

Intervenciones de enfermería para la prevención de la depresión en la persona anciana

Autor: Lucía González Fernández

Tutor: Cristina Alfaro Díaz



INTRODUCCIÓN

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés, sentimientos de culpa y/o falta de autoestima (1). Disminuye la calidad de vida del paciente y puede terminar degenerando en una discapacidad. Formando parte de uno de los grandes síndromes geriátricos y siendo el trastorno afectivo más común en la población anciana (1, 2, 3).

Según la OMS (1), la depresión es una enfermedad que, suele ser invisible, ya que, las personas que la sufren lo disimulan, o no resultan visibles, por ello recibe el nombre de “La enfermedad silenciosa” (3).

El ánimo triste no es parte del envejecimiento normal, ni es algo inevitable, por lo que una prevención de la misma resulta de vital importancia (3).



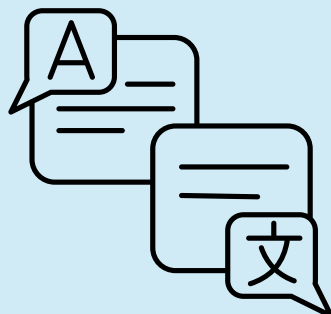
OBJETIVO

Realizar una revisión de la literatura para conocer qué **intervenciones de enfermería** existen y pueden aplicarse en la práctica para la **prevención de la depresión en la población anciana**.

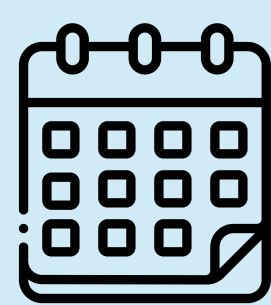
METODOLOGÍA ¿Qué intervenciones de enfermería existen para la prevención de la depresión en la persona anciana?



PubMed
CINAHL
PsycINFO

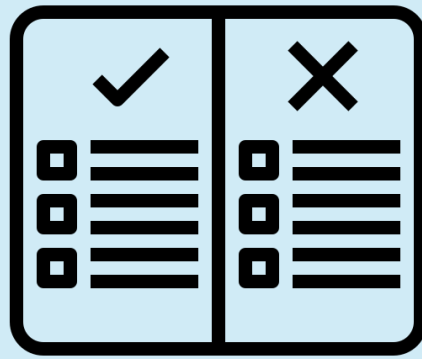


Inglés
Español



2017- 2022

-Con o sin
síntomatología
depresiva.



-Diagnóstico de depresión
o de una enfermedad
concreta.

INTERVENTIONS
AGING
DEPRESSION
PREVENTION
AND



7 artículos

RESULTADOS

EJERCICIO FÍSICO

Los ejercicios que han resultado preventivos para la depresión: ejercicios aeróbicos y de equilibrio, caminar, entrenamiento de resistencia, qigong, tai chi, yoga, pilates y meditación (4,5,6,7) → Han demostrado mejorar la calidad de vida (5) y la salud física (7).

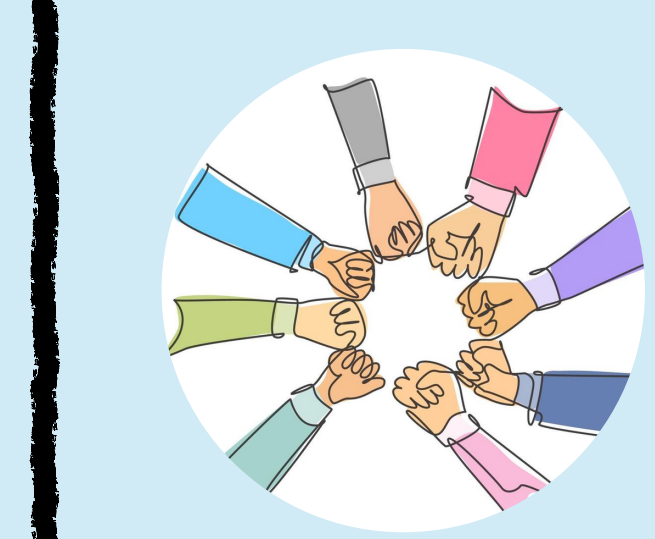
El ejercicio de baja intensidad, puede ser tan efectivo como el de alta intensidad, mostrando un mayor beneficio cuando es mantenido (4).

TERAPIA DE REMINISCENCIA

Intervención psicosocial que consiste en recordar momentos y sucesos positivos de la vida (11).

-Revisión de vida: recordar acontecimientos positivos y negativos de la vida. Una visión general, encontrando el significado a sus logros (11).

Se observaron mejoras significativas en el estado de ánimo, en el bienestar psicológico y mental, ↓ de los sentimientos de soledad, ↑ de la vitalidad, ↑ en la interacción social y una mejora de la función cognitiva (11).



INTERVENCIONES

MUSICOTERAPIA

Uso profesional de la música, buscando optimizar la calidad de vida y mejorar la salud y el bienestar (8).

- Escucha de música receptiva e intencional, compartir música: ↑ de la inclusión social y la conexión entre los miembros.
- Música instrumental y canto en grupo: prevención de deterioro cognitivo.
- Música, movimiento y danza, letras y rap: ↑ de la capacidad física.
- Composición e improvisación de canciones: ↑ de la cultura del paciente.

Se ha visto mejorada: la calidad de vida , la satisfacción personal y la prevención de síntomas depresivos (9, 10).

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y APOYO SOCIAL

- Adquirir y poner en práctica hábitos saludables y un buen estilo de vida mejoró la función cognitiva (10).
- El cambio de roles que se produce durante el envejecimiento afecta directamente, por lo que sentirse apoyado e informado de los sentimientos que pueden producirse durante estas transiciones, ha resultado beneficioso, ↑ del bienestar de los ancianos (6).

CONCLUSIÓN

A pesar de tratarse de intervenciones diferentes, todas han resultado tener beneficios positivos, aumentando el bienestar, el envejecimiento activo y la prevención de la depresión en la persona anciana. Las distintas intervenciones pueden complementarse entre sí y conseguir un efecto preventivo mayor en el anciano si se utilizan conjuntamente. Es por ello que, se considera necesario seguir investigando y llevar a cabo estudios futuros que ayuden a la prevención de la depresión.

BIBLIOGRAFÍA



Texto completo



Bibliografía póster