

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores:
Un estudio de revisión narrativo**

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

Autora:

Elsa Erika Puma Huayhua

Asesora:

Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez

Lima, marzo 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Rosa Giulliana Briceño Sánchez, 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 y ansiedad en adultos mayores: Un estudio de revisión narrativo”** del Elsa Erika Puma Huayhua, tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada 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 marzo del año 2025.



Mg. Rosa Giulliana Briceño Sánchez
Asesora

FACTORES ASOCIADOS A LA DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN ADULTOS MAYORES: UN ESTUDIO DE REVISIÓN NARRATIVO

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional Psicología Clínica y de la Salud



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Dictaminadora

Lima, 07 de marzo del 2025

Resumen

Introducción: La proporción de adultos mayores aumenta año tras año, se prevé que para el 2030 una de cada 6 personas en el mundo tendrá 60 años o más (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022a). En el Perú el 13.9 % de los habitantes pertenecen a la población adulta mayor, con una tasa de crecimiento anual de 2.7%, tasa de aumento superior a otras etapas más jóvenes (Instituto nacional de Estadística e Investigación [INEI], 2024). Es indispensable recopilar información para conocer aquellos factores asociados a la ansiedad y depresión en dicha población para establecer un mejor abordaje en la reducción de esta problemática, a través de la prevención y promoción. Por este motivo se pretende explorar, los factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores en la literatura. Objetivo: Describir mediante un estudio narrativo, los factores de riesgo asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores. Metodología: El presente estudio es una revisión de tipo narrativo, de diseño no experimental, con enfoque retrospectivo. Resultados: Se consideraron en total 9 artículos en inglés y español, 4 de la base de datos de ESCOPUS, 4 artículos de la base PUB MED y 1 artículo de SCIELO, cuyos resultados evidencian los principales factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores son el apoyo social, la soledad, características sociodemográficas, salud física, salud mental, soledad, comorbilidad, actividad ocupacional, estado civil y deterioro cognitivo. Conclusiones: Se concluye que los factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores fueron las características sociodemográficas, salud física, salud mental, soledad, comorbilidad, actividad ocupacional, estado civil y deterioro cognitivo.

Palabras claves: Adulto mayor, ansiedad, depresión.

Abstract

Introduction: The proportion of older adults increases year after year, it is expected that by 2030 one in every 6 people in the world will be 60 years or older (OMS, 2022). In Peru, 13.9% of the inhabitants belong to the older adult population, with an annual growth rate of 2.7%, a rate of increase higher than other younger stages (INEI, 2024). It is essential to collect information to know those factors associated with anxiety and depression in this population to establish a better approach to reducing this problem, through prevention and promotion. For this reason, it is intended to explore the factors associated with depression and anxiety in older adults in literature. **Objective:** To describe, through a narrative study, the risk factors associated with depression and anxiety in older adults. **Methodology:** The present study is a narrative review, with a non-experimental design, with a retrospective approach. **Results:** A total of 9 articles in English and Spanish were considered, 4 from the SCOPUS database, 4 articles from the PUB MEB database and 1 article from SCIELO. The results showed that the main factors associated with depression and anxiety in older adults were social support, loneliness, sociodemographic characteristics, physical health, mental health, loneliness, comorbidity, occupational activity, marital status, and cognitive impairment. **Conclusions:** It was concluded that the factors associated with depression and anxiety in older adults were sociodemographic characteristics, physical health, mental health, loneliness, comorbidity, occupational activity, marital status, and cognitive impairment.

Keywords: Older adult, anxiety, depression.

Introducción

La OMS (2022a) señala que el término adulto mayor se atribuye a aquellas personas mayores de 60 años. Asimismo, Se define como población adulta mayor (PAM) a aquellas personas que, debido al proceso de envejecimiento, experimentan cambios físicos, cognitivos y psicológicos, requiriendo cuidados especializados propios de esta etapa de la vida (Dueñas, 2011).

El INEI (2023) hizo un informe técnico sobre la situación del adulto mayor, el cual reportó que en nuestro país existen más de 4 millones de adultos mayores cuya edad va desde 60 años a más. De este total, el grupo que correspondería al sexo femenino sería el de 52.4 %, mientras que el 47.6 % representaría el total de varones que se encuentra en esta etapa de vida. En las familias el 38.3 % vive con uno o más adultos mayores y, cada vez existen un incremento en la longevidad de la población (INEI 2023). Además, la OMS (2022b) ha estimado que, entre el año 2000 y el 2050, la proporción del grupo etario de adultos mayores se duplicará.

Por otra parte en la etapa de los adultos mayores suele haber cambios significativos que aportan en el deterioro de su bienestar general; por ejemplo, en el área social suelen ocurrir pérdidas de seres queridos por fallecimiento o distanciamiento, dando paso al aislamiento; en el área laboral en gran parte de esta población aparece el cese de labores y la disminución de ingresos económicos; en el área biológica evolucionan los problemas de salud y en el área psicológica, surge el deterioro cognoscitivo, aumento de estrés, ansiedad, depresión, miedo a la pérdida de control y manejo deficiente de recursos psicológicos; estas pérdidas afectarían directamente en la calidad de vida y funcionabilidad del adulto mayor (Rangel y Sánchez, 2003). Lamentablemente la sociedad suele tener una

percepción negativa acerca de esta etapa de vida, la cual limita y excluye a la población adulta mayor, obligándola a apartarse y cuestionar su concepto de sí mismo y su importancia social.

Lazarus (1998) nos habla sobre un temor hacia la pérdida del buen funcionamiento físico y mental, experimentación de dolor crónico y paulatina degeneración, en el adulto mayor que padece alguna enfermedad, sobre todo si es crónica. Por otro lado, sostiene que la depresión, el miedo a perder el control, podría agudizar su detrimento mental y físico, y en aquellas circunstancias darse un fortalecimiento en la aparición de estrategias de afronte que jugarían un rol importante en su adaptación. Cabe señalar que las diversas respuestas frente a situaciones estresantes varían acorde a la personalidad e interpretación de sucesos que cada individuo percibe como estresantes.

Contrario a lo anteriormente señalado, investigaciones como las de Carstensen et al. (1999) y Barber et al. (2006a) mencionan la Teoría de la Selectividad Socioemocional. Esta teoría indica que, a medida que las personas envejecen y se dan cuenta de que el tiempo que les queda es limitado, priorizan la realización de actividades placenteras y eligen invertir más en relaciones y experiencias emocionalmente significativas (Carstensen, 2006b). Este cambio en las prioridades vitales es fundamental para la comprensión del comportamiento social y emocional de los adultos mayores.

La salud abarca tanto el ámbito físico como el mental, influyendo directamente en el bienestar y la calidad de vida de las personas (World Health Organization [WHO], 2021a). Entre los problemas de salud mental más frecuentes en la población destacan la ansiedad y la depresión. Según la WHO (2021b), el

trastorno depresivo se define como una alteración del estado de ánimo, caracterizada por síntomas como anhedonia, pérdida de interés en actividades, y persistencia de estos síntomas durante un periodo prolongado de tiempo.

La depresión es la alteración psicológica más frecuente en adultos mayores, requiere más exploración en relación con factores psicosociales de la ansiedad y depresión y, debe estar orientada hacia factores predisponentes, precipitantes y variables moduladoras (Gonzales, 2006).

Algunos estudios sugieren que los pacientes que enfrentan estresores tempranos tienen una mayor probabilidad de desarrollar un diagnóstico de depresión. En estos casos, la desaparición de dichos estresores puede llevar a una remisión de los síntomas. Sin embargo, la exposición repetida a múltiples estresores a lo largo del tiempo aumenta el riesgo de que los individuos desarrollen una depresión crónica, lo que resalta la importancia de la intervención temprana (Hammen, 2005; Monroe & Harkness, 2011).

Por otra parte, la ansiedad es un estado emocional que tiene una función adaptativa, que puede acarrear alteraciones de tipo fisiológico y conductuales afines a los causados por el miedo (Fernández et al., 2012). De acuerdo con el Ministerio de Salud (MINSA, 2022) en Perú se atendieron un total de 439,053 pacientes con diagnóstico de ansiedad y 272,432 personas con diagnóstico de depresión., sin contar con aquellas personas que no pudieron ser captadas por los distintos establecimientos de salud.

Acosta y García (2007), en su estudio titulado, Ansiedad y Depresión en adultos mayores, estudiaron a 82 adultos mayores pensionarios, utilizaron el test de Yesavage y el Inventario de ansiedad de Beck, hallaron una prevalencia del 42% de

sujetos con indicadores de depresión, el 48% presentó ansiedad, mas no encontraron relación según el sexo y estado civil. Asimismo, Ciuffreda et al. (2021) hizo una revisión sistémica acerca de los Factores asociados con la depresión y ansiedad, en adultos mayores de 60 años, concluyó que esto serian el sexo, soledad, alteración del sueño y problemas en su función motora. También concluyeron como factores protectores a la actividad física y a tener un ingreso mensual estable. En su análisis encontró estudios que se contradecían y acuñaban como factor protector el tener una edad avanzada.

Además, Rojas y Del Pielago (2021), investigaron los Factores relacionados con depresión en adultos mayores atendidos en atención primaria de salud en Chiclayo, los adultos mayores tenían en edad promedio 73 años, concluyeron que los factores de riesgo analizados según edad y sexo fueron, la valoración sociofamiliar y el deterioro cognitivo.

Considerando lo anteriormente señalado, la tasa de adultos mayores año a año va incrementando y con él los trastornos físicos y mentales, por lo tanto es necesario realizar revisiones narrativas, que describan con mayor amplitud los factores de riesgo asociados a la ansiedad y depresión, que van en aumento, para lo cual se busca lograr un conocimiento profundo, que no solo pretenda la comprensión, sino el establecer un mejor abordaje y reducción de una problemática, por medio de la prevención y promoción que mejore el bienestar y calidad de vida para este grupo etáreo, por este motivo se pretende determinar bajo un estudio narrativo, los factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores.

Objetivo:

Describir mediante un estudio narrativo, los factores de riesgo asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores.

Metodología

El presente estudio es una revisión de tipo narrativo, el diseño de estudio fue no experimental, con enfoque retrospectivo.

La búsqueda de la literatura científica se realizó en el mes de setiembre del 2023 en dos bases de datos: PubMed y Scopus. Se consideraron estudios en inglés o español entre los períodos 2019 al 31 de marzo del 2024. Para este propósito, se hizo una estrategia de búsqueda usando términos y descriptores para ansiedad y depresión en adultos mayores. En PubMed se utilizaron ajustadores de campo para la búsqueda en el título; en Scopus la búsqueda realizó en el título, resumen y palabras claves.

Por tal motivo, como criterio de elegibilidad se establecieron estudios de revisión y empíricos en donde se evidencie los Factores asociados a la depresión y trastorno de ansiedad en adultos mayores, artículos de las bases de datos Scopus y PubMed, publicados entre el 2019 y 2024, en inglés y español. Según criterios establecidos se excluyeron las notas, artículos de opinión, artículos preprint, informes institucionales, cartas al editor, guías clínicas, relatos de experiencia, tampoco, se tomaron en cuenta las investigaciones que no hacían referencia a las variables de estudio y se referían al tratamiento e intervención de las variables en mención.

Tabla 1*Estrategia de Búsqueda*

Base de datos	Formula de descriptores
PUBMED	<i>("depression"[Title/Abstract] OR "major depressive disorder"[Title/Abstract] OR "dysthymic disorder"[Title/Abstract] OR "affective disorder"[Title/Abstract] OR "major depression"[Title/Abstract] OR "depressive disorder"[Title/Abstract] OR "bipolar disorder"[Title/Abstract] OR "dysphoria"[Title/Abstract] OR "melancholia"[Title/Abstract]) AND ("anxiety"[Title/Abstract] OR "anxiety disorder"[Title/Abstract] OR "panic disorder"[Title/Abstract] OR "neurotic anxiety"[Title/Abstract] OR "anxiety neurosis"[Title/Abstract] OR "distress"[Title/Abstract] OR "fear"[Title/Abstract] OR "feeling of dread"[Title/Abstract] OR "anxious state"[Title/Abstract]) AND ("older adults"[Title/Abstract] OR "seniors"[Title/Abstract] OR "grandparents"[Title/Abstract] OR "third age"[Title/Abstract] OR "golden age"[Title/Abstract] OR "late adulthood"[Title/Abstract]) AND ("associated factors"[Title/Abstract] OR "risk factors"[Title/Abstract] OR "predictor"[Title/Abstract] OR "psychosocial factors"[Title/Abstract] OR "social support"[Title/Abstract] OR "comorbidity"[Title/Abstract]) AND ("narrative review"[Title/Abstract] OR "systematic review"[Title/Abstract] OR "literature review"[Title/Abstract] OR "meta-analysis"[Title/Abstract])</i>
SCOPUS	<i>TITLE-ABS-KEY ("depression" OR "major depressive disorder" OR "dysthymic disorder" OR "affective disorder" OR "major depression" OR "depressive disorder" OR "bipolar disorder" OR "dysphoria" OR "melancholia") AND TITLE-ABS-KEY ("anxiety" OR "anxiety disorder" OR "panic disorder" OR "neurotic anxiety" OR "anxiety neurosis" OR "distress" OR "fear" OR "feeling of dread" OR "anxious state") AND TITLE-ABS-KEY ("older adults" OR "seniors" OR "grandparents" OR "third age" OR "golden age" OR "late adulthood") AND TITLE-ABS-KEY ("associated factors" OR "risk factors" OR "predictor" OR "psychosocial factors" OR "social support" OR "comorbidity") AND TITLE-ABS-KEY ("narrative review" OR "systematic review" OR "literature review" OR "meta-analysis")</i>
SCIELO	<i>"depression" AND "ansiedad" AND "adultos mayores" OR "ancianos" AND NOT "adultos" OR "jovenes" OR "postparto" AND NOT "estudiantes"</i>

Figura 1

Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio

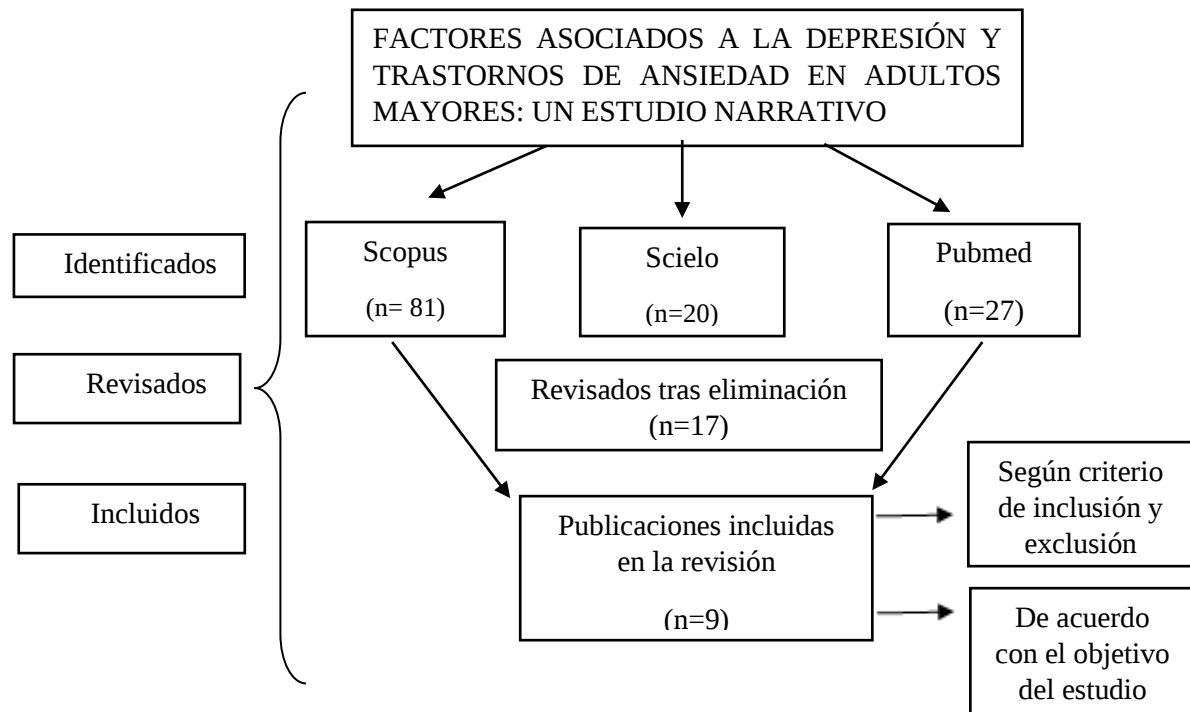


Tabla2

Lista de descriptores por cada componente de su pregunta de investigación

Depresión	Ansiedad	Adultos mayores	Factores
Depression	Anxiety		
Major Depressive Disorder	Distress		
Distimia	Anxiety Disorder		
Adaptation Disorder	Disorder Of Disorder		
Bipolar Disorder	Panic Disorder	Older Adults	Associated Factors
Affective Disorder	Neurotic	Seniors	Risk Factors
Major Depression	Anxiety	Grandparents	Predictor
Dysthymic Disorder	Anxiety	Third Age	Psychosocial Factors
Depressive Disorder	Neurosis	Golden Age	Social Support
Bipolar Disorder	Fear	Late Adulthood	Comorbidity.
Dysphoria	Feeling Of Dread		
	Neurotic		
	Anxiety		
	Anxious State		

Resultados

Tabla 3

Resultados de investigaciones incluidas

Autor (Año)	Tipo de estudio	Instrumento/ Estudios revisados	Muestra	Resultado
Lee et al. (2023)	Revisión sistémica	33 estudios de cohorte (31 evaluaron la depresión y 7 evaluaron la ansiedad)	Adultos mayores con cáncer de diferentes tipos	La síntesis sistemática identificó varios factores protectores y exacerbantes de la depresión y la ansiedad en adultos mayores con cáncer. Los factores individuales más significativos fueron la presencia de comorbilidades médicas crónicas, síntomas psicológicos preexistentes y un estado físico y funcional inicial deficiente. En el ámbito social, el grado de apoyo social y la presencia de una pareja resultaron ser factores protectores clave. La revisión destaca la falta de estudios sobre ansiedad.
Lu et al. (2023), Willem et al. (2022).	Revisión sistémica	11 estudios en la revisión sistemática académico Encuesta longitudinal china sobre longevidad saludable (CLHLS)	Adultos mayores	En estos estudios identificaron como factores la soledad o el vivir solos (presentaban una tasa más alta de síntomas de depresivos). En otro estudio la soledad persistente en ambos momentos se asoció significativamente con puntuaciones de depresión y el aislamiento social persistente se asoció con una mayor probabilidad de tener soledad de moderada a grave y puntuaciones de depresión más altas en el seguimiento. Además, la calidad de sueño, la mala función motora. En el caso de la depresión es más frecuente en el sexo femenino.
Kassam y McMilla n (2023)	Revisión exploratoria	7 estudios de cohorte longitudinales Que se llevaron a cabo entre el 2019-2023	Adultos mayores durante la pandemia de COVID-19	La soledad y el aislamiento social durante la pandemia se correlacionaron con el deterioro cognitivo en los adultos mayores. En seis estudios, se observó una relación entre la soledad y una menor función cognitiva, mientras que, en uno, la memoria subjetiva se deterioró sin

				cambios en las pruebas cognitivas objetivas.
Xuo et al. (2023),	Estudio longitudinal	Cuestionario Patient Health Questionnaire (PHQ)-4 Generalized Anxiety Disorder (GAD)-7 Cuestionario de Salud del Paciente PHQ-9	424,299 personas adultas de 57 años a más, del Biobanco de Reino Unido. Durante una mediana de 8.7 años de seguimiento.	Encontramos a la edad como factores asociados a la depresión, así mismo la salud física y la función cognitiva fueron los predictores más comunes. Durante el seguimiento con una media de 8.7 años, los participantes con mayor edad biológica tuvieron un mayor riesgo de sufrir depresión/ansiedad. Es decir, el riesgo de sufrir depresión/ansiedad está asociado al envejecimiento biológico.
Kuring et al. (2021).	Revisión sistemática y metaanálisis	36 estudios en PubMed, EMBASE, PsycINFO y CINAHL	Personas con historia de depresión, ansiedad o PTSD	La depresión y la ansiedad aparecen como factores de riesgo para la demencia y el Alzheimer en adultos mayores. Sin embargo, el PTSD previo no se asocia con un mayor riesgo de demencia. La revisión subraya la necesidad de estudios longitudinales que exploren la relación causal entre estas condiciones.
Ciuffreda et al. (2021)	Revisión sistemática	11 estudios sobre factores de depresión y ansiedad durante la pandemia	Adultos ≥ 60 años	Los factores asociados a la depresión y ansiedad incluyeron género femenino, soledad, mala calidad del sueño y función motora deficiente. Contar con ingresos estables y la actividad física se asoció a factores protectores, especialmente contra la depresión. La mayoría de los estudios son de diseño transversal, lo que limita la interpretación de causalidad.

Wuthrich et al. (2021).	Revisión sistemática y metaanálisis	4 estudios sobre intervención psicológica en coocurrencia de ansiedad y depresión	Adultos ≥ 60 años	Las intervenciones psicológicas, como la terapia cognitivo-conductual y el mindfulness, mostraron beneficios significativos para tratar la depresión en presencia de ansiedad y viceversa, con efectos moderados. Sin embargo, la calidad de los estudios fue baja y hubo alta heterogeneidad. La revisión recomienda más ensayos clínicos de alta calidad que evalúen ambos trastornos de manera independiente.
Cruz Freire et al. (2019).	Revisión sistemática	6 estudios sobre la relación entre síntomas de ansiedad, depresión y rendimiento cognitivo	Adultos mayores en comunidad	Los síntomas de ansiedad y depresión en adultos mayores no representan un factor de riesgo consistente para la demencia, aunque afectan dominios específicos del rendimiento cognitivo. Los resultados indican la necesidad de estudios que exploren la resiliencia y variables socioambientales.
John et al. (2019).	Revisión sistemática y metaanálisis	34 estudios longitudinales (32 sobre depresión y 5 sobre ansiedad)	Adultos mayores	La depresión se asoció significativamente con un deterioro en el estado cognitivo a largo plazo. Aunque el número de estudios sobre ansiedad fue limitado, se observó una asociación entre problemas afectivos y deterioro cognitivo, sugiriendo que el monitoreo de la función cognitiva es esencial en personas con trastornos afectivos.

La revisión de literatura, realizada entre agosto de 2023 y marzo de 2024, incluyó estudios que abordan diversos factores asociados a la depresión y los trastornos de ansiedad en adultos mayores, identificados en bases de datos como PubMed y Scopus. Entre los hallazgos principales, se encontró que las comorbilidades médicas y los síntomas psicológicos previos exacerban la depresión y la ansiedad en adultos mayores con cáncer, mientras que el apoyo social y la presencia de una pareja actúan como factores protectores importantes en este

grupo (Lee et al., 2023a). Estos resultados indican la relevancia de los factores contextuales y de red de apoyo en la salud mental de los adultos mayores.

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en la salud mental de los adultos mayores, especialmente en aquellos que experimentaron soledad y aislamiento social. Estudios revisados indican que la soledad se asocia con un deterioro cognitivo progresivo, afectando la función cognitiva general y, en algunos casos, la memoria subjetiva (Kassam & McMillan, 2023). Además, el género femenino, la mala calidad del sueño y una función motora deficiente se identificaron como factores de riesgo para desarrollar depresión y ansiedad en esta población, mientras que el tener ingresos estables y la práctica de actividad física demostraron tener efectos protectores significativos (Ciuffreda et al., 2021).

Por otro lado, las investigaciones también destacan una relación entre los trastornos afectivos, como la depresión y la ansiedad, y el deterioro cognitivo a largo plazo en adultos mayores, lo cual podría incrementar el riesgo de desarrollar demencia y Alzheimer. Sin embargo, no se observó una asociación significativa entre el trastorno de estrés postraumático (PTSD) y la demencia, lo que sugiere la necesidad de explorar más a fondo los efectos específicos de los trastornos afectivos en el deterioro cognitivo (Kuring et al., 2020; John et al., 2019).

El impacto de la viudez sobre la salud mental es otro de los temas destacados en la literatura. Los adultos mayores viudos enfrentan un riesgo elevado de sufrir depresión y ansiedad debido a los desafíos emocionales del duelo, y el apoyo social aparece nuevamente como un factor clave para enfrentar el dolor emocional y prevenir el deterioro de su salud mental y física (Holm et al., 2019). En relación con las intervenciones psicológicas, se ha encontrado que técnicas como la terapia cognitivo-conductual y el mindfulness aportan beneficios en el tratamiento

conjunto de la depresión y la ansiedad en adultos mayores, aunque se advierte que muchos de los estudios presentan limitaciones metodológicas y alta heterogeneidad en sus resultados (Wuthrich et al., 2021).

Discusión

La revisión de los factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores resalta la complejidad de estos trastornos en esta etapa de la vida, donde aspectos como el apoyo social, las comorbilidades médicas y las características sociodemográficas juegan roles determinantes en su aparición y evolución. Los estudios revisados indican que la presencia de comorbilidades médicas, en particular aquellas crónicas, junto con síntomas psicológicos previos, aumentan significativamente la vulnerabilidad a la depresión y la ansiedad en adultos mayores (Lee et al., 2023b). Este hallazgo es consistente con teorías de salud mental en envejecimiento, las cuales postulan que la acumulación de problemas de salud física y mental impacta directamente en el bienestar psicológico (Lazarus, 1998).

La pandemia de COVID-19 marcó un periodo crítico para la salud mental de los adultos mayores, particularmente en aquellos que experimentaron soledad y aislamiento. El deterioro cognitivo observado en adultos mayores que enfrentaron soledad durante este tiempo sugiere que el aislamiento es un factor de riesgo que, si no se aborda, podría acelerar la progresión de problemas cognitivos y emocionales en esta población (Kassam & McMillan, 2023). Esto concuerda con la Teoría de la Selectividad Socioemocional (Carstensen et al., 1999), que señala cómo, al percibir la vida como limitada, los adultos mayores priorizan relaciones emocionales y significativas; sin embargo, el aislamiento impuesto por la pandemia limita su capacidad para fortalecer estas conexiones, exacerbando su riesgo de deterioro cognitivo y emocional.

Además, los factores de riesgo como el género, la calidad del sueño y la función motora deficiente, encontrados en algunos estudios, refuerzan la idea de que el deterioro de la salud física y el bienestar mental en los adultos mayores están interrelacionados y pueden verse agravados por condiciones sociodemográficas (Ciuffreda et al., 2021). Las mujeres adultas mayores, en particular, parecen ser más propensas a presentar ansiedad y depresión, lo cual podría estar relacionado con factores hormonales y experiencias de vida específicas en el contexto sociocultural que experimentan. Este aspecto también invita a considerar intervenciones diferenciadas por género, particularmente en programas de salud mental y física para adultos mayores.

La relación entre los trastornos afectivos y el deterioro cognitivo observado en los estudios sugiere que los adultos mayores con antecedentes de depresión o ansiedad tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas cognitivos a largo plazo, incluyendo demencia. Aunque el PTSD no se relacionó directamente con un aumento en la prevalencia de demencia, los resultados destacan la importancia de monitorear la salud mental en esta población y de implementar estrategias preventivas desde etapas tempranas del envejecimiento (Kuring et al., 2020; John et al., 2019). Este hallazgo invita a realizar estudios longitudinales que permitan establecer una relación causal más sólida y explorar mecanismos subyacentes, como los efectos neurobiológicos de la ansiedad y la depresión crónicas.

Por último, la literatura también destaca el papel del apoyo social, especialmente en situaciones como la viudez, donde los adultos mayores enfrentan un alto riesgo de depresión y ansiedad debido a la pérdida de su pareja y la consecuente soledad. La importancia del apoyo social como factor protector frente al duelo y la pérdida emocional sugiere que las redes de apoyo familiares y

comunitarias desempeñan un papel crucial en la salud mental de esta población (Holm et al., 2019). Estos hallazgos resaltan la necesidad de fomentar programas de apoyo en la comunidad, dirigidos a facilitar conexiones sociales significativas y reducir el impacto de la soledad.

Limitaciones y fortalezas

Dentro de las limitaciones del presente estudio, tenemos la falta de estudios experimentales que permiten evidenciar los cambios de los participantes pre y pos-intervención, ya que los estudios tomados en su mayoría fueron de revisión sistémica más no empírica, que también es necesario para buscar generalizar los resultados encontrados. Por otro lado, otra, las limitaciones fueron que los descriptores entre más específicos, más dispersos eran los resultados obtenidos. También se apreció que los resultados obtenidos correspondían en su mayoría al continente asiático.

Respecto a las fortalezas del presente trabajo, fue que los resultados obtenidos correspondían a investigaciones recientes y actuales, lo cual permitió tomar información enriquecedora y postpandemia cuya problemática, afecto enormemente a nuestra población de la tercera edad, pues estas investigaciones tienen gran de impacto y con validez científica en bases de datos reconocidas, que permitieron se pueda tener información actualizada y así evaluar los avances de las investigaciones recientes y actuales.

Conclusiones

Se concluye que los factores asociados a la depresión y ansiedad en adultos mayores fueron las características sociodemográficas, salud física, salud mental, soledad, comorbilidad, actividad ocupacional, estado civil y deterioro cognitivo.

Recomendaciones

En relación de los hallazgos encontrados, se sugiere la ejecución e implementación de intervenciones a nivel grupal e individual con la finalidad de lograr prevenir la aparición de estos trastornos tan comunes en la población adulta mayor, proponiendo hacer uso de intervenciones psicoeducativas para brindar recursos y herramientas que fortalezcan y mejoren la calidad de vida del adulto mayor. Por último, se debe buscar la prevención del desarrollo de deterioro cognitivo como factor protector del desarrollo de la depresión y ansiedad.

Referencias

- Acosta Navarro, R.Y. (2011). Nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento que utilizan los adultos mayores de la Asociación Los Auquis de Ollantay, Pamplona Alta, San Juan de Miraflores. [Tesis de grado, Universidad nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio UNMSM.
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/3151>
- Acosta, C. O., García, R. (2007). Ansiedad y depresión en adultos mayores. *Psicología y Salud*, 17 (2), 291-300.
<https://www.redalyc.org/pdf/291/29117214.pdf>
- Barber, S. J., Opitz, P. C., Martins, B., Sakaki, M., & Mather, M. (2016). Thinking about a limited future enhances the positivity of younger and older adults' recall: Support for socioemotional selectivity theory. *Memory & Cognition*, 44(6), 869–882. <https://doi.org/10.3758/s13421-016-0612-0>
- Bentham, C. & Eaves, L. (2022). The Impact of Cognitive-Behavioral Interventions on Sleep Disturbance in Depressed and Anxious Community-dwelling Older

- Adults: A Systematic Review. *Behavioral Sleep Medicine*, 20(4), 477–499.
<https://doi.org/10.1080/15402002.2021.1933488>
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913–1915. <https://doi.org/10.1126/science.1127488>
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165>
- Ciuffreda, G., Bellantuono, C., Lagioia, V., & Rossi, A. (2021). Factors associated with depression and anxiety in older adults during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 295, 420-431.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.013>
- Cruz Freire, A. C., Couto, K. O., da Silva, E. R., & Pondé, M. P. (2019). Association between anxiety, depression, and cognitive impairment in community-dwelling older adults: A systematic review. *Revista Brasileira de Neurologia e psiquiatria*, 23(3), 242–254.
- Dueñas, O. (2011). Derechos humanos y políticas públicas para el adulto mayor: situación en Colombia y referencias iberoamericanas Colombia, España, Ecuador, Cuba, Costa Rica, Uruguay. Bogotá: Universidad del Rosario.
Revista de derecho, 37, 68-110.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85123908004>
- Fernández López, O., Jiménez Hernández, B., Alfonso Almirall, R., Sabina Molina, D. & Cruz Navarro, J.R. (2012). Manual para el diagnóstico y tratamiento en trastornos ansiosos, *Medisur*, 10(5), 466-479.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-897X2012000500019

- Fernandez-Rodrigues, V., Sanchez-Carro, Y., Lagunas, L. N., Rico-Urbe, L. A., Pemau, A., Diaz-Carracedo, P., & Diaz-Marsa, M. (2022). Risk factors for suicidal behaviour in late-life depression: A systematic review. *World Journal of Psychiatry*, 12(1), 187-203. <https://doi.org/10.5498/wjp.v12.i1>.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143938>
- Holm, A. L., Berland, A. K., & Severinsson, E. (2019). Factors that influence the health of older widows and widowers: A systematic review of quantitative research. *Nursing Open*, 6(2), 591–611. <https://doi.org/10.1002/nop2.243>
- INEI (2020). Indicadores demográficos y sociales en la población adulta mayor en el Perú.
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-poblacion-adulta-mayor-oct-nov-dic-2020.pdf>
- INEI (2024). Indicadores demográficos y sociales.
<https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/1010099-este-26-de-agosto-mas-de-4-millones-747-mil-adultos-mayores-conmemoran-su-dia>
- INEI (2023). Informe técnico de la situación del adulto mayor en el Perú.
<https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/790428-el-39-6-de-los-hogares-del-pais-tiene-entre-sus-integrantes-a-una-persona-de-60-y-mas-anos-de-edad-en-el-primer-trimestre-del-2023>
- John, A., Patel, U., Rusted, J., Richards, M., & Gaysina, D. (2019). Affective problems and decline in cognitive state in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 49(3), 353–365.
<https://doi.org/10.1017/S0033291718001137>

- Kassam, K., & McMillan, J. M. (2023). The impact of loneliness and social isolation during COVID-19 on cognition in older adults: A scoping review. *Frontiers in Psychiatry, 14*, 1287391. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1287391>
- Kuring, J. K., Mathias, J. L., & Ward, L. (2020). Risk of dementia in persons who have previously experienced clinically significant depression, anxiety, or PTSD: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders, 274*, 247–261. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.020>
- Lazarus, R. S. (1998). *Fifty years of research and theory of R.S. Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Psychology Press.
https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781134805983_A24611080/preview-9781134805983_A24611080.pdf
- Lee, A. R. Y. B., Leong, I., Lau, G., Tan, A. W., Ho, R. C. M., Ho, C. S. H., & Chen, M. Z. (2023). Factors associated with depression and anxiety in older adults with cancer: Systematic review and meta-summary of risk, protective and exacerbating factors. *General Hospital Psychiatry, 81*, 32–42.
<https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2023.01.008>
- Lu et al. (2023). Prevalence and factors associated with anxiety and depression among community-dwelling older adults in Hunan, China: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry, 23 (1):107*. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04583-5>
- MINSA (2022). Informe de atención en salud mental en Perú.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/575899-minsa-mas-de-300-mil-casos-de-depresion-fueron-atendidos-durante-el-2021>.
- Monroe, S. M., & Harkness, K. L. (2011). Recurrence in major depression: A conceptual analysis. *Psychological Review, 118(4)*, 655-674.

<https://doi.org/10.1037/a0025190>

OMS (2022). Envejecimiento y salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

INEI (2023). Nota de prensa día del Adulto mayor.

<https://www.gob.pe/institucion/inei/noticias/824582-mas-de-4-millones-500-mil-adultos-mayores-conmemoran-su-dia-este-26-de-agosto>

Pérez, M. J. & Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30 (45), 17-33.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748709004>

Queirolo, S. A., Barboza, M. & Ventura, J. (2020), Medición Calidad de vida en adultos mayores institucionalizados en Lima-Perú. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, vol. 60, pp. 259-273.

<https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.420681>

Rangel, A. L. G.-C., & Sánchez-Sosa, J. J. (2003). Efectos de un Programa Cognitivo-Conductual para Mejorar la Calidad de Vida en Adultos Mayores. *Revista mexicana de psicología*, 20(1), 43–58.

<https://psycnet.apa.org/fulltext/2004-10383-004.pdf>

Rojas, R., & Del Piélago, L. (2021). Factores relacionados con la depresión en adultos mayores atendidos en atención primaria de salud en Chiclayo. *Revista Peruana de Psicología y Salud Mental*, 5(3), 35-42.

<https://doi.org/10.24837/rpys.v5i3.128>

Watson, B., Tatangelo, G., & McCabe, M. (2019). Depression and anxiety among partner and offspring carers of people with dementia: A systematic review. *Gerontologist*, 59(5), e597–e610. <https://doi.org/10.1093/geront/gny049>

WHO (2021). Depression. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Wuthrich, V. M., Meuldijk, D., Jagiello, T., Robles, A. G., Jones, M. P., & Cuijpers, P. (2021). Efficacy and effectiveness of psychological interventions on co-occurring mood and anxiety disorders in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 36(6), 858–872. <https://doi.org/10.1002/gps.5486>

Xuo, G. et al. (2023). Envejecimiento biológico acelerado y riesgo de depresión y ansiedad: evidencia de 424.299 participantes del Biobanco del Reino Unido. *Nature Communications*, 14, 2277. <https://doi.org/10.1038/s41467-023-38013-7>