

Artículo original

## **Estrés y cuidados de enfermería en adultos mayores de Imbabura: caso de parroquia esperanza, 2023**

Stress and nursing care in older adults of Imbabura: case of  
parroquia esperanza, 2023

Melba Esperanza Narvárez Jaramillo<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2025-2075>

Julio Rodrigo Morillo Cano<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0001-6910-4041>

Olga Mireya Alonzo Pico<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-8535-884X>

Sara Ximena Guerrón Enríquez<sup>1</sup> <https://orcid.org/0000-0002-0087-802X>

<sup>1</sup>Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES), Ecuador.

\*Autor para la correspondencia: [ut.melbanarvaez@uniandes.edu.ec](mailto:ut.melbanarvaez@uniandes.edu.ec)

### **RESUMEN**

El creciente envejecimiento de la población en Ecuador plantea desafíos significativos en términos de cuidados de salud y bienestar emocional de los adultos mayores. El objetivo del estudio fue determinar los cuidados de enfermería necesarios para disminuir los factores de estrés en el adulto mayor en la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, en el 2023. Se diseñó como una investigación descriptiva y transversal, utilizando un cuestionario estructurado administrado a una muestra de 60 adultos mayores, seleccionados mediante muestreo no

probabilístico de conveniencia. Los datos recolectados fueron analizados utilizando métodos estadísticos descriptivos. Los resultados revelaron que el 50 % de los encuestados no participan frecuentemente en actividades familiares, y el 56 % han experimentado alteraciones en su salud debido a la disminución de su capacidad para realizar actividades diarias. Además, el 60 % reportaron que los conflictos familiares les generan estrés y ansiedad, mientras que el 30 % indicó que los conflictos les causan tristeza y desánimo. Asimismo, el 30 % de los adultos mayores realizan actividades laborales todos los días, y otro 30 % lo hace cuando puede, lo cual sugiere un deseo de mantenerse activos y productivos. En conclusión, los adultos mayores de la Parroquia Esperanza enfrentan múltiples factores de estrés, incluidos la falta de participación en actividades familiares y conflictos familiares. Los cuidados de enfermería deben centrarse en promover la participación social, mejorar la comunicación familiar y proporcionar apoyo emocional para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida de esta población, siendo crucial implementar programas de apoyo comunitario y actividades laborales adaptadas.

**Palabras clave:** adulto mayor; estrés; participación social; comunicación familiar; apoyo emocional.

## ABSTRACT

The increasing aging of the population in Ecuador poses significant challenges in terms of healthcare and the emotional well-being of older adults. The objective of the study was to determine the necessary nursing care to reduce stress factors in older adults in Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, in 2023. It was designed as a descriptive, cross-sectional study using a structured questionnaire administered to a sample of 60 older adults, selected through non-probabilistic

convenience sampling. The collected data were analyzed using descriptive statistical methods. The results revealed that 50 % of the respondents do not frequently participate in family activities, and 56 % have experienced health alterations due to decreased capacity to perform daily activities. Additionally, 60% reported that family conflicts cause them stress and anxiety, while 30 % indicated that conflicts cause them sadness and discouragement. Furthermore, 30 % of older adults engage in work activities every day, and another 30 % do so when they can, suggesting a desire to remain active and productive. In conclusion, older adults in Parroquia Esperanza face multiple stress factors, including a lack of participation in family activities and family conflicts. Nursing care should focus on promoting social participation, improving family communication, and providing emotional support to reduce stress and improve the quality of life for this population. Implementing community support programs and adapted work activities is crucial to achieve these objectives.

**Keywords:** older adult; stress; social participation; family communication; emotional support.

Recibido: 18/05/2024

Aceptado: 20/06/2024

## Introducción

Este estudio sobre los cuidados de enfermería para disminuir los factores de estrés en el adulto mayor en la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, aborda una cuestión de gran relevancia en el contexto actual. En un país donde la población adulta mayor está en crecimiento, es esencial comprender y mitigar los

factores que afectan su bienestar y calidad de vida. La transición demográfica que experimenta Ecuador lleva a un aumento en la proporción de personas mayores, lo que exige respuestas adecuadas desde el sistema de salud y la sociedad en general.

El estrés en los adultos mayores es un problema de salud pública que tiene múltiples causas y consecuencias. Factores como la disminución de la capacidad funcional, el aislamiento social, los conflictos familiares y las dificultades económicas contribuyen significativamente al estrés y la ansiedad en esta población. Estos factores no solo afectan su bienestar emocional, sino que también pueden agravar problemas de salud física, exacerbando condiciones crónicas y afectando negativamente su calidad de vida.

La Parroquia Esperanza, ubicada en la provincia de Imbabura, no es ajena a estos desafíos. A través de una encuesta dirigida a los adultos mayores, este estudio identifica las principales fuentes de estrés y examina las respuestas emocionales de esta población ante diversas situaciones. La identificación de estos factores es crucial para el desarrollo de intervenciones efectivas de enfermería que promuevan un envejecimiento saludable y activo.

El contexto socioeconómico y cultural de Ecuador influye en cómo se perciben y manejan los problemas de salud en los adultos mayores. En muchas comunidades, la familia desempeña un rol central en el cuidado de los ancianos. Sin embargo, las dinámicas familiares pueden ser una fuente tanto de apoyo como de estrés. Este estudio pone de manifiesto la necesidad de fortalecer los lazos familiares y de fomentar un entorno de apoyo para mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores.

Además, la investigación subraya la importancia de mantener a los adultos mayores involucrados en actividades laborales y sociales. La participación en el

trabajo, aunque sea de forma esporádica, y en actividades familiares contribuye a su sentido de propósito y pertenencia, reduciendo los niveles de estrés y mejorando su bienestar general.

En resumen, este estudio no solo aporta datos valiosos sobre la situación actual de los adultos mayores en la Parroquia Esperanza, sino que también destaca la urgencia de implementar programas de cuidados de enfermería que aborden de manera integral los factores de estrés. La mejora en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador depende de un enfoque holístico que combine el apoyo emocional, la participación social y la atención médica adecuada. Con este aporte, los autores cumplen con uno de los roles principales de la investigación científica, al abordar problemas locales.<sup>(1,2)</sup>

De acuerdo con los antecedentes investigativos, el incremento global de la población de personas mayores genera una creciente demanda de atención de enfermería y servicios residenciales para satisfacer sus necesidades específicas. La profesión de enfermería, especialmente en el contexto de atención a adultos mayores, está estrechamente vinculada al síndrome de burnout, caracterizado por un aumento del agotamiento emocional, la despersonalización y una disminución de la realización personal entre los profesionales.

Una revisión exhaustiva de la literatura ofrece una visión detallada de las asociaciones y predictores del burnout en este entorno y analiza las implicaciones para la atención al paciente. Entre los factores relacionados con el agotamiento del personal se encuentran los aspectos ocupacionales, el tipo de entorno laboral, las percepciones del personal, las estrategias de afrontamiento, así como la educación y formación. Además, el impacto del burnout en la prestación de cuidados es significativo, afectando tanto a los pacientes como a los proveedores de atención domiciliaria. Estudios internacionales indican que el agotamiento es

prevalente entre el personal de residencias de ancianos, influenciado por las percepciones del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento empleados, así como por la gestión del duelo y las percepciones del personal sobre los pacientes y sus enfermedades.<sup>(3)</sup> Esto evidencia que el estrés no solo es de parte de los adultos mayores, sino también de sus cuidadores.

El contenido del trabajo, el tipo de servicio brindado y la naturaleza de la unidad de cuidadores primarios afectan el nivel de estrés ocupacional y el agotamiento laboral. Sin embargo, los factores que contribuyen al estrés laboral y al agotamiento no son los mismos. El personal de los servicios sociales experimenta estrés y agotamiento laboral en distintos aspectos, lo que destaca la necesidad de implementar medidas de mitigación específicas para los diferentes tipos de personal de servicios sociales.<sup>(4)</sup>

Según un estudio que se realiza en Italia, aunque muchos estudios han investigado las variables que pueden contribuir al agotamiento entre las enfermeras de urgencias, se sabe poco sobre los factores que pueden protegerlas del estrés laboral. Las enfermeras de urgencias que poseen mayores habilidades de atención, regulación emocional y empatía son más eficaces en manejar la angustia relacionada con su trabajo.<sup>(5)</sup>

El objetivo de este estudio es determinar los cuidados de enfermería necesarios para disminuir los factores de estrés en el adulto mayor en la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, en el 2023.

## **Métodos**

### **Diseño del estudio**

Este estudio se diseñó como una investigación descriptiva y transversal, centrada en identificar y analizar los factores de estrés en los adultos mayores de la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, así como los cuidados de enfermería necesarios para mitigarlos.

## **Población y Muestra**

La población del estudio incluyó a adultos mayores residentes en la Parroquia Esperanza, provincia de Imbabura. La muestra estuvo compuesta por un total de 60 adultos mayores, tanto hombres como mujeres, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de conveniencia. Los criterios de inclusión fueron:

- Edad igual o mayor a 60 años.
- Residir permanentemente en la Parroquia Esperanza.

Se tuvo los criterios de exclusión siguientes:

- No aceptar participar voluntariamente en el estudio.
- Padecer enfermedades mentales graves que impidieran la comunicación efectiva.

## **Recolección de datos**

Se utilizó un cuestionario estructurado, desarrollado específicamente para este estudio, que abarcó diversas áreas relevantes para los objetivos de la investigación. El cuestionario incluía preguntas sobre:

1. Participación en actividades familiares.
2. Alteraciones en la salud debido a la capacidad funcional.
3. Emociones experimentadas con mayor frecuencia.
4. Sentimientos de abandono o ignorancia por parte de familiares o cuidadores.
5. Realización de actividades laborales.

## 6. Impacto de los conflictos familiares en el bienestar emocional.

Los datos se recogieron a través de entrevistas cara a cara realizadas por personal capacitado, asegurando la comprensión y el correcto registro de las respuestas.

### **Análisis de datos**

Los datos obtenidos se analizaron utilizando métodos estadísticos descriptivos en Microsoft Excel 365. Se calcularon frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas, y se interpretaron los resultados en función de los objetivos del estudio. Los gráficos circulares se utilizaron para la representación visual de los datos, facilitando la interpretación de los resultados.

### **Consideraciones éticas**

Este estudio se llevó a cabo siguiendo estrictamente los principios éticos establecidos por la Declaración de Helsinki y sus actualizaciones posteriores. Los siguientes puntos resumen los criterios éticos adoptados:

- **Consentimiento informado:** todos los participantes fueron informados sobre los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos del estudio. Se obtuvo un consentimiento informado por escrito de cada participante antes de su inclusión en el estudio.
- **Confidencialidad:** se garantizó la confidencialidad de los datos personales y la privacidad de los participantes. Los datos recogidos se codificaron y almacenaron de manera segura, accesibles solo para los investigadores responsables.
- **Autonomía:** se respetó el derecho de los participantes a retirarse del estudio en cualquier momento sin ningún tipo de repercusión negativa.



- Beneficencia y no maleficencia: se aseguró que el estudio no causara daño a los participantes y que los beneficios potenciales del conocimiento generado superaran cualquier riesgo asociado.
- Justicia: se garantizó un trato equitativo y justo a todos los participantes, asegurando que todos los adultos mayores que cumplieran los criterios de inclusión tuvieran la oportunidad de participar en el estudio.

El protocolo de estudio fue revisado y aprobado por un comité de ética local antes de su implementación, asegurando el cumplimiento de todas las normativas éticas y legales vigentes.

## Resultados

A continuación, se detallan los resultados de la encuesta aplicada:

**Pregunta 1:** ¿Participa usted en actividades familiares, tales como comidas, salidas o celebraciones?

En la figura 1 se muestra la distribución de la participación de los adultos mayores en actividades familiares, basada en los datos recogidos en la encuesta. Según estos datos, se puede observar que:

- El 10 % de los encuestados participan en actividades familiares diariamente o casi todos los días.
- El 16 % participan varias veces a la semana.
- El 24 % participan al menos una vez al mes.
- El 50 % no participan en actividades familiares con frecuencia.



**Fig. 1-** Participación en actividades familiares.

La mayor proporción de los encuestados, un 50 %, no participa frecuentemente en actividades familiares. Este hallazgo es significativo ya que indica que la mitad de los adultos mayores en la Parroquia Esperanza, Imbabura, no se involucran en actividades familiares regulares, lo cual puede contribuir significativamente a sus niveles de estrés. La falta de interacción familiar frecuente puede ser un indicativo de aislamiento social, un factor conocido que exacerba el estrés y afecta negativamente la salud mental y emocional en esta población.

Por otro lado, solo un 10 % de los encuestados reporta participar en actividades familiares diariamente o casi todos los días, lo cual sugiere que una minoría de los adultos mayores mantiene una conexión diaria con sus familias. Este grupo puede beneficiarse de los efectos positivos del apoyo social regular, incluyendo la reducción del estrés y una mejor calidad de vida.

Estos resultados subrayan la necesidad de diseñar intervenciones de cuidados de enfermería que fomenten y faciliten la participación de los adultos mayores en actividades familiares. Estrategias tales como la organización de eventos comunitarios, programas de visitas familiares y talleres de sensibilización para los

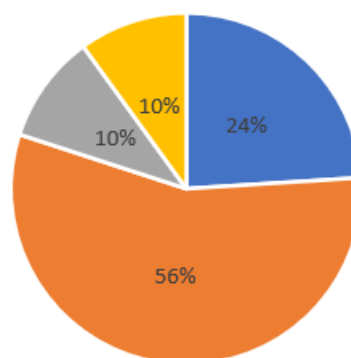
familiares pueden ser eficaces en disminuir los niveles de estrés en esta población vulnerable.

La implementación de programas que promuevan la inclusión y el apoyo familiar es crucial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores y reducir los factores de estrés que enfrentan en su vida diaria.

**Pregunta 2:** ¿Ha experimentado alguna alteración en su salud debido a la disminución de su capacidad para realizar actividades diarias?

En la figura 2 se presenta la distribución de las respuestas de los encuestados sobre la relación entre la disminución de su capacidad para realizar actividades diarias y la salud. Según los datos obtenidos:

- El 56 % de los encuestados han experimentado alteraciones en su salud.
- El 24 % indican que su capacidad para realizar actividades se mantiene igual.
- El 10 % no han experimentado alteraciones en su salud.
- El 10 % no están seguros de si han experimentado alteraciones en su salud.



- Mi capacidad para realizar actividades se mantiene igual
- Sí, he experimentado alteraciones en mi salud
- No, he experimentado alteraciones en mi salud
- No estoy seguro

**Fig. 2-** Alteración en la salud debido a la disminución de la capacidad para realizar actividades diarias.

Los resultados muestran que más de la mitad de los encuestados (56 %) han notado alteraciones en su salud debido a la disminución de su capacidad para realizar actividades diarias. Este hallazgo es significativo, ya que sugiere una fuerte correlación entre la pérdida de funcionalidad y el deterioro de la salud en los adultos mayores. La percepción de deterioro en la salud puede estar relacionada con varios factores, incluidos el aumento del sedentarismo, la reducción de la movilidad y el aislamiento social, todos los cuales son conocidos por afectar negativamente la salud física y mental.

Por otro lado, un 24 % de los encuestados consideran que su capacidad para realizar actividades diarias se mantiene igual, lo cual puede indicar una percepción de estabilidad en su salud y funcionalidad. Este grupo podría estar involucrado en actividades que les ayudan a mantener su nivel de capacidad física y mental, lo cual es un punto positivo y puede ser un área de interés para futuras intervenciones de enfermería.

El 10 % de los encuestados no han experimentado alteraciones en su salud, lo que podría estar relacionado con un buen estado general de salud o con la adaptación efectiva a los cambios en su capacidad funcional. Finalmente, el 10% que no está seguro podría beneficiarse de una evaluación más detallada y un seguimiento más cercano por parte de los servicios de salud para identificar posibles problemas subyacentes.

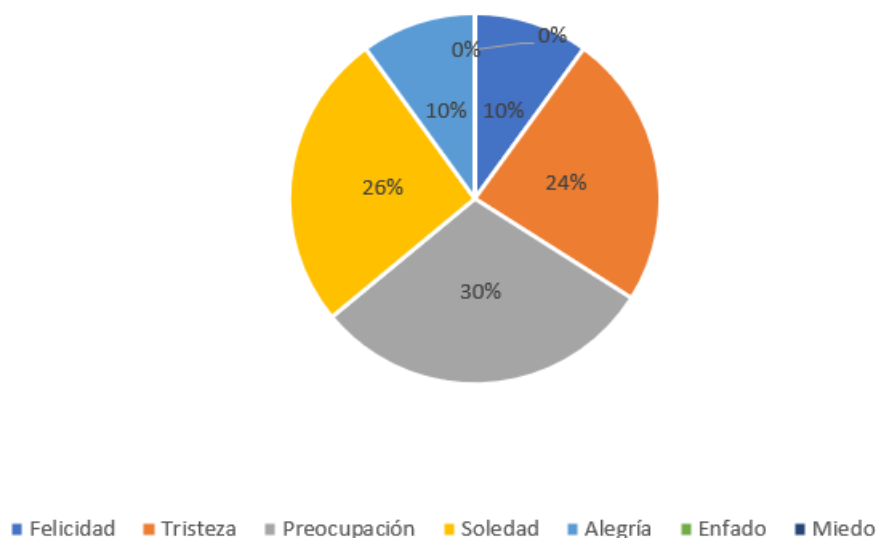
Estos resultados destacan la necesidad de programas de cuidados de enfermería que se enfoquen en la prevención y manejo del deterioro funcional, promoviendo actividades físicas adecuadas y el apoyo psicológico para los adultos mayores. Intervenciones como programas de ejercicio adaptado, educación sobre estilos de

vida saludables y el fomento de la participación en actividades sociales podrían ser cruciales para mejorar la calidad de vida y reducir los niveles de estrés en esta población.

**Pregunta 3:** ¿Qué tipo de emociones ha experimentado con mayor frecuencia en su vida como adulto mayor?

En la figura 3 se presenta la distribución de las emociones experimentadas por los adultos mayores con mayor frecuencia. Los resultados indican lo siguiente:

- El 30 % de los encuestados han experimentado preocupación con mayor frecuencia.
- El 26 % han experimentado soledad.
- El 24 % han experimentado tristeza.
- El 10 % han experimentado alegría.
- El 10 % han experimentado felicidad.
- Ninguno de los encuestados reportó experimentar miedo o enfado.



**Fig. 3-** Emociones experimentadas.

Los datos reflejan que la preocupación es la emoción predominante entre los encuestados, con un 30 % reportando esta emoción como la más frecuente. Esta alta prevalencia de preocupación puede estar relacionada con diversos factores, como problemas de salud, incertidumbre económica, o preocupaciones sobre el bienestar de sus seres queridos. La preocupación, especialmente cuando es crónica, puede tener efectos negativos significativos en la salud mental y física de los adultos mayores, aumentando sus niveles de estrés y ansiedad.

La soledad, reportada por el 26 % de los encuestados, es otra emoción comúnmente experimentada. La soledad en adultos mayores puede derivar de la pérdida de seres queridos, la disminución de la movilidad, o la falta de interacción social regular. La soledad puede tener efectos perjudiciales en la salud, incluyendo un mayor riesgo de depresión y deterioro cognitivo.

La tristeza, experimentada por el 24 % de los encuestados, también es un hallazgo importante. Esta emoción puede estar asociada con experiencias de pérdida, cambios en el estilo de vida, y la adaptación a nuevas limitaciones físicas o sociales.

Por otro lado, emociones positivas como la alegría y la felicidad fueron reportadas por un 10 % de los encuestados cada una. Aunque estas emociones positivas son menos frecuentes según los datos, su presencia es crucial para el bienestar general y puede contrarrestar algunos de los efectos negativos de las emociones predominantes como la preocupación y la soledad.

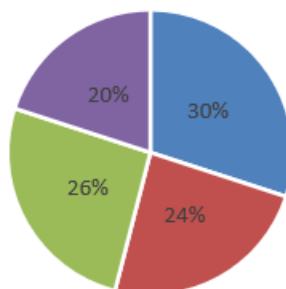
Es significativo que ninguno de los encuestados reportó experimentar miedo o enfado como emociones frecuentes. Esto puede indicar que, aunque enfrentan preocupaciones y sentimientos de soledad, no se sienten amenazados o en conflicto, lo cual puede ser un aspecto positivo en su estado emocional general.

Estos resultados subrayan la necesidad de implementar estrategias de cuidados de enfermería que se centren en el manejo del estrés y la promoción del bienestar emocional. Intervenciones como programas de apoyo psicológico, actividades sociales, y la promoción de una comunicación abierta y efectiva con los familiares pueden ayudar a mitigar las emociones negativas y fomentar una mejor calidad de vida para los adultos mayores.

**Pregunta 4:** ¿Alguna vez se ha sentido abandonado/a o ignorado/a por su familia o cuidadores?

En la figura 4 se presenta la distribución de las respuestas de los adultos mayores respecto a si alguna vez se han sentido abandonados o ignorados por sus familias o cuidadores. Los resultados indican lo siguiente:

- El 30 % de los encuestados han sentido que han sido abandonados o ignorados en varias ocasiones.
- El 26 % a veces se han sentido abandonados o ignorados.
- El 24 % de los encuestados indican que siempre han recibido el apoyo y atención necesarios.
- El 20 % no están seguros.



- Sí, en varias ocasiones
- No, siempre he recibido el apoyo y atención necesario
- A veces me he sentido abandonado/a o ignorado/a
- No estoy seguro/a

**Fig. 4-** Sentimientos de abandono o ignorancia.

Los resultados muestran que un porcentaje considerable de los encuestados, el 30 %, han experimentado sentimientos de abandono o ignorancia por parte de sus familiares o cuidadores en varias ocasiones. Este hallazgo es preocupante, ya que estos sentimientos pueden tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de los adultos mayores, contribuyendo a niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión.

El 26 % de los encuestados indican que a veces se han sentido abandonados o ignorados, lo cual sugiere que aunque no es una experiencia constante, es suficientemente frecuente como para ser notada y afectarlos. La irregularidad en el apoyo y la atención puede generar incertidumbre y sentimientos de inseguridad, exacerbando el estrés.

Por otro lado, el 24 % de los encuestados reportan que siempre han recibido el apoyo y atención necesarios, lo cual es un aspecto positivo que puede ser asociado con un mejor bienestar general y menor incidencia de estrés. Este grupo podría beneficiarse de un entorno de apoyo constante que mitiga las emociones negativas y promueve la estabilidad emocional.

El 20 % que no están seguros sobre si se han sentido abandonados o ignorados indica una posible falta de reflexión o reconocimiento de sus propios sentimientos, o quizás una situación ambivalente donde la percepción del apoyo es variable.

Estos resultados subrayan la necesidad crítica de asegurar que los adultos mayores reciban un apoyo constante y adecuado de sus familiares y cuidadores. Programas de cuidados de enfermería que incluyan formación para cuidadores, apoyo psicológico para los adultos mayores, y la creación de redes de apoyo comunitario pueden ser efectivos para abordar estos problemas. La implementación de intervenciones diseñadas para mejorar la comunicación y la

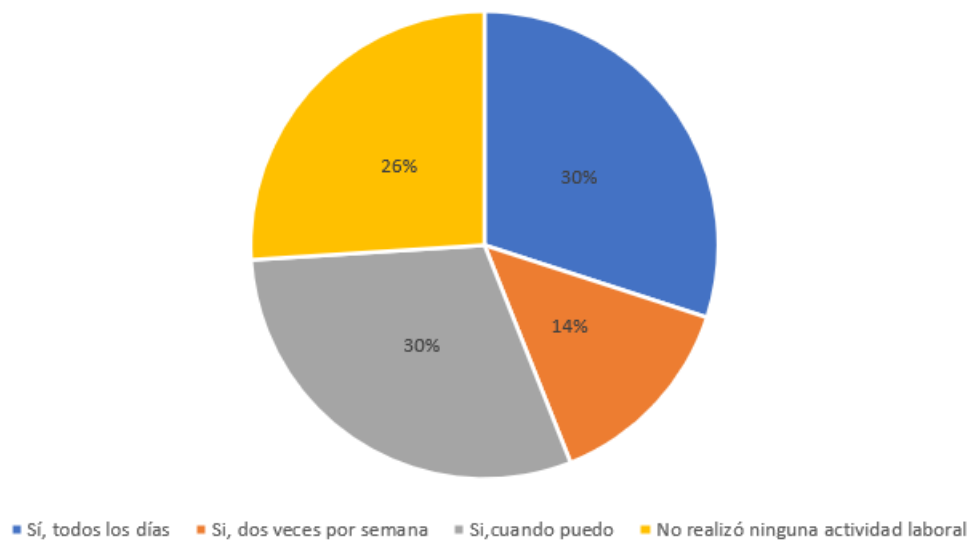


comprensión entre los adultos mayores y sus cuidadores puede ayudar a reducir estos sentimientos de abandono e ignorancia, mejorando así su calidad de vida y reduciendo sus niveles de estrés.

**Pregunta 5:** ¿Realiza alguna actividad laboral actualmente?

En la figura 5 se presenta la distribución de las respuestas de los adultos mayores respecto a la realización de actividades laborales en la actualidad. Los resultados indican lo siguiente:

- El 30 % de los encuestados realizan alguna actividad laboral todos los días.
- El 30 % realizan actividades laborales cuando pueden.
- El 14 % realizan actividades laborales dos veces por semana.
- El 26 % no realizan ninguna actividad laboral.



**Fig. 5-** Actividad laboral.

Los datos reflejan que un porcentaje significativo de los encuestados, el 30 %, están involucrados en actividades laborales diariamente. Esto sugiere que un grupo considerable de adultos mayores sigue siendo activo en el ámbito laboral, lo cual puede estar motivado por diversas razones como la necesidad económica,

el deseo de mantenerse ocupado y productivo, o simplemente por la satisfacción personal que proporciona el trabajo.

Otro 30 % de los encuestados realiza actividades laborales cuando pueden, indicando una flexibilidad en su participación laboral que podría estar influenciada por factores como su salud, disponibilidad de tiempo, y oportunidades laborales. Esta flexibilidad puede ser beneficiosa para aquellos que no pueden comprometerse a un horario laboral rígido, pero aún desean mantenerse activos.

El 14 % de los encuestados reporta que realizan actividades laborales dos veces por semana. Este grupo puede estar balanceando otras responsabilidades o limitaciones personales con su deseo de mantenerse en el mercado laboral, lo cual también sugiere una contribución significativa a su bienestar general y una posible reducción del estrés asociado con la inactividad.

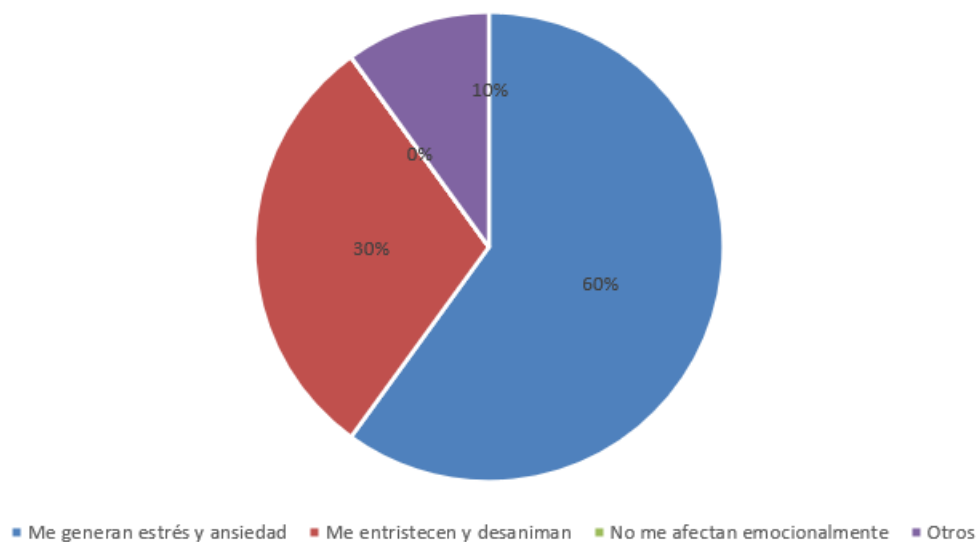
Por otro lado, el 26 % de los encuestados no realiza ninguna actividad laboral. Este grupo puede estar compuesto por aquellos que han optado por la jubilación completa, aquellos con limitaciones de salud que impiden su participación laboral, o aquellos que no encuentran necesario continuar trabajando. Aunque la no participación en el trabajo puede significar menos estrés laboral, también puede implicar una necesidad de otras formas de actividad y socialización para mantener su bienestar.

Estos resultados subrayan la diversidad en la participación laboral de los adultos mayores y la importancia de reconocer sus necesidades y deseos individuales. Las intervenciones de cuidados de enfermería deben considerar estas diferencias, promoviendo oportunidades laborales adecuadas para aquellos que desean y pueden trabajar, y ofreciendo actividades alternativas y apoyo para aquellos que no están en el mercado laboral. Esto puede ayudar a mejorar su calidad de vida, reducir el estrés y fomentar un envejecimiento activo y saludable.

**Pregunta 6:** ¿Cómo afectan los conflictos familiares a su bienestar emocional?

En la figura 6 se presenta la distribución de las respuestas de los adultos mayores respecto a cómo los conflictos familiares afectan su bienestar emocional. Los resultados indican lo siguiente:

- El 60 % de los encuestados manifiestan que los conflictos familiares les generan estrés y ansiedad.
- El 30 % indican que los conflictos familiares les entristecen y desaniman.
- Ninguno de los encuestados reporta que los conflictos familiares no les afectan emocionalmente.
- El 10 % menciona otros efectos emocionales.



**Fig. 6-** Impacto de los conflictos familiares en el bienestar emocional.

Los datos reflejan que una mayoría significativa, el 60 %, experimenta estrés y ansiedad debido a los conflictos familiares. Este hallazgo es relevante, ya que el estrés y la ansiedad crónicos pueden tener efectos adversos significativos en la salud física y mental de los adultos mayores, aumentando el riesgo de

enfermedades cardiovasculares, trastornos del sueño, y otros problemas de salud mental.

El 30 % de los encuestados indican que los conflictos familiares les causan tristeza y desánimo. La tristeza puede ser una respuesta a la interrupción de las relaciones familiares y la falta de armonía en el hogar. Sentirse desanimado puede afectar la motivación y el deseo de participar en actividades diarias, contribuyendo a un ciclo negativo de aislamiento y deterioro emocional.

Es notable que ninguno de los encuestados reporta que los conflictos familiares no les afectan emocionalmente, lo que subraya el profundo impacto que las dinámicas familiares pueden tener en el bienestar emocional de los adultos mayores. El 10 % que menciona otros efectos emocionales puede estar experimentando una variedad de respuestas que no encajan en las categorías principales, incluyendo sentimientos de frustración, impotencia o resentimiento.

Estos resultados destacan la importancia de abordar los conflictos familiares como parte integral del cuidado de los adultos mayores. Intervenciones de cuidados de enfermería que incluyan apoyo psicológico, mediación familiar, y programas de fortalecimiento de la comunicación pueden ser cruciales para ayudar a los adultos mayores a manejar el estrés y la tristeza derivados de los conflictos familiares. Promover un entorno familiar más armonioso y de apoyo puede mejorar significativamente el bienestar emocional y la calidad de vida de los adultos mayores.

## Discusión

El presente estudio proporciona una visión integral de los factores de estrés en los adultos mayores de la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, y destaca la

importancia de los cuidados de enfermería específicos para esta población. Los resultados obtenidos subrayan la prevalencia de sentimientos de preocupación, soledad y tristeza entre los adultos mayores, lo cual resalta la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar su bienestar emocional. La alta proporción de participantes que reportan estrés y ansiedad debido a conflictos familiares indica que la dinámica familiar juega un papel crucial en la salud emocional de los adultos mayores.

Además, la participación en actividades laborales, aunque sea de manera limitada o flexible, parece ser un factor positivo para muchos adultos mayores, sugiriendo que mantener una cierta actividad laboral puede contribuir significativamente a su sentido de propósito y bienestar general. Este hallazgo es consistente con estudios que indican que la actividad ocupacional puede tener efectos beneficiosos en la salud mental y física de los adultos mayores, proporcionando estructura y un sentido de contribución.

La percepción de abandono y la falta de apoyo adecuado por parte de familiares y cuidadores también emerge como un problema significativo. Esta percepción puede estar asociada con el aislamiento social y la falta de interacción regular, factores que exacerban el estrés y la ansiedad. La implementación de programas de apoyo familiar y la educación sobre la importancia del cuidado emocional de los adultos mayores pueden ser estrategias efectivas para abordar este problema.

La ausencia de emociones como miedo y enfado en las respuestas de los participantes podría sugerir una resiliencia emocional en esta población o, alternativamente, una falta de reconocimiento o reporte de estas emociones. Esto plantea la necesidad de una evaluación más profunda y un seguimiento continuo para comprender mejor las diversas dimensiones del bienestar emocional en los adultos mayores.

Por último, es esencial considerar el contexto cultural y socioeconómico específico de la Parroquia Esperanza al diseñar e implementar intervenciones de enfermería. La cultura local, las tradiciones familiares y las condiciones socioeconómicas influyen significativamente en la experiencia de envejecimiento y en los factores de estrés asociados. Por lo tanto, los programas de intervención deben ser culturalmente sensibles y adaptados a las necesidades y valores específicos de esta comunidad.

Los autores interpretan que los hallazgos de este estudio destacan la necesidad de un enfoque holístico y personalizado en los cuidados de enfermería para los adultos mayores, que aborde tanto los aspectos emocionales como físicos del bienestar. La colaboración entre profesionales de la salud, familias y la comunidad es fundamental para crear un entorno de apoyo que permita a los adultos mayores vivir de manera más saludable y satisfactoria.

La pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la salud mental de las personas mayores. El aislamiento social y las constantes preocupaciones relacionadas con la enfermedad pueden perjudicar gravemente su bienestar emocional. El envejecimiento del sistema inmunológico, junto con el estrés provocado por la pandemia, incrementa el riesgo de desarrollar trastornos psiquiátricos en esta población. Además, el estrés y estos trastornos pueden intensificar la inflamación y exacerbar los síntomas del COVID-19 en los adultos mayores. La hiperinflamación inducida por el SARS-CoV-2 se identifica como un factor de riesgo importante para el desarrollo de trastornos psiquiátricos en las personas mayores.<sup>(6)</sup>

El presente estudio sobre los cuidados de enfermería necesarios para disminuir los factores de estrés en el adulto mayor en la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, adquiere una relevancia particular en el contexto de la pandemia de

COVID-19. La COVID-19 ha exacerbado el estrés y la ansiedad en los adultos mayores debido al aislamiento social y las preocupaciones constantes sobre la enfermedad. Este estrés adicional, junto con la inmunosenescencia, aumenta significativamente el riesgo de trastornos psiquiátricos en esta población vulnerable.<sup>(6)</sup>

Además, el impacto de la COVID-19 en la salud mental de los adultos mayores en Ecuador se relaciona estrechamente con los hallazgos de varios estudios recientes en el país. Por ejemplo, Llerena Cepeda *et al.* (2022) han documentado las variantes predominantes de COVID-19 en Ecuador y los síntomas asociados, lo que evidencia cómo la evolución del virus ha afectado a la población en general y, en particular, a los adultos mayores, quienes son más susceptibles a los efectos graves de la enfermedad.<sup>(7)</sup>

En el contexto de la vacunación contra la COVID-19, Ramos Serpa *et al.* (2022) han abordado aspectos éticos cruciales, lo cual hace reflexionar sobre la importancia de priorizar a los grupos vulnerables, como los adultos mayores, en los programas de vacunación. Este enfoque es fundamental para reducir el riesgo de infecciones graves y sus consecuencias psicológicas y físicas en esta población.<sup>(8)</sup>

Por otra parte, Alvarado Chacón *et al.* (2024) han examinado la situación de salud frente al COVID-19 en comunidades indígenas vulnerables de Pichincha, Ecuador. Aunque su estudio se centra en comunidades indígenas, las conclusiones sobre la vulnerabilidad y la necesidad de intervenciones específicas también son aplicables a los adultos mayores de la Parroquia Esperanza. Este estudio resalta la importancia de adaptar las estrategias de salud pública y los cuidados de enfermería a las características y necesidades particulares de las distintas poblaciones.<sup>(9)</sup>

Estos estudios en conjunto subrayan la urgencia de abordar el bienestar emocional de los adultos mayores durante y después de la pandemia. Las intervenciones de enfermería deben enfocarse no solo en el apoyo físico, sino también en el apoyo emocional, considerando los efectos prolongados del aislamiento y el estrés pandémico. Implementar programas de cuidados que integren estrategias para manejar el estrés y promover la salud mental es esencial para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador.

En esencia, la pandemia de COVID-19 ha amplificado los factores de estrés en los adultos mayores, lo que resalta la necesidad de cuidados de enfermería especializados. La integración de los hallazgos de estudios recientes en Ecuador refuerza la importancia de un enfoque integral y culturalmente adaptado para atender las necesidades de esta población vulnerable.

El presente estudio sobre los cuidados de enfermería necesarios para disminuir los factores de estrés en el adulto mayor en la Parroquia Esperanza, Imbabura, Ecuador, se relaciona con investigaciones realizadas en otras regiones de América Latina. Por ejemplo, un estudio desarrollado en Brasil destaca la importancia del conocimiento científico en los cuidados de enfermería enfocados en la prevención del riesgo de caídas en ancianos hospitalizados. Este estudio resalta la evaluación clínica, la identificación de factores de riesgo y la implementación de estrategias de cuidado de enfermería como elementos clave para fomentar el comportamiento de autocuidado y promover la seguridad de los ancianos.<sup>(10)</sup>

De manera similar, el presente estudio subraya la necesidad de intervenciones de enfermería que no solo se centren en los aspectos físicos del cuidado, sino también en la salud emocional de los adultos mayores. Al abordar los factores de estrés y las emociones negativas, las enfermeras pueden promover un entorno más seguro y de apoyo para los ancianos, similar a cómo la prevención de caídas



mejora su seguridad física. Las estrategias de cuidado de enfermería en ambos contextos buscan empoderar a los adultos mayores, alentándolos a participar activamente en su propio cuidado y bienestar.

Estos enfoques complementarios en los estudios de Ecuador y Brasil resaltan la importancia de una atención integral y personalizada en la enfermería geriátrica. Al integrar evaluaciones clínicas detalladas y estrategias específicas para reducir tanto los riesgos físicos como los emocionales, se puede mejorar significativamente la calidad de vida de los adultos mayores. Esto demuestra que el conocimiento y las prácticas de enfermería adaptadas a las necesidades particulares de los ancianos son cruciales para fomentar su autocuidado, seguridad y bienestar general.

Una investigación que se realiza por investigadores de Canadá y Estados Unidos concluye que su revisión exploratoria identifica brechas y futuras áreas de investigación en la prevención de caídas relacionadas con los cambios de comportamiento. Estos hallazgos pueden facilitar la adaptación de intervenciones viables para la prevención de caídas en adultos mayores, especialmente después de su transición a casa tras una hospitalización aguda.<sup>(11)</sup>

Un estudio reciente señala que los factores intrínsecos y extrínsecos que contribuyen a eventos adversos como caídas, errores de medicación, úlceras por presión e infecciones agudas varían según cada dominio del modelo COM-B. Entre los factores intrínsecos relacionados con la capacidad, la fragilidad y la reducción de la fuerza muscular debido a la edad avanzada son los más mencionados. Por otro lado, el uso inadecuado de medicamentos y la polifarmacia son los factores extrínsecos más comunes relacionados con la capacidad. Los factores extrínsecos relacionados con la oportunidad que contribuyen a los eventos adversos incluyen peligros ambientales, mala comunicación entre el personal de

los centros de atención a largo plazo, falta de planes individualizados de seguridad para los residentes y la baja calidad general de la atención, atribuida a prejuicios raciales y problemas organizativos y administrativos.<sup>(12)</sup>

## Conclusiones

La investigación reafirma la necesidad de fundamentar teóricamente los conceptos básicos del estrés en el adulto mayor y los cuidados de enfermería. Es claro que al abordar de manera integral los factores desencadenantes del estrés en esta población vulnerable, podemos contribuir significativamente a mejorar su bienestar y calidad de vida.

Los factores de estrés que afectan en la vida diaria a los adultos mayores son diversos y pueden tener un impacto significativo en su bienestar. Es necesario tomar conciencia de estos elementos y trabajar en la implementación de estrategias de apoyo y cuidado para garantizar una mejor calidad de vida para esta población.

A partir de esta investigación, se afirma que los factores del estrés en los adultos mayores incluyen preocupaciones económicas, deterioro de la salud y soledad. Es fundamental implementar estrategias y políticas que aborden estos problemas y mejoren la calidad de vida de esta población. Como sociedad, debemos asegurarnos de brindarles el apoyo y los recursos necesarios para enfrentar estas situaciones y vivir una vida plena y feliz.

## Referencias bibliográficas

1. Gómez C, Álvarez G, Fernández A, Castro F, Vega V, Comas R, Ricardo M. *La investigación científica y las formas de titulación. Aspectos conceptuales y prácticos*. Quito: Editorial Jurídica del Ecuador; 2017.

2. Gómez Armijos C, Vega Falcón V, Castro Sánchez F, Ricardo Velázquez M, Font Graupera E, Lascano Herrera C, et al. *La función de la investigación en la universidad. Experiencias en UNIANDES*. Quito: Editorial Jurídica del Ecuador; 2017.
3. Harrad R, Sulla F. Factores asociados e impacto del agotamiento en trabajadores de atención domiciliaria y de ancianos para ancianos. *Acta Biomed*. 7 de diciembre de 2018; 89(7-S):60-69. <https://10.23750/abm.v89i7-S.7830>.
4. Xu SH, Tian HE, Zhou LP, Wang Y, Zhang L, Jia SF, Liu L, Li XB. [Analysis of occupational stress and occupational exhaustion of primary caregivers]. *Zhonghua Lao Dong Wei Sheng Zhi Ye Bing Za Zhi*. 2019 Mar 20;37(3):197-201. *Chinese*. doi: <https://10.3760/cma.j.issn.1001-9391.2019.03.008>.
5. Salvarani V, Rampoldi G, Ardenghi S, Bani M, Blasi P, Ausili D, Di Mauro S, Strepparava MG. Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *J Nurs Manag*. 2019 May;27(4):765-774. <https://10.1111/jonm.12771>.
6. Grolli RE, Mingoti MED, Bertollo AG, Luzardo AR, Quevedo J, Réus GZ, Ignacio ZM. Impact of COVID-19 in the Mental Health in Elderly: Psychological and Biological Updates. *Mol Neurobiol*. 2021 May;58(5):1905-1916. <https://10.1007/s12035-020-02249-x>.
7. Llerena Cepeda M de L, Sailema López LK, Zúñiga Cárdenas GA. Variantes de COVID-19 predominates en Ecuador y sus síntomas asociados. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 9jun.2022 [citado 11 sep.2023];14(S3):93-04. Available from: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2939>
8. Ramos Serpa G, Gómez Armijos CE, López Falcón A. Aspectos de éticas sobre la vacunación contra el COVID-19. *Universidad y Sociedad* [Internet]. 9jun.2022

[citado 19sep.2023];14(S3):60-1. Available from:  
<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2935>

9. Alvarado Chacón RE, Vilema Vizuete EG, Cuello Freire GE, Guevara Guamán VK. Situación de salud frente al COVID-19 en comunidades indígenas vulnerables de Pichincha, Ecuador. Revisión sistémica. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet]. 4 de abril de 2024 [citado 24 de abril de 2024];4:917. Disponible en: <https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/917>

10. Sena AC, Alvarez AM, Nunes SFL, Costa NPD. Nursing care related to fall prevention among hospitalized elderly people: an integrative review. *Rev Bras Enferm.* 2021 Jul 5;74Suppl 2(Suppl 2):e20200904. English, Portuguese. <https://10.1590/0034-7167-2020-0904>.

11. Tzeng HM, Okpalauwaekwe U, Lyons EJ. Barriers and Facilitators to Older Adults Participating in Fall-Prevention Strategies After Transitioning Home from Acute Hospitalization: A Scoping Review. *Clin Interv Aging.* 2020 Jun 25;15:971-989. <https://10.2147/CIA.S256599>.

12. Okpalauwaekwe U, Tzeng HM. Adverse Events and Their Contributors Among Older Adults During Skilled Nursing Stays for Rehabilitation: A Scoping Review. *Patient Relat Outcome Meas.* 2021 Nov 13;12:323-337. <https://10.2147/PROM.S336784>.