

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i2.4237>

Impacto del estrés en el bienestar del adulto mayor

Impact of stress on the well-being of the older adult

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares

et.mabelecc48@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-3563-5116>

Nayeli Daniela Pozo-Castro

et.nayelidpc66@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-0895-9676>

Clara Elisa Pozo-Hernández

ut.clarapozo@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-6204-8187>

Recibido: 15 de diciembre 2023

Revisado: 20 de enero 2024

Aprobado: 15 de marzo 2024

Publicado: 01 de abril 2024

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

RESUMEN

Objetivo: analizar el impacto del estrés en el bienestar del adulto mayor. **Método:** Descriptivo documental, se revisaron 15 artículos científicos publicados en PubMed. **Resultados:** En términos metabólicos, la disminución de la autofagia con el envejecimiento exacerba el estrés celular, contribuyendo a la fragilidad y deterioro físico en los ancianos. **Conclusión:** El impacto del estrés en el bienestar del adulto mayor es multifactorial, abarcando tanto aspectos físicos como psicológicos. El estrés oxidativo, el deterioro metabólico y las condiciones mentales, exacerbadas por eventos como la pandemia de COVID-19, afectan significativamente la calidad de vida de esta población vulnerable.

Descriptores: Salud mental; fenómenos psicológicos; disciplinas y actividades conductuales. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyze the impact of stress on the well-being of the elderly. **Methods:** Descriptive documentary, 15 scientific articles published in PubMed were reviewed. **Results:** In metabolic terms, the decrease in autophagy with aging exacerbates cellular stress, contributing to frailty and physical deterioration in the elderly. **Conclusion:** The impact of stress on the well-being of the elderly is multifactorial, encompassing both physical and psychological aspects. Oxidative stress, metabolic deterioration and mental conditions, exacerbated by events such as the COVID-19 pandemic, significantly affect the quality of life of this vulnerable population.

Descriptors: Mental health; psychological phenomena; behavioral disciplines and activities. (Source: DeCS).

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un proceso fisiológico complejo que conlleva una serie de cambios biológicos, psicológicos y sociales, afectando significativamente el bienestar del adulto mayor. Entre los múltiples factores que influyen en la calidad de vida de esta población, el estrés se destaca como uno de los más relevantes. Este fenómeno puede manifestarse de manera física, mediante el estrés oxidativo y la inflamación, o de forma psicológica, a través de condiciones como la ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático (TEPT). A medida que el organismo envejece, la capacidad de respuesta frente a situaciones estresantes disminuye, lo que incrementa la vulnerabilidad a enfermedades crónicas y deterioro funcional.

Se tiene por objetivo analizar el impacto del estrés en el bienestar del adulto mayor.

MÉTODO

Descriptivo documental.

Se revisaron 15 artículos científicos publicados en PubMed.

Se aplicó análisis documental para el procesamiento de la información.

RESULTADOS

Tabla 1.

Impacto del estrés en el bienestar del adulto mayor.

Artículo	Objetivo	Hallazgos
Khan et al. (2020)	Evaluar el efecto de la glicación y el estrés oxidativo en la formación de autoanticuerpos en personas mayores.	El estrés oxidativo y la glicación aumentan los autoanticuerpos en los ancianos, lo que sugiere un impacto negativo en su salud.

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

Kitada & Koya (2021)	Explorar el papel de la autofagia en enfermedades metabólicas y envejecimiento.	La disminución de la autofagia con el envejecimiento contribuye al estrés metabólico, afectando la homeostasis celular en los ancianos.
Angulo et al. (2020)	Examinar la actividad física como estrategia para manejar la fragilidad en los ancianos.	La actividad física regular ayuda a reducir la fragilidad relacionada con el estrés oxidativo en los ancianos.
Grolli et al. (2021)	Investigar el impacto del COVID-19 en la salud mental de los ancianos.	La pandemia exacerbó el estrés psicológico en los ancianos, afectando su bienestar mental.
Sin et al. (2017)	Evaluar la eficacia de las intervenciones psicológicas en el TEPT en personas con enfermedades mentales graves.	Las intervenciones psicológicas reducen los síntomas de TEPT, mejorando el bienestar mental, aunque el estrés persiste en algunos casos.
Delrue (2021)	Evaluar el tratamiento cognitivo del TEPT en ancianos.	Los tratamientos cognitivos muestran una reducción significativa del estrés y los síntomas de TEPT en ancianos.
Rezaei-Shahsavarloo et al. (2020)	Evaluar el impacto de intervenciones en la gestión de la fragilidad en ancianos hospitalizados.	Las intervenciones reducen la fragilidad y, con ello, el estrés asociado, mejorando la salud general de los ancianos.
Naselli et al. (2023)	Investigar la actividad nutrigenómica de los flavonoides en la osteoartritis en ancianos.	Los flavonoides muestran efectos antioxidantes que reducen el estrés oxidativo en ancianos con osteoartritis.
Moshtagh et al. (2023)	Evaluar biomarcadores de inflamación y estrés oxidativo en ancianos.	Los niveles elevados de biomarcadores de inflamación y estrés oxidativo están asociados

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

		con el envejecimiento y problemas de salud.
Böttche et al. (2016)	Identificar predictores del resultado de una terapia cognitivo-conductual en línea para el TEPT en ancianos.	Factores como el nivel de estrés inicial predicen la eficacia de la terapia cognitivo-conductual, lo que impacta el bienestar mental de los ancianos.
Zeng & Wu (2022)	Analizar el efecto de la eficacia colectiva del vecindario en eventos estresantes.	Una mayor cohesión comunitaria actúa como un amortiguador contra el estrés en los ancianos durante eventos estresantes.
Kist Bakof et al. (2021)	Explorar la relación entre el nivel educativo de los cuidadores de ancianos y el desarrollo de síntomas depresivos y de estrés.	Un mayor nivel educativo de los cuidadores reduce los síntomas de estrés y depresión en los ancianos.
Park & Choi (2022)	Investigar cómo la satisfacción con el entorno residencial afecta la depresión en los ancianos, con un enfoque en el estrés como mediador.	La insatisfacción con el entorno residencial aumenta el estrés, lo que a su vez agrava los síntomas depresivos en los ancianos.
Lu et al. (2021)	Evaluar los efectos del dexmedetomidine en el estrés oxidativo en ancianos tras una cirugía de rodilla.	El dexmedetomidine tiene efectos protectores contra el estrés oxidativo en ancianos sometidos a una cirugía de rodilla, mejorando su recuperación.
Carvalho et al. (2020)	Investigar los determinantes sociales de la salud relacionados con el suicidio en ancianos.	Factores sociales como el aislamiento y el estrés contribuyen al aumento del riesgo de suicidio en ancianos, afectando su bienestar mental.

Elaboración: Los autores.

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

Debido a la tabla 1, se presenta el estrés es un factor determinante en la calidad de vida del adulto mayor, afectando tanto su bienestar físico como mental. Diversos estudios han resaltado la importancia del manejo del estrés oxidativo y psicológico en esta población vulnerable, que ya enfrenta un envejecimiento biológico acelerado. Los hallazgos de ¹ demostraron que el aumento del estrés oxidativo en los ancianos favorece la formación de autoanticuerpos, lo que agrava su estado de salud general y puede incrementar la susceptibilidad a enfermedades autoinmunes.

En términos metabólicos, la disminución de la autofagia descrita por ² con el envejecimiento exacerba el estrés celular, contribuyendo a la fragilidad y deterioro físico en los ancianos. De hecho, estudios previos muestran que la actividad física regular es una estrategia eficaz para combatir esta fragilidad y reducir los efectos del estrés oxidativo. ³ Esto sugiere que la implementación de programas de actividad física en ancianos debería considerarse una intervención clave para preservar su salud física.

El impacto psicológico del estrés también es significativo. La pandemia de COVID-19 exacerbó las condiciones de estrés psicológico, resultando en un aumento de trastornos mentales como ansiedad y depresión. ⁴ Las intervenciones psicológicas para el manejo del trastorno de estrés postraumático (TEPT) se han mostrado efectivas, aunque no eliminan completamente el estrés. ⁵ En este sentido, los tratamientos cognitivos dirigidos a los ancianos han demostrado ser una intervención clave para la reducción de los síntomas de TEPT. ⁶

Por otro lado, las intervenciones que se centran en el manejo de la fragilidad en los ancianos hospitalizados han demostrado ser beneficiosas para reducir el estrés asociado con la enfermedad y la hospitalización, mejorando así el bienestar general de esta población. ⁷ Los flavonoides, por ejemplo, con su acción antioxidante, han demostrado tener un efecto positivo en la reducción del estrés oxidativo en ancianos con osteoartritis, un trastorno común en esta etapa de la vida. ⁸

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

El entorno social y las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en la mitigación del estrés en el adulto mayor. Estudios como el de ^{9 10 11} sugieren que una mayor cohesión social en el vecindario puede actuar como un amortiguador frente a eventos estresantes, promoviendo un mayor bienestar mental en los ancianos. De manera similar, un mayor nivel educativo de los cuidadores ha mostrado reducir los niveles de estrés tanto en los propios cuidadores como en los ancianos a su cargo. ¹² Por tanto, la insatisfacción con el entorno residencial es un factor que aumenta los niveles de estrés y agrava los síntomas depresivos, lo que resalta la importancia de considerar el entorno físico y social como parte de las intervenciones para mejorar su calidad de vida. ¹³ Además, el manejo farmacológico del estrés oxidativo mediante el uso de agentes como el dexmedetomidine ha mostrado beneficios, particularmente en situaciones postquirúrgicas como la artroplastia de rodilla en ancianos. ^{14 15}

CONCLUSIONES

El impacto del estrés en el bienestar del adulto mayor es multifactorial, abarcando tanto aspectos físicos como psicológicos. El estrés oxidativo, el deterioro metabólico y las condiciones mentales, exacerbadas por eventos como la pandemia de COVID-19, afectan significativamente la calidad de vida de esta población vulnerable. Las intervenciones multidimensionales, que incluyen actividad física, tratamientos psicológicos y apoyo social, junto con estrategias farmacológicas para controlar el estrés oxidativo, son esenciales para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

AGRADECIMIENTO

A todos los agentes sociales involucrados en el proceso investigativo.

REFERENCIAS

1. Khan MWA, Al Otaibi A, Sherwani S, et al. Glycation and Oxidative Stress Increase Autoantibodies in the Elderly. *Molecules*. 2020;25(16):3675. <http://dx.doi.org/10.3390/molecules25163675>
2. Kitada M, Koya D. Autophagy in metabolic disease and ageing. *Nat Rev Endocrinol*. 2021;17(11):647-661. <http://dx.doi.org/10.1038/s41574-021-00551-9>
3. Angulo J, El Assar M, Álvarez-Bustos A, Rodríguez-Mañas L. Physical activity and exercise: Strategies to manage frailty. *Redox Biol*. 2020;35:101513. <http://dx.doi.org/10.1016/j.redox.2020.101513>
4. Grolli RE, Mingoti MED, Bertollo AG, et al. Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. *Mol Neurobiol*. 2021;58(5):1905-1916. <http://dx.doi.org/10.1007/s12035-020-02249-x>
5. Sin J, Spain D, Furuta M, Murrells T, Norman I. Psychological interventions for post-traumatic stress disorder (PTSD) in people with severe mental illness. *Cochrane Database Syst Rev*. 2017;1(1):CD011464. <http://dx.doi.org/10.1002/14651858.CD011464.pub2>
6. Delrue N. Cognitive treatment of post-traumatic stress disorder in the elderly. A longitudinal study. *Encephale*. 2021;47(1):64-71. <http://dx.doi.org/10.1016/j.encep.2020.05.016>
7. Rezaei-Shahsavarloo Z, Atashzadeh-Shoorideh F, Gobbens RJJ, Ebadi A, Ghaedamini Harouni G. The impact of interventions on management of frailty in hospitalized frail older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC Geriatr*. 2020;20(1):526. <http://dx.doi.org/10.1186/s12877-020-01935-8>
8. Naselli F, Bellavia D, Costa V, et al. Osteoarthritis in the Elderly Population: Preclinical Evidence of Nutrigenomic Activities of Flavonoids. *Nutrients*. 2023;16(1):112. <http://dx.doi.org/10.3390/nu16010112>
9. Moshtagh M, Moodi M, Moezi SA, Sharifi F, Khazdair MR. Inflammatory and Oxidative Stress Biomarkers in the Elderly, the Birjand Longitudinal Aging

Mabel Estefanía Castillo-Cañizares; Nayeli Daniela Pozo-Castro; Clara Elisa Pozo-Hernández

- Study. Biomed Res Int. 2023;2023:4683542.
<http://dx.doi.org/10.1155/2023/4683542>
10. Böttche M, Kuwert P, Pietrzak RH, Knaevelsrud C. Predictors of outcome of an Internet-based cognitive-behavioural therapy for post-traumatic stress disorder in older adults. Psychol Psychother. 2016;89(1):82-96.
<http://dx.doi.org/10.1111/papt.12069>
 11. Zeng D, Wu X. Neighborhood collective efficacy in stressful events: The stress-buffering effect. Soc Sci Med. 2022;306:115154.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.115154>
 12. Kist Bakof K, Morais Machado L, Rocha lensen G, et al. Stress and its contribution to the development of depression symptoms are reduced in caregivers of elderly with higher educational level. Stress. 2021;24(6):676-685.
<http://dx.doi.org/10.1080/10253890.2021.1876659>
 13. Park JH, Choi JM. The effect of residential environment satisfaction on depression in the elderly: Focusing on the mediating effect of stress. Front Public Health. 2022;10:1038516. <http://dx.doi.org/10.3389/fpubh.2022.1038516>
 14. Lu S, Chen X, Chen Q, et al. Effects of dexmedetomidine on the function of distal organs and oxidative stress after lower limb ischemia-reperfusion in elderly patients undergoing unilateral knee arthroplasty. Br J Clin Pharmacol. 2021;87(11):4212-4220. <http://dx.doi.org/10.1111/bcp.14830>
 15. Carvalho ML, Costa APC, Monteiro CFS, Figueiredo MDLF, Avelino FVSD, Rocha SSD. Suicide in the elderly: approach to social determinants of health in the Dahlgren and Whitehead model. Rev Bras Enferm. 2020;73(suppl 3):e20200332.
<http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0332>