociados a la depresión en ancianos, usando diversos instrumentos para recaban información como la escala de depresión (CES-D), escala euro -D, el Cuestionario PHQ-9 y la escala de depresión geriátrica (GDS-15), siendo esta última la más usada (Volz, et al. 2023; Conde-Sala, et al., 2019; Zhen-fan, et al., 2024; Naviganuntana, et al., 2022; Martina, et al., 2022 y Moles, et al., 2019).

Con relación a los resultados de los factores asociados a la depresión en adultos, se agruparon en tres bloques, siendo los siguientes: factores psicosociales, factores biológicos y estilo de vida; dentro de los factores psicosociales se encuentran el abandono: lo que trae soledad; asimismo, bajo nivel educativo, pobreza, problemas financieros, el estado civil (viudez), vivir en zonas rurales o urbanas, falta de socialización, conflictos familiares y depender de un cuidador. Con respecto a los factores biológicos se encuentra la edad, ser mujer, salud deteriorada y/o tener alguna enfermedad crónica; finalmente en relación al estilo de vida, se encontró que la falta de ejercicio físico, el sedentarismo, falta de sueño y hábitos alimenticios están ligados a la depresión en adulto (Volz, et al., 2023; Conde-Sala, et al., 2019; Xie, et al., 2021; Lin, et al., 2024; Basta, et al., 2021; Amha, et al., 2020; Zhen-fan, et al., 2024; Naviganuntana, et al., 2022; Martina, et al., 2022 y Moles, et al., 2019).

**Tabla 2.** *Cuadro de descripción de los estudios incluidos*

Autor/año	Diseño	Objetivo	Instrumentos	Población	Resultados
Volz, et al., (2023)	No experimental - descriptivo/cohorta, prospectivo.	Evaluar la incidencia de la depresión y su sintomatología en la población anciana que vive en el área urbana de la ciudad de Bagé, Rio Grande do Sul, Brasil,	Escala de depresión geriátrica (GDS-15)	615 ancianos de ambos sexos, en un período entre 2008 y 2016/2017	De los 92 ancianos con depresión en 2008, el 32,6% informaron tener síntomas depresivos en el seguimiento. Tener incapacidad funcional para las actividades básicas e instrumentales de la vida diaria y salir de casa una vez o nunca por semana: se asoció con un mayor riesgo de depresión. Los factores de riesgo asociados a los síntomas depresivos fueron peor salud autoevaluada, soledad, deterioro en las AVD, sexo femenino y dificultades económicas. En cuanto a las diferencias entre regiones europeas, las tasas de incidencia (4,93 a 7,43) y persistencia (5,14 a 11,86); siguieron el mismo orden ascendente: Norte, Este, Continental y Sur.
Conde-Sala, et al., (2019)	No experimental - descriptivo/cohorta prospectiva	Determinar la prevalencia, incidencia, persistencia y tasas de remisión de los síntomas depresivos e identificar factores de riesgo y diferencias entre cuatro regiones europeas.	Escala Euro-D de depresión en el anciano	1.491 adultos de 65 años o más (2013-2015) de la encuesta sobre salud, envejecimiento y jubilación en Europa)	Los factores de riesgo asociados a la depresión en los ancianos fueron el género femenino, la falta de actividad física, la dependencia del cuidador y el uso de benzodiazepinas se asociaron con la depresión.
Basta, et al., (2021)	No experimental - correlacional/transversal	Examinar la prevalencia de los factores relacionados con la depresión, en una gran población de ancianos que viven en la comunidad en Creta/Grecia	Mini mental y cuestionario estructurado con datos demográficos, estilo de vida, sueño, salud física y función cognitiva.	2.428 individuos mayores de 60 años	Los factores que se relacionaron con la depresión en los ancianos fueron el género femenino, la falta de actividad física, la dependencia del cuidador y el uso de benzodiazepinas se asociaron con la depresión.
Xie, et al., (2021)	No experimental - correlacional/transversal	Explorar las relaciones directas e indirectas de los síntomas depresivos y sus factores asociados entre la población anciana china.	Lista de datos socio demográficos. Estudio de salud y jubilación en China (CHARLS).	5791 participantes de 60 años o más. El 55,53% fueron varones	La prevalencia total de síntomas depresivos fue del 37,52%. Las trayectorias del modelo indicaron que las características sociodemográficas, el mal estado de salud, los hábitos poco saludables y la duración del sueño se asociaron directamente con los síntomas depresivos, y los efectos fueron 0,281, 0,509, -0,067 y -0,162, respectivamente. El sexo femenino, el entorno rural, el nivel educativo bajo, la pobreza, el insomnio, las enfermedades crónicas múltiples y el deterioro funcional se asociaron con una mayor proporción de depresión. Mientras tanto, la interacción familiar, el apoyo financiero intergeneracional, la intensidad de la actividad social y la satisfacción con la vida pueden proteger contra la depresión.
Lin, et al., (2024)	No experimental - correlacional/Transversal	Explorar la prevalencia de la depresión y sus factores influyentes en pacientes de mediana edad y ancianos con enfermedades crónicas	Encuesta de seguimiento de la salud y la jubilación en China (CHARLS) de 2018	6704 pacientes de mediana edad y ancianos $\geq 45$ años con enfermedades crónicas	El sexo femenino, el entorno rural, el nivel educativo bajo, la pobreza, el insomnio, las enfermedades crónicas múltiples y el deterioro funcional se asociaron con una mayor proporción de depresión. Mientras tanto, la interacción familiar, el apoyo financiero intergeneracional, la intensidad de la actividad social y la satisfacción con la vida pueden proteger contra la depresión.

Amha, et al., (2020)	No experimental / correlacional / transversal	Evaluar la prevalencia y los factores asociados de la depresión entre las personas mayores en el distrito de Dega Damot, noroeste de Etiopía, 2019.	Escala de depresión geriátrica de 15 ítems (GDS). Entrevista presencial.	813 adultos mayores de ambos sexos	Este estudio mostró que ser mujer, la edad, el estado civil, la jubilación, tener una enfermedad crónica y un apoyo social deficiente se asociaron significativamente con la depresión en los ancianos.
Zhen-fan, et al., (2024)	No experimental - descriptivo comparativo / transversal	Determinar la prevalencia de depresión y ansiedad entre los adultos mayores en China y explorar los factores asociados.	Cuestionario de salud del paciente PHQ-9, GAD-7.	8436 adultos mayores de ambos sexos	Los adultos mayores mujeres, viudos, con hábitos alimentarios irregulares, los que usan dispositivos electrónicos para socializar y entretenerse, los que tenían más de 8 h de sedentarismo al día y los que tenían enfermedades crónicas mostraron una mayor probabilidad de depresión y ansiedad. Por el contrario, los adultos mayores que vivían en áreas rurales y los que caminaban a diario eran menos propensos a experimentar síntomas depresivos.
Navigantana, et al., (2022)	No experimental - correlacional / transversal	Investigar la proporción de depresión y sus factores asociados en los ancianos que viven en Bangkok.	Escala de depresión geriátrica tailandesa (TGDS) para evaluar la depresión y los factores asociados.	888 ancianos que vivían en zonas urbanas, en barrios marginales, áreas suburbanas y áreas con edificios de gran altura.	Los factores significativamente asociados con la depresión en los ancianos incluyeron ansiedad sobre una enfermedad subyacente, conflicto familiar, antecedentes familiares de enfermedad psiquiátrica, problemas financieros, vivir separado de un cónyuge y menor o ninguna participación en actividades
Martina, et al (2022)	No experimental - correlacional / transversal	Describir los factores asociados del síndrome depresivo (SD) en adultos mayores peruanos según la ENDES 2018 al 2020.	Escala PHQ-9	Adultos mayores de 60, residentes habituales de viviendas en áreas urbanas y rurales del país.	Los factores asociados al SD fueron los siguientes: ser mujer, vivir en la pobreza, bajo nivel de instrucción, residir en el área rural, proceder de la sierra y selva, vivir solo y tener 75 o más años de edad.
Moles, et al., (2019)	No experimental - correlacional / transversal	Determinar la prevalencia de la depresión y factores asociados en personas mayores de 75 años de la ciudad de Castellón de la Plana.	Escala The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D).	400 individuos mayores de 75 años residentes en la comunidad, durante el año 2015.	Existe una asociación entre la presencia de síntomas depresivos y el ser mujer, la autopercepción negativa de la salud, la fragilidad y el vivir solo, coincidiendo con la mayoría de resultados del análisis bivariante.

## Discusión

El presente estudio tuvo como objetivo identificar, mediante la revisión bibliográfica, los factores asociados a la depresión en el adulto mayor. Los resultados reflejaron que de los factores psicosociales que se refieren a las condiciones en que se encuentran presentes las personas, y que tienen la capacidad para afectar tanto al bienestar o la salud. En ese sentido, la investigación identificó el abandono, el bajo nivel educativo, la pobreza, los problemas financieros, el estado civil, vivir en zonas rurales o urbanas, falta de socialización, conflictos familiares y depender de un cuidador como factores que se relacionan directamente con la depresión en el adulto mayor. Chávez, et al., (2020) mencionan que los factores asociados a la depresión en el adulto mayor son los siguientes: pobreza, nivel educativo hasta la secundaria, residir en zonas rural, proceder de la sierra o selva, vivir solo y 75 a más años de edad. De igual manera, Carrasco, et al., (2024) encontraron que los predictores de la depresión y por ende de la soledad fueron: salud mental, vivir solo, calidad de vida, bajo nivel educativo y algunas situaciones de carencia como no tener a nadie a quien acudir en busca de ayuda; por lo contrario, las personas que viven acompañadas, con buena salud mental y buena calidad de vida sintieron menos síntomas depresivos. Asimismo, tal como lo refiere ENDES (2020), vivir en zonas rurales es un factor de riesgo, ya que las personas que viven en áreas rurales a menudo enfrentan desafíos adicionales, como el aislamiento social, la falta de servicios de salud adecuados y la falta de recursos comunitarios, lo que puede aumentar el riesgo de depresión. Igualmente, Zavala et al. (2011) mencionan que hay una asociación entre malas relaciones familiares y mayor riesgo de depresión. Y Rodríguez-Tovar, et al., (2019) añaden que el círculo familiar constituye el grupo fundamental para incrementar el estado de salud de los adultos mayores al promover su bienestar y desarrollo psicoemocional. También, Kurniawidjaja, et al., (2022) mostraron

que las personas mayores que eran totalmente incapaces experimentaban más depresión en comparación con las personas mayores que eran independientes. Sin embargo, Astorga-Aliaga, et al., (2022) proponen que la interacción familiar, el apoyo financiero intergeneracional, la intensidad de la actividad social y la satisfacción con la vida pueden proteger contra la depresión. Igualmente, Naviganuntana, et al., (2022), concluye que la comunidad debe promover más actividades accesibles para los ancianos, especialmente actividades generadoras de ingresos; las cuales pueden promover mejores relaciones o aliviar los conflictos entre los ancianos y otros miembros de la familia.

En relación a los factores biológicos se encontraron que la edad, ser mujer, salud deteriorada y/o tener alguna enfermedad crónica están asociados a la depresión en el adulto mayor. Conde-Sala, et al., (2019) confirmaron que es mayor la probabilidad de depresión en mujeres que en hombres con ratios cercanos al 2:1; añadiendo que se debe al funcionamiento hormonal, particularmente del estrógeno; pero también se relaciona con el estrés crónico asociado al rol femenino, o el sesgo derivado de que las mujeres se mostrarían más disposición a informar síntomas de tristeza. También, Kurniawidjaja, et al., (2022) señalan que algunos autores explican la depresión mayormente en las mujeres atribuyéndole la existencia de elementos biológicos como el propio ciclo de vida o factores hormonales y psicosociales que son únicos de la mujer. Miranda, et al., (2020) agregan que las enfermedades crónicas, la soledad y el aislamiento social, y las dificultades económicas pueden aumentar el riesgo de depresión en esta población; por eso es importante abordar estos factores de riesgo y proporcionar un apoyo adecuado a los adultos mayores para promover su bienestar mental y emocional. Asimismo, Moles, et al., (2019) consideran que la autopercepción positiva de la salud, se asocia a una prevalencia menor de depresión, entendiendo que una percepción buena de la salud se

asocia a un mejor estado de salud física; de tal manera que la buena percepción de la salud se asocia con una menor prevalencia de síntomas depresivos, y la fragilidad se asocia a una mayor proporción de padecer síntomas depresivos.

Asimismo, se encontró que factores como el estilo de vida donde hay falta de ejercicio físico, el sedentarismo, falta de sueño y deficientes hábitos alimenticios se relacionan con la depresión en adultos mayores. Abarza y Zúñiga (2021) comentan que la prevalencia de depresión está determinada en gran medida por las condiciones de vida de cada población, siendo más alta en el grupo de adultos mayores sedentarios en comparación con los que realizan ejercicio físico, demostrando que el ejercicio físico disminuye el riesgo de síntomas depresivos. En tal sentido, Paredes y Villalta (2023) destacan que los síntomas depresivos incrementan la probabilidad de desarrollar sedentarismo y viceversa. Y Villegas (2010) concluye que la actividad física y recreativa programada y sistemática en adultos mayores, contribuye a la mejoría sustancial del bienestar físico, mental y emocional. Tal es así que, al relacionarse y compartir jornadas de ejercicio con los demás, permite superar problemas de índole social y emocional y así dar solución a otros conflictos que son bien interpretados por el mismo grupo etario. Con relación a la calidad de sueño, Cepero, et al., (2020) indican que las consecuencias de la calidad de sueño en el adulto mayor incluyen la limitación de las actividades de la vida diaria, una pérdida de la funcionalidad, deterioro en la calidad de vida, incremento en la mortalidad y morbilidad: principalmente psiquiátrica; además que empeoran las condiciones crónicas. Igualmente, Álvarez-Roldán, et al., (2016) arguyen que existe una asociación entre la malnutrición y la presencia de síntomas y los adultos con síntomas depresivos se asociaron con mayor posibilidad de malnutrición; aunque hay divergencia, entre si la depresión es la que lleva a una malnutrición o al contrario un deterioro en el estado nutricional y de salud puede

ocasionar estrés y llevar a síntomas depresivos; no obstante, existe un mayor consenso en el hecho que los síntomas depresivos pueden desencadenar un deterioro en el estado nutricional. Y Sabelino-Francia, et al., (2023) agregan que el consumo de frutas y/o verduras, aves de corral o pescado, huevos y menestras están relacionados de manera inversa con la presencia de síntomas depresivos en el adulto mayor.

### **Conclusiones**

Las investigaciones revisadas muestran que los factores asociados a la depresión en adultos mayores señalan al abandono, bajo nivel educativo, pobreza, problemas financieros, el estado civil, vivir en zonas rurales o urbanas, falta de socialización, conflictos familiares, depender de un cuidador; así como la edad, ser mujer, salud deteriorada y/o tener alguna enfermedad crónica; y la falta de ejercicio físico, el sedentarismo, falta de sueño y hábitos alimenticios como causales.

### **Referencias**

- Abarza, L. & Zúñiga, R. (2021). Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(5), 9719-9733.  
[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v5i5.1017](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017)
- Álvarez-Roldán, D., Deossa-Restrepo, G., & Estrada-Restrepo, A. (2016). Relación entre estado nutricional y síntomas depresivos en personas de 50 años o más, Sabaneta (Antioquia-Colombia) 2015. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 18(1), 11-23. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v18n1a02>
- Amha, H., Worku, F., Mezinew, S., Bekele, T., y Mulat Y. (2020). Depression and associated factors among old age population in Dega damot district, North West Ethiopia. A cross-sectional study, *Journal of Affective Disorders Reports*,

Volume 2, 2020, 100034, ISSN 2666-9153,

<https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100034>

- Assariparambil, A., Noronha J., Kamath A., Adhikari P., Nayak B., y Shankar R, (2021) Depression among older adults: a systematic review of South Asian countries. *Psychogeriatrics*. 2021;21(2):201–19.  
<https://doi.org/10.1111/psyg.12644>
- Astorga-Aliaga, A., Díaz-Arroyo, F., Carreazo, N. (2022). Depression Symptoms and Mortality in Elderly Peruvian Navy Veterans: A Retrospective Cohort Study. *Adv Gerontol* 12, 56–62 (2022). <https://doi.org/10.1134/S2079057022010039>
- Basta, M., Micheli, K., Simos, P., Zaganas, L., Panagiotakis, S., Koutra, K., Krasanaki, C., Lionis, C. y Vgontzas, A. (2021). Frequency and risk factors associated with depression in elderly visiting Primary Health Care (PHC) settings: Findings from the Cretan Aging Cohort. *Journal of Affective Disorders Reports*. 4.  
<https://doi.org/100109>. [10.1016/j.jadr.2021.100109](https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100109)
- Carrasco, P. M., Crespo, D. P., García, A. I. R., Ibáñez, M. L., Rubio, B. M., & Montenegro-Peña, M. (2024). Predictive factors and risk and protection groups for loneliness in older adults: a population-based study. *BMC psychology*, 12(1), 238. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01708-7>
- Cepero, I., González, M., González, O., & Conde, T. (2020). Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. *MediSur*, 18(1), 112-125. Epub 02 de febrero de 2020.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2020000100112&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000100112&lng=es&tlng=es)
- Conde-Sala, J. L., Garre-Olmo, J., Calvó-Perxas, L., Turró-Garriga, O., & Vilalta-Franch, J. (2019). Course of depressive symptoms and associated factors in people aged 65+ in Europe: A two-year follow-up. *Journal of affective disorders*, 245, 440–450. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.358>
- Conde-Sala, J. L., Garre-Olmo, J., Calvó-Perxas, L., Turró-Garriga, O., & Vilalta-Franch, J. (2019). Course of depressive symptoms and associated factors in people aged 65+ in Europe: A two-year follow-up. *Journal of affective disorders*, 245, 440–450. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.358>

- Curran, E., Rosato, M., Ferry, F., & Leavey, G. (2020). Prevalence and factors associated with anxiety and depression in older adults: Gender differences in psychosocial indicators. *Journal of affective disorders*, 267, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.018>
- Ding, Y., Xu, J., Huang, S., Li, P., Lu, C., & Xie, S. (2020). Risk Perception and Depression in Public Health Crises: Evidence from the COVID-19 Crisis in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165728>
- Gaynes, B., Lux, L., Gartlehner, G., Asher, G., Forman, V., Green, J., Boland, E., Weber, R., Randolph, C., Bann, C., Coker, E., Viswanathan, M., & Lohr, K. (2020). Defining treatment-resistant depression. *Depression and Anxiety*, 37(2), 134–145. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/da.22968>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022). Situación de la Población Adulta Mayor Enero-Febrero-Marzo 2022. <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/boletin-adulto-mayor-ene-mar-2022.pdf>
- Kurniawidjaja, M., Susilowati, I. H., Erwandi, D., Kadir, A., Hasiholan, B. P., & Al Ghiffari, R. (2022). Identification of Depression Among Elderly During COVID-19. *Journal of primary care & community health*, 13, 21501319221085380. <https://doi.org/10.1177/21501319221085380>
- Lin, W., Zhang, D., Wang, Y., Zhang, L., & Yang, J. (2024). Analysis of depression status and influencing factors in middle-aged and elderly patients with chronic diseases. *Frontiers in psychology*, 15, 1308397. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1308397>
- Lotfaliany, M., Hoare, E., Jacka, F. N., Kowal, P., Berk, M., & Mohebbi, M. (2019). Variation in the prevalence of depression and patterns of association, sociodemographic and lifestyle factors in community-dwelling older adults in six low- and middle-income countries. *Journal of affective disorders*, 251, 218–226. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.054>
- Martina, M., Amemiya, H., Isabel, Suguimoto, W., Arroyo S., Zeladita R., & Castillo, H. (2022). Depresión en adultos mayores en el Perú: distribución geoespacial y

factores asociados según ENDES 2018 - 2020. *Anales de la Facultad de Medicina*, 83(3), 180-187. Epub 10 de septiembre de 2022.

<https://dx.doi.org/10.15381/anales.v83i3.23375>

Miranda, Y., Álvarez, María., Álvarez, H., Jaimes, D., & Alvarado, E. (2020). Factores que desencadenan depresión en el adulto mayor de la comunidad de Santiaguito Maxda, Estado de México. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 8(spe5), 00003. Epub 28 de enero de 2021.

<https://doi.org/10.46377/dilemas.v8i.2478>

Moles, M., Esteve, A., Lucas, M. y Folch, A. (2019) . Factores asociados a la depresión en personas mayores de 75 años de edad en un área urbana. *Enferm. glob.*, *Murcia*, v. 18, n. 55, p. 58-82, 2019 . Epub 21-Oct-2019.

<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.324401>.

Naviganuntana, Y., Kerdcharoen, N., & Rawdaree, P. (2022). Factors Associated with Depressive Symptoms in Elderly Individuals Living in Urban Communities. *Psychology research and behavior management*, 15, 855–864.

<https://doi.org/10.2147/PRBM.S348782>

Organización de las Naciones Unidas (2020). Perspectivas de la población mundial 2019: Metodología de las Naciones Unidas para las estimaciones y proyecciones de población, serie Población y Desarrollo, N°132 (LC/TS.2020/95), Santiago, Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), 2020.3.

Organización de las Naciones Unidas (2022). Desafíos Globales. Envejecimiento.

<https://www.un.org/es/global-issues/ageing>

Organización Mundial de la Salud - OMS. (2012). El Estado de salud del Adulto Mayor en América Latina.

<http://www.fce.unal.edu.co/cuadernos/46/El%2520estado.pdf>

Paredes, M. y Villalta, C. (2023). Asociación entre síntomas depresivos y sedentarismo en adultos mayores del Centro Médico Naval. Tesis para optar el título de Médico Cirujano, Universidad Científica del Sur.

<https://doi.org/10.21142/tl.2023.2980>

- Rodríguez-Tovar, G. L., Medrano-Martínez, M. R., Castro-García, R. I., & Rivera-Vázquez, P. (2019). Funcionalidad familiar y depresión en adultos mayores en una Institución de Salud de Ciudad Victoria. *Revista De Enfermería Neurológica*, 17(2), 33–41. <https://doi.org/10.51422/ren.v17i2.264>
- Sabelino-Francia, P., Avendaño-Gómez, S., & Bernabé-Ortiz, A. (2023). Asociación entre el consumo de ciertos alimentos y síntomas depresivos en adultos mayores. *Revista Española De Nutrición Humana Y Dietética*, 27(2), 106–114. <https://doi.org/10.14306/renhyd.27.2.1910>
- Segura, A., Cardona, D., Segura, Á. y Garzón, M. (2015). Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia. 2012. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 184–194. <https://doi.org/10.15446/rsap.v17n2.41295>
- Villegas, F. (2010). Ejercicio y depresión. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39 (4), 732-748. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-74502010000400009&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502010000400009&lng=en&tlng=es).
- Volz, P. , Dilélio, A.; Facchini, L.; Quadros, L.; Tomasi, E.; Kessler, M.; Wachs, L.; Machado, K.; Soares, M. y Thumé, E. (2023). Incidencia de depresión y sus factores asociados en ancianos en Bagé, Rio Grande do Sul, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública Métrica*, Volumen 39 (10). <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT248622>
- Xie, Y., Ma, M., Wu, W., Zhang, Y., Zhang, Y., & Tan, X. (2021). Factors associated with depressive symptoms among the elderly in China: structural equation model. *International psychogeriatrics*, 33(2), 157–167. <https://doi.org/10.1017/S1041610220001398>
- Zavala G, Núñez L, Chavarría R, Ochoa L, Suazo N, Morales R, et al. Depresión en adultos de 60 a 75 años en San Lorenzo, Valle, Marzo2011. *Rev Fac Cienc Méd*. 2011;8(2):9–22.
- Zhen-fan, H., Wen-yan T., Huilin, M., Yuxing, S., Zejun, S., Jiaxiang, Z., Yifeng, Q., Honghao, Z., Xin-lin, Ch., Shi-bin, W., yYu, Liu. (2024). Prevalence and factors associated with depression and anxiety among older adults: A large-scale

cross-sectional study in China, *Journal of Affective Disorders*, Volume 346,  
2024, Pages 135-143, <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.11.022>.