



Artículos de Revisión

Terapias en relación a la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico

Therapies in relation to the improvement of the quality of life of the geriatric patient

*Lucero Delgado-Angulo^{1,a}, Marlitt Vidal-Valle^{1,b},
Jesús Rojas-Jaimes^{1,c}, Luis Castañeda-Pelaez^{1,d}*

Resumen

En América Latina y el Caribe la población de personas mayores de 60 años va en incremento y con ello sus necesidades, demandas sociales y de salud. El envejecimiento del organismo en el hombre es un proceso natural, se caracteriza por ser universal, irreversible e inevitable; además este proceso es multifactorial (biológico, psicoespiritual, social), de todos estos factores el principal es el factor biológico. El envejecimiento está muy influenciado por los efectos de los estados del entorno, del estilo de vida y de las enfermedades que alteran la estructura y el manejo de ciertos sistemas incrementando su vulnerabilidad ante las enfermedades, en muchas ocasiones el envejecimiento se detiene debido a la presencia de la muerte. La investigación sobre el envejecimiento en nuestra sociedad se está tornando relevante, por lo tanto, debemos de poseer un rol activo en la búsqueda de nuevas formas de intervenir y comprender esta nueva y larga etapa de la vida, así como también unirse y contribuir con las nuevas instituciones creadas para personas adultos mayores que tienen un papel importante en el desarrollo de innovación de nuevos roles eficaces y relevantes para la vejez. **Objetivo:** Por ello este artículo está basado en describir terapias en relación con la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico, evaluar las actividades físicas que son favorable e identificar el tipo de terapia psicológica que tiene mayor resultado para un envejecimiento exitoso. **Metodología:** En la búsqueda de dicha información se encontraron diversas terapias que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. **Resultados:** Se evidenció que dentro de las terapias físicas la geronto-gimnasia tiene mayor índice de mejora en la calidad de vida del anciano, al igual que la danza-terapia y la músico-terapia, por lo que se logró realizar comparaciones entre ellas. **Conclusión:** Dentro de este estudio se encontraron diversas terapias para el adulto mayor, como: Hatha Yoga, danza-terapia, músico-terapia, riso-terapia, actividades recreativas, acompañamiento con animales, participación social, geronto-gimnasia y ejercicio aeróbico. Para finalizar danza-terapia fue la que fusionó ambas actividades, por que ayudó a fortalecer el sistema musculoesquelético y contribuyó a mejorar el estado anímico y junto a ello a erradicar la depresión.

Palabras clave: *Calidad de vida, adulto mayor; terapia física; envejecimiento; actividad física; terapia (fuente: DeCS BIREME).*

Abstract

In Latin America and the Caribbean, the population of people over 60 years of age is increasing and with it their needs, social and health demands. The aging of the organism in man is a natural process, characterized by being universal, irreversible, and inevitable; In addition, this process is multifactorial (biological, psycho-spiritual, social), of all these factors the main one is the biological factor. Aging is highly influenced by the effects of environmental conditions, lifestyle and diseases that alter the structure and management of certain systems, increasing their vulnerability to disease; on many occasions, aging stops due to the presence of death. Research on aging in our society is becoming relevant, therefore, we must have an active role in the search for new ways to intervene and understand this new and long stage of life, as well as join and contribute to the new institutions created for older adults who have an important role in the development of innovation of new effective and relevant roles for old age.

¹Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada del Norte. Lima, Perú. ^aEstudiante de enfermería. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1262-8092>. ^bEstudiante de enfermería. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1977-7082>. ^cMaestro en Ciencias. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6910-9341>. ^dMaestro en Salud Pública. ID ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9773-2579>.

Objective: For this reason, this article is based on describing therapies in relation to improving the quality of life of the geriatric patient, evaluating the physical activities that are favorable, and identifying the type of psychological therapy that has the best results for successful aging. **Methodology:** In the search for said information, various therapies were found that met the inclusion and exclusion criteria. **Results:** It was evidenced that within the physical therapies, geronto-gymnastics has a higher rate of improvement in the quality of life of the elderly, as well as dance-therapy and music-therapy, for which reason it was possible to make comparisons between them. **Conclusion:** Within this study, various therapies for the elderly were found, such as: Hatha yoga, dance-therapy, music-therapy, laughter-therapy, recreational activities, companionship with animals, social participation, gerontology-gymnastics and aerobic exercise. Finally, dance-therapy was the one that merged both activities, because it helped to strengthen the musculoskeletal system and contributed to improving the mood and together with it to eradicate depression.

Keywords: *Quality of life, older adult; physical therapy; aging; physical activity; therapy (source: MeSH NLM).*

Introducción

Hoy en día el adulto mayor está expuesto a ciertos factores externos que pueden afectar tanto su estado físico como mental⁽¹⁾. Por ello, a partir de ciertos modelos planteados sobre los estudios de la calidad de vida del adulto mayor surgen para poder comprender y dar mejor atención y cuidado a las necesidades en la vejez, ya que son más vulnerables porque se requiere de estrategias y/o métodos de atención que les puedan garantizar una calidad de vida digna como también un exitoso envejecimiento⁽²⁾.

En la búsqueda de procedimientos se ha tomado en cuenta el ejercicio físico según capacidad, que constara de resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad, y también las terapias psicológicas las que tendrán como fin reforzar al máximo sus capacidades, ratificar sus logros, valorar fortalezas y promover la toma de decisiones⁽³⁾.

Se encontraron diversas terapias en los artículos revisados en el ámbito de la actividad física, por lo que mencionaremos los que a consideración tienen mayor relevancia: primero la valoración de la capacidad aeróbica que se basa en la caminata, del cual se desprenden dos tipos más específicos los cuales son la marcha, siendo evaluada por cuantos metros se hacen en el tiempo estipulado, arrojando así un resultado⁽⁴⁾. Por consiguiente está el test del paso, este es evaluado por los números de pasos realizados durante dos minutos, llegando cada rodilla a un punto intermedio entre la rótula y la espina iliaca anterosuperior, se puntúa el número de veces que la rodilla derecha alcanza la altura requerida⁽⁵⁾. En segundo lugar, se encontró la valoración de la flexibilidad del miembro superior, en el cual se propone el test de tocar las manos tras la espalda, esta se realiza pasando una mano por encima del hombro y la otra por la espalda⁽⁶⁾. En tercer lugar, se registra la valoración de la flexibilidad del miembro inferior, esta se realiza sentado en la parte delantera de una silla y con la pierna extendida, tratando de alcanzar con los dedos de la mano los dedos de los pies⁽⁷⁾. Por cuarto lugar está la valoración de la fuerza-resistencia de los miembros inferiores, esto es valorado por el número de levantadas completas que pueden realizar con los brazos cruzados por delante del pecho durante 30 segundos⁽⁸⁾. En quinto lugar, se encuentra la valoración de la fuerza-resistencia de los miembros superiores, se mide por el número de flexiones y extensiones de codos que pueden ser contempladas en 30 segundos, movilizand una mancuerna de 2,30 kg

para mujeres y 4 kg para varones⁽⁹⁾. Y, por último, está la valoración de destreza que consiste en el tiempo que emplean en levantarse desde una posición de sentado, caminar 2,50 m, girar alrededor de una señal y regresar hasta sentarse de nuevo⁽²⁾.

Por otro lado, se investigó sobre la terapia psicológica, y de igual forma se hallaron diversos métodos, pero cabe resaltar que las actividades físicas, mencionadas en el párrafo anterior, son un gran auxiliar para el control de emociones, ya que mediante ello se liberan sentimientos negativos evitando el estrés⁽¹⁰⁾. Continuando con los métodos hallados se evidenció que distintas terapias realizadas se ha estudiado para mantener estable la salud mental del adulto mayor, en primera instancia se encontró la terapia cognitivo-conductual que trata de identificar situaciones problemáticas y reformar pensamientos negativos; en segunda instancia se encuentra la psicoterapia interpersonal que se basa en la noción de que la vida de la persona se relaciona a vínculos estables que pueden ser en el ámbito sentimental, emocional y familiar con otros seres humanos; en tercera y última instancia esta terapia reminiscen-te, aborda la sanación de recuerdos vividos en el pasado⁽¹¹⁾.

En la actualidad, la población adulta ha incrementado, tal es así que los psicólogos hayan estudiado diversas variables en esta etapa de la vida para así poder colaborar y contribuir al desarrollo de herramientas, evaluación y seguimiento a estas personas para que puedan ejecutar estrategias que ayuden al cambio conductual del adulto mayor, como también el crear programas de promoción y prevención de enfermedades psicológicas^(12,13).

Por otro lado, cuando nos referimos a la actividad física del adulto mayor se toma cierto interés en cada estudio realizado ya que en ellos se manifiesta ciertas ventajas de esa práctica física en la vejez, siendo así beneficioso para poder prevenir y evitar enfermedades o problemas con la función muscular y/o articular mejorando la calidad de vida del adulto mayor⁽¹⁴⁾.

De la misma manera, identificamos el problema que nos está llevando a realizar el estudio, el cual es la fragilidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor, ya que existe gran cantidad de adultos mayores en estado de abandono y/o también en custodia de los familiares que no saben cómo atender a sus adultos mayores⁽¹⁵⁾. Si bien les pueden brindar una atención médica pero dejan de lado la parte psicológica, que

juega un papel importante, porque los pacientes geriátricos entran en depresión y ansiedad, debido a que ya no pueden realizar actividades que podían hacer con facilidad, en cambio lo realizan con mayor dificultad, pudiendo ser parte de un envejecimiento natural o tener alguna patología de por medio⁽¹⁶⁾. Tomando en cuenta todo ello, llegamos a la conclusión de que la salud física es igual de importante que la salud mental⁽¹⁷⁾.

Por ello la familia debe considerar fundamental ciertos factores que influyen en la calidad de vida del adulto mayor, siendo importante la calidad de vida que pueda llevar una persona en la vejez, como continuar conservando un espacio físico dentro de su vivienda ya que por la edad tiene la necesidad de poder seguir decidiendo las cosas que pueden fluir a su alrededor en el cual la familia deberá permitirle ejercer su derecho de libre expresión como también el poder proporcionarle alimentación, vestido y vivienda⁽¹⁸⁾.

Por otro lado, es importante que el anciano mejore su etapa de vejez fomentando su desarrollo personal incluyendo actividades físicas como también el de poderse integrar socialmente en su tiempo libre y recreación⁽¹⁹⁾. Los países latinoamericanos que llegan a estar involucrados en este tema tan importante enfrentan de manera adecuada que la sociedad pueda tener una mejor visión y comprensión del proceso que requiere el envejecimiento contribuyendo y desarrollando así recursos necesarios como apoyo integral para el adulto mayor^(20,21).

El objetivo del presente estudio fue describir métodos comprobados que ayuden a la mejora de la calidad de vida del adulto mayor y de esa forma lograr un envejecimiento exitoso.

Estrategia de búsqueda

En esta revisión sistemática de la literatura científica sobre la calidad de vida del adulto mayor, se investigó desde un punto de vista narrativo en bases de datos nacionales e internacionales: Scielo, Medline, Pubmed, Redalyc, Google académico; también se usaron los buscadores booleanos And, Or y Not, y el diccionario especializado Thesaurus; el desarrollo de este estudio se realizó en el período de agosto siguiendo su proceso en el año 2021. Se elaboró el recojo de información usando descriptores como “Adulto mayor”, “Calidad vida”, “Terapias físicas”, “Terapias psicológicas”, “Envejecimiento exitoso”. Los descriptores mencionados se obtuvieron mediante la metodología de PICO, siendo “P” la población del estudio, en este caso la población son los pacientes geriátricos; la “I” es la intervención por lo cual esta serían las terapias físicas y psicológicas; “C” es la comparación, sin embargo, en dicho estudio este no procede; por último, la “O” que son los resultados, el cual sería la calidad de vida.

Por consiguiente, la información de cada estudio ha sido seleccionada bajo ciertos criterios de inclusión que se detallaran a continuación: que describan de manera clara la importancia de realizar actividad física durante los sesenta y cinco años a más, que muestren distintos tipos de actividades físicas que beneficien al adulto mayor, ventajas de mantener

una salud mental equilibrada en la vejez, que contengan información sobre promoción y prevención de un envejecimiento exitoso. Tomando en cuenta que todos ellos hayan sido publicados entre los últimos 5 años, abarcando desde el 2016 al 2021, para así tener una información actualizada sobre el estudio.

Cada documento se analizó principalmente por medio de la lectura, la cantidad de referencia bibliográfica y verificando la procedencia de estas. Además, para la detección de artículos duplicados, se usó el gestor de referencias Mendeley, que a su vez permitió organizar y encontrar nuevas referencias bibliográficas y documentos de investigación. Los artículos pasaron filtro por dos personas, el cual se revisaron en conjunto los estudios hallados evitando así la duplicidad de artículos.

Caracterización de artículos encontrados

Recolectando información mediante distintos buscadores, encontramos diversos artículos donde priorizamos los años que abarca desde 2016 hasta 2021, cumpliendo con los criterios de información actualizada como se muestra en la tabla 1.

Tabla 1
Artículos encontrados por años

AÑOS	CANTIDAD
2016	14
2017	14
2018	13
2019	4
2020	3
2021	2

De los últimos cinco años consultados, se encuentra que en el año 2016 y 2017 se han publicado más información sobre el tema, mientras que en el 2021 se denota que hubo la menor cantidad de artículos hallados.

Dando respuesta a los objetivos realizados de la presente investigación, a través del estudio se encontraron treinta artículos que cumplieran con los criterios de inclusión y exclusión. En el primer grupo encontramos beneficios y ventajas que conllevan a un envejecimiento exitoso mediante distintas actividades físicas. En el segundo grupo se evidenció distintas terapias que favorecen al adulto mayor en el ámbito cognitivo y emocional (Tabla 2 y 3).

De los artículos encontrados que nos dieron información sobre terapia física para el adulto mayor, se denota que la mayor información fue encontrada en Google académico, y encontrando menos cantidad de información en Pubmed.

Tabla 2

Artículos encontrados sobre terapia física en el adulto mayor de acuerdo con la base de datos

BASE DE DATOS	CANTIDAD
Google académico	11
Redalyc	5
Scielo	6
Pubmed	4

Tabla 3

Artículos encontrados de acuerdo con la base de datos sobre terapia psicológica en el adulto mayor

BASE DE DATOS	CANTIDAD
Google académico	16
Redalyc	3
Scielo	2
Dialnet	3

De los artículos que nos dieron información sobre terapias psicológicas para el adulto mayor, se evidencia que la mayor información fue encontrada en Google académico, mientras que Redalyc, Scielo y Dialnet cuentan con un bajo número de artículos encontrados.

De acuerdo con la cantidad de investigaciones estudiadas, se realizó un conteo para ver qué país de Latinoamérica obtuvo más artículos e investigaciones sobre terapias físicas y terapias psicológicas (Tabla 4).

Tabla 4

Artículo encontrado por países respecto a las terapias físicas y terapias psicológicas

PAISES	CANTIDAD
Ecuador	10
Perú	9
Bolivia	3
Colombia	4
Cuba	2
Venezuela	1
México	4
Chile	4
Uruguay	1

Terapias físicas en adultos mayores de Latinoamérica

Si bien es cierto la actividad física en un adulto mayor va disminuyendo poco a poco a medida que avanza su edad, por

ello, en esta investigación se habló de cuán importante es el ejercicio físico recomendados en la vejez (Tabla 5)⁽²²⁾. Los beneficios y ventajas que la actividad física aporta dentro de la calidad de vida del adulto mayor, puesto que reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares o la tensión arterial alta, de la misma manera, fortalece los huesos aumentando la densidad ósea^(23,24). De acuerdo a la investigación realizada se obtuvieron resultados de los tipos de terapias físicas que pueden realizar los adultos de la tercera edad como por ejemplo: *Hatha yoga*, esta viene a ser un método de ejercicios físicos que se emplea básicamente con fines terapéuticos desde un aspecto físico, este tipo de terapias tiene como ventaja el poder abordar ciertas enfermedades o trastornos de déficit motor en los ancianos, el cual tiene como beneficio mantener el bienestar físico, igualmente el tener conectados la mente y el cuerpo⁽²⁵⁾. Asimismo, está la *Geronto-gimnasia* se basa en el movimiento músculo esquelético con la finalidad de poder mejorar el sistema cardio-respiratorio y aumentar el tono muscular, este tipo de terapias tiene el beneficio de aumentar la capacidad, el equilibrio y la agilidad al igual que la coordinación, además beneficia el buen funcionamiento del sistema sanguíneo favoreciendo el retorno venoso^(26,27). Ejercicios aeróbicos en el adulto mayor tienen como beneficio mejorar la eficacia cardíaca y la capacidad respiratoria^(28,29).

Por otro lado, es importante que se tenga en cuenta que las prácticas cotidianas, las actividades domésticas y el salir a caminar también son actividades que una persona de la tercera edad puede realizar sin ningún problema^(23,30).

Tabla 5

Ejercicios recomendados para el adulto mayor

TIPO DE EJERCICIO	BENEFICIO
Estiramiento	• Ayudan a fortalecer el músculo, da más consistencia y reduce el impacto de esfuerzo en las articulaciones
Flexibilidad	• Mejora el grado de movilidad de las articulaciones, la postura y reduce el riesgo de lesiones
Aeróbicos	• Ayuda al acondicionamiento del cuerpo; se ponen a tono el sistema cardiorrespiratorio y los músculos
Corporales	• Ayudan al adulto mayor a optar una postura adecuada, mejorar su equilibrio y relajarlas

En un estudio realizado por Lores Diana y Jesús Tello, nos mencionan que el adulto mayor pasa por diversos cambios fisiológicos en el cual empieza a tener ciertas limitaciones en sus actividades cotidianas como también el riesgo de caídas que pueden sufrir por la debilidad de sus sistemas músculo esqueléticos si es que estos no empiezan con una rutina de ejercicios o actividades físicas según lo que se muestra en estudios^(31,32).

Según María José Sánchez, en su estudio realizado en el año 2019, reunió un grupo de 29 personas, donde sacó una muestra de 16 individuos que realizaban actividades físicas, de este grupo 4 de ellos refieren que realizan ejercicios físicos con normalidad, 9 bastante bien y 3 muy bien, los cuales aluden a la percepción de la calidad de vida de los mismos^(23,33).

Terapias psicológicas en adultos mayores de Latinoamérica

En este estudio se pudieron evidenciar ciertas terapias psicológicas que ayudan a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, ya que en esta etapa estos suelen ser vulnerables a sentirse solos o el sentirse excluidos de ciertas cosas en las cuales ya no pueda realizar por su edad, debido a esto llegan a tener problemas cognitivos y emocionales que afectan el bienestar de salud mental⁽³⁴⁾. Dentro del ámbito de la salud la *Riso-terapia* es un método que ayuda a reducir los niveles de depresión, por lo que ayuda a incrementar la felicidad en los adultos mayores, ya que en este ciclo de vida ellos son muy susceptibles^(35,36). En el estudio de Santos M, Pablo; Moro G. Lourdes; Jenaro R. Cristina, los participantes de esta terapia manifestaron los beneficios en su estado de ánimo durante y después de las sesiones, lo que conllevó a que se encuentren más optimistas y motivados para realizar diversas actividades percibiendo mayor bienestar en el ámbito mental^(37,38).

Por otro lado se encontró la *Psico-danza* o también llamada la *Danza-terapia*, esta es un tipo de psicoterapia en el cual el adulto mayor suelta las tensiones mediante el movimiento corporal el cual tiene como beneficio liberar el afecto o las expresiones reprimidas^(39,40), asimismo, ayuda a evitar la depresión el adultos mayores y a controlar sus emociones; de la misma manera ayuda a la coordinación ya que se tiene que llevar el ritmo de la música al momento de bailar^(41,42).

En una investigación realizada por Damián C. Virginia, menciona que la depresión es un trastorno psicológico silencioso en la vejez, en el cual el adulto mayor cuenta con dificultades para tratar sus problemas de salud y por ello suelen caer en la depresión⁽⁴³⁾.

La terapia asistida por animales se considera como una intervención que tiene beneficios en el ámbito biológico, psicológico, social y espiritual. Uno de los motivos por los cuales los animales generan mejoras en distintas áreas es porque generan un aumento en la motivación; el animal llega a ser considerado como un estímulo multisensorial, de tal modo que, por naturaleza, contiene elementos del movimiento, sonido, olor, textura, calor y una sensación física táctil que automáticamente despierta todos los sentidos de una persona al ser un estímulo vivo^(44,45).

Dentro de las terapias asistidas por animales se evidenció dos de ellos en específico, siendo el perro y el caballo, en el perro se mostraron resultados en el cual se observaba la disminución de niveles altos de estrés, como

también el aumento de la autoestima y una mayor capacidad de mostrar emociones. En el caballo se obtuvieron beneficios como romper el aislamiento de las personas mayores como también el activar el sistema nervioso central por medio de información sensorial⁽⁴⁴⁾.

Integración de las terapias en el paciente geriátrico

Como se evidencia en los estudios de los artículos encontrados, se debe tomar en cuenta como etapa inicial el realizar un diagnóstico de las necesidades del individuo y de su entorno, para así poder identificar en qué condición física se encuentra, para proponer un esquema de acuerdo con las necesidades y posibilidad, de la misma forma concientizar a los familiares que sean partícipes de los programas para lograr que el adulto mayor se sienta más incentivado en cumplir con los mismos^(46,47).

En primer lugar, se mencionará a los estudios realizados en el ámbito físico. Se sabe que la pirámide poblacional está cambiando en los países de Latinoamérica con una leve diferencia, ya que se estima que la cantidad de adultos mayores va en aumento, por lo que es necesario poner énfasis en el logro de la independencia de los mismos⁽⁴⁸⁾. Por ello se han comprobado que el entrenamiento de la fuerza muscular mejora la funcionalidad de los adultos mayores, permitiéndole realizar actividades cotidianas eficaces y con menor esfuerzo, así mismo mejorando la flexibilidad general de estos, interpretándose en una mejora en la calidad de vida^(49,50).

Según el estudio de Recalde, Triviño, Pizarro y Vargas coinciden con la investigación ya descrita anteriormente, dado que existen programas que se realizan para ayudar a mejorar la calidad de vida del adulto mayor, en estas también se considera importante el establecer cierta cantidad de estrategias el cual no solo debe de promocionarse a los ojos del adulto mayor sino también a la de sus familias, ya que mediante ello ayuda a la concientización de los mismos⁽⁵¹⁾.

Se evidenció un resultado favorable respecto al Hatha yoga, el cual es una serie de posturas físicas y técnicas de respiración, estos pueden durar aproximadamente entre treinta minutos y dos horas dependiendo de las necesidades y capacidades del paciente, estos benefician el aparato músculo esquelético y respiratorio sobre el déficit motor en la longevidad, estimula la coordinación, el equilibrio, la fuerza, respiración como también la flexibilidad⁽⁵²⁾.

Se debe considerar que la salud vital está ligada a la felicidad, por ello se hallan menor cantidad de mortalidad; se menciona que en diversos estudio e investigaciones que la risa o felicidad es una de las terapias fundamentales en la salud de las personas de la tercera edad⁽⁵³⁾. Hoy en día la risa-terapia viene a ser una de las herramientas que se usan para ayudar a poder mantener el bienestar mental como también el envejecimiento activo, a través de la risa comunicas tu capacidad de gozo, amor y plenitud, como también a través de ello puedes liberar miedo o disgustos⁽⁵⁴⁾.

En danza-terapia se utilizan la danza y el movimiento con fines terapéuticos para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos⁽⁵⁵⁾. La terapia de baile suele ser muy agradable para los adultos mayores, no solo por el movimiento y el placer de escuchar música, también porque les da la ocasión de reunirse con otras personas^(56,57). De la misma manera, el hecho de que el adulto mayor tenga contacto con sus compañeros de baile, le ayudan a superar pensamientos de soledad y mejorar la autoestima⁽⁵⁸⁾. La idea de este medio terapéutico es que haya conexión entre la mente y el cuerpo; para desarrollar un sentido positivo del yo, exteriorizar sentimientos y emociones y lograr aumentar el nivel de seguridad en sí mismos⁽⁵⁹⁾.

Como otra terapia psicológica se encontró la terapia asistida por animales ya que son considerados como estimulantes multi-sensoriales, este tipo de terapias se dan básicamente en ancianos que refieren sentirse solos, ya que esto ayuda a disminuir los sentimientos de soledad, como también disminuyen la ansiedad, el riesgo de depresión y a tener un poco más de empatía, responsabilidad el cual mejora las relaciones sociales^(60,61).

Para las personas mayores los animales generan un efecto positivo ya que mediante ellos los ancianos encuentran compañía y una satisfacción emocional, de igual manera los ayudan reducir el deterioro físico ya que los motivan a realizar actividad física básica y además mejora su nivel emocional y psicológico llevando una mejor calidad de vida^(62,63).

Dentro de este tipo de terapias con animales se encuentra el perro ya que se ha podido evidenciar que esta colabora y contribuye a mejorar el estado emocional y mental del adulto mayor como también les ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad⁽⁶⁴⁾. Asimismo, según un estudio realizado la mayoría de perros que toman el rol de co-terapeutas, ya que mediante ello los ancianos generan recuerdos pasados y presentes el cual colabora a ver la realidad⁽⁶⁵⁾.

Por otro lado, también se utilizan como animal terapéutico en adultos mayores suelen ser las aves como los canarios, periquitos y pinzones; estas aves permiten una mejora en el estado emocional de la persona, como también mejora la comunicación, aumento del autoestima y menor aislamiento

social mejorando su estado anímico y una gran disminución de la depresión^(66,67).

Habiendo mencionado todo lo anterior, se puede resaltar que para el adulto mayor es preferible usar la psicoterapia, ya que es fundamental que primero se encuentren emocionalmente estables para que de este modo ellos tengan voluntad de realizar otras actividades como ejercicio físico, natación, yoga, etc.⁽⁶⁸⁾. Por otro lado, se evidenció que los vínculos familiares afectivos que logran alcanzar los adultos mayores armonizan sus sentimientos, sus habilidades, sus destrezas como también su renovación de buenos hábitos⁽⁶⁹⁾.

Para finalizar, según los estudios de cada artículo leído, se menciona que la actividad física y las terapias psicológicas van de la mano, ya que el realizar actividades recreativas trae un gran conjunto de beneficios psicosociales en la vida del adulto mayor obteniendo así un favorable aspecto físico el cual se relaciona con el aspecto psicosocial y la calidad de vida de los adultos mayores⁽⁷⁰⁾.

Conclusiones

La revisión de la información nos plantea mejoras para que el adulto mayor logre un envejecimiento exitoso, basándose en métodos científicos que abarcan dos ámbitos fundamentales que son la parte física y psicológica, ya que como un equilibrio entre ellos se logrará una óptima calidad de vida en las personas de la tercera edad. Dentro de este estudio se encontraron diversas terapias para el adulto mayor, como: Hatha yoga, danza-terapia, músico-terapia, riso-terapia, actividades recreativas, acompañamiento con animales, participación social, geronto-gimnasia y ejercicio aeróbico. Según la revisión bibliográfica la mejor terapia a nivel físico fue la geronto-gimnasia, ya que ayudó a un porcentaje significativo de adultos mayores a lograr su independencia física, las terapias psicológicas de mayor relevancia fue la músico-terapia debida que la mayoría de los ancianos gusta de la música de sus épocas y ayuda a recordar momentos felices. Del mismo modo la danza-terapia fue la que fusionó ambas actividades, por que ayudó a fortalecer el sistema músculo esquelético y contribuyó a mejorar el estado anímico y junto a ello a erradicar la depresión.

Referencias bibliográficas

- Santana Rodríguez A.** Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor. *Int J Dev Educ Psychol Rev INFAD Psicol.* 2016;1(2):301.
- Blouin C, Tirado E, Mamani F.** La situación de la población adulta mayor en el Perú [Internet]. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2018 [citado el 20 de abril de 2022]. Disponible en: <https://cdn01.pucp.education/idehpucp/wp-content/uploads/2018/11/23160106/publicacion-virtual-pam.pdf>
- Ramos-Bonilla G.** ¡Aquí nadie es viejo! Usos e interpretaciones del Programa Centro del Adulto Mayor-EsSalud en un distrito popular de Lima. *Anthropologica.* 2016;34(37):139-169.
- Burastero B.** Calidad de vida y condición física en adultos mayores del Club Atletico Olimpia [tesis licenciatura]. Montevideo: Instituto Universitario Asociación Cristiana de Jóvenes; 2019. Disponible en: http://www.accede.uacj.edu.uy/bitstream/handle/20.500.12729/250/TFG_2019_Burastero_B.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rosado Álvarez MMM, Espinoza Burgos M, Álvaro D.** Vida y salud con la gimnasia para adultos mayores. *Revista Conrado* [Internet]. 10ene.2018 [citado 16oct.2022];14(61):73-6. Available from: <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/623>.

- 6. Palma-Candia O, Hueso-Montoro C, Ortega-Valdivieso A, Montoya-Juárez R, Cruz-Quintana F.** Factores sociodemográficos y de participación social relacionados con el bienestar psicológico en adultos mayores en la región de Magallanes, Chile. *Rev. Méd. Chile* [Internet]. 2016 Oct. [citado 2022 Oct 16]; 144(10):1287-1296. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016001000008&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016001000008>.
- 7. González J, De la Rica M, Silva M, Arjonilla M, Valera R, Oliver J, et al.** Frailty in Institutionalized older adults from Albacete. The Final Study: rationale, design, methodology, prevalence, and attributes. 2014;77(1):78-84. DOI: 10.1016/j.maturitas.2013.10.005
- 8. Herrera-Perez D, Soriano-Moreno AN, Rodrigo-Gallardo PK, Toro-Huamanchumo CJ.** Prevalencia del síndrome de fragilidad y factores asociados en adultos mayores Prevalence of Frailty Syndrome and Associated Factors in Elderly Adults. 2020;36(2):4-10.
- 9. Duarte Ayala RE, Velasco Rojano ÁE.** Escala de calidad de vida en adultos mayores mexicanos: Validación psicométrica. *Horiz Sanit.* 2020;19(3):355-63.
- 10. Carrillo-Sierra S, Rivera-Porras D, García-Echevarría M, González R.** Envejecimiento e intervenciones terapéuticas desde la perspectiva psicológica a adultos mayores: una revisión descriptiva. *Arch Venez Farmacol y Ter* [Internet]. 2020;39(7):903-11. Available from: https://search.proquest.com/openview/cda96160a9750be30dff5201115338d0/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1216408&casa_token=zycel1tKNuR8AAAAA:Mn_xzNIY82g2aFCQdmedYf_iwHDUpiBFi9zWdSNxRlchHBg51gabGISf9A1wxFTQW8qHne1lwHJE%0Ahttp://dx.doi.org/10.5281/zenodo.4426305
- 11. Tello-Rodríguez T, Alarcón RD, Vizcarra-Escobar D.** Mental health in older adults: Major neurocognitive, affective, and sleep disorders. *Rev Peru Med Exp Salud Pública.* 2016;33(2):342-50.
- 12. Moles Julio M, Esteve Clavero A, Lucas Miralles MV, Folch Ayora A.** Factors associated with depression in older adults over the age of 75 living in an urban area. *Enferm Glob.* 2019;18(3):58-70.
- 13. Mercado E.** Intervención psicológica en adultos mayores. [tesis licenciatura]. Medellín: Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad Antioquia; 2017. Disponible en: https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:0pDgZl5G0dsJ:https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/14341/1/MercadoErika_2017_IntervencionPsicologicaAdultos.pdf&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe
- 14. Ciencias R.** Actividad física y salud en el adulto mayor de seis países latinoamericanos: review. *Rev Ciencias la Act Física.* 2016;17(1):77-86.
- 15. Poblete F, Bravo F, Villegas C, Cruzat E.** Nivel de actividad física y funcionalidad en adultos mayores [Internet]. 2016 [citado el 12 de abril de 2022];17(1). Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802006/html/>
- 16. Barbosa Chávez JA.** Calidad de vida en el adulto mayor: relaciones que transforman. [tesis de maestría]. Jalisco: Departamento de Psicología, Educación y Salud, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente; 2016. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/47250536.pdf>
- 17. Palma-Ayllón E, Escarabajal-Arrieta MD.** Efectos de la soledad en la salud de las personas mayores Effects of loneliness on the health. *Gerokomos.* 2021;32(1):22-5.
- 18. Vera M.** Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia. *An Fac Med.* 2013;68(3):284.
- 19. Varela Pinedo LF.** Health and quality of life in the elderly. *Rev Peru Med Exp Salud Pública.* 2016;33(2):199-201.
- 20. Torres IR, Castillo Herrera CJA.** El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad. *Rev Cuba Investig Biomed.* 2011;30(3):354-9.
- 21. Casas Herrero A, Izquierdo M.** Ejercicio físico como intervención eficaz en el anciano frágil. *An Sist Sanit Navar.* 2012;35(1):69-85.
- 22. Singo E.** Intervención ocupacional a través de la ejecución de un programa de actividades lúdicas para potenciar la psicomotricidad fina y gruesa en niños de 1 a 3 años del CDI Angelitos de la E en el periodo septiembre 2019 - febrero 2020 [tesis licenciatura]. Quito: Facultad de Ciencias de la Discapacidad, Atención Prehospitalaria y Desastres, Universidad Central del Ecuador; 2020. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21528/1/TUCE-0020-CDI-344.pdf>
- 23. Sánchez Aráuz MJ.** Estudio comparativo sobre la calidad de vida relacionada con la salud entre adultos mayores que realizan actividad física y sedentarios. [tesis licenciatura]. Quito: Facultad de Enfermería, Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2020. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/18472/Trabajo%20de%20Titulaci%C3%B3n%20-%20Mar%C3%ada%20Jos%C3%A9%20S%C3%A1nchez%20%28%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 24. Landinez N, Contreras K, Castro A.** Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia [Internet]. 2012 [citado el 4 de febrero de 2023]; 38(4). Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/v38n4/spu08412.pdf>
- 25. Espinoza Z, Vergara KJ, Alejandra K.** Beneficios del Hatha Yoga y la Neuroeducación del movimiento en los adultos mayores que asisten al programa de envejecimiento activo. 2019;107. Available from: <http://192.188.52.94:8080/bitstream/3317/12498/1/T-UCSG-PRE-MED-TERA-155.pdf>
- 26. Arana Morocho K, Villacres S, Espinoza Burgos A, Rosado Álvarez MM.** Gerontogimnasia. 2017;1-70.
- 27. Martín R.** Actividad física y calidad de vida en el adulto mayor. Una revisión narrativa [Internet]. 2018 [citado el 4 de febrero de 2023]; 17(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2018000500813
- 28. Masias V, Geoconda E.** Manual de actividades físicas aeróbicas de bajo impacto para mejorar el equilibrio del adulto mayor hipertenso de 65 a 75 años del centro diurno de guayaquil. [Tesis de bachiller]. Guayaquil. Universidad de Guayaquil. 2016. Disponible: https://rrae.cedia..edu.ec/Record/UG_8023546a88e0abb7f856b9c2fe0cbe5c
- 29. Rodríguez A, García G, Luje D.** Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores [Internet]. 2020 [citado el 4 de febrero de 2023]; año 11(63). Disponible en: <file:///C:/Users/luisn/Downloads/Dialnet-LosBeneficiosDeLaActividadFisicaEnLaCalidadDeVidaD-7279808.pdf>
- 30. Silva H.** Influencia de la actividad física en el adulto mayor y su relación con el control o mejoramiento de enfermedades [Tesis de licenciatura]. Santiago de Cali. Instituto de Educación y Pedagogía. Universidad Del Valle; 2017. Disponible: <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/>

- bitstream/handle/10893/13521/3484-00525660.pdf?sequence=1
31. **Lores D, Tello J.** Efectividad de un programa de ejercicio físico en el equilibrio estático y dinámico en adultos mayores en el Centro del Adulto Mayor en Canto Grande - San Juan de Lurigancho 2017 [tesis licenciatura]. Lima: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Privada Norbert Wiener; 2017. Disponible en: <https://docplayer.es/76872469-Universidad-privada-norbert-wiener-facultad-de-ciencias-de-la-salud-escuela-academico-profesional-de-terapia-fisica-y-rehabilitacion.html>
 32. **Melendéz I, Camero Y, Álvarez A, Casillas L.** La actividad física como estrategia para la promoción de salud en el adulto mayor. *Enfermería Investiga*. 2018;3(1):32-37.
 33. **Gurrola O, Álvarez J, Rodríguez R.** Actividad física y calidad de vida en adultos mayores [Internet]. *El Manual Moderno*. 2016:1-132. Citado [01 de octubre del 2022]. Disponible: <http://eprints.uanl.mx/4476/>
 34. **Avasthi Ajit, Sandeep Grover.** Clinical Practice Guidelines for Management of Depression in Elderly. *Indian journal of psychiatry* 2018;60(Suppl 3):S341-S362. doi:10.4103/0019-5545.224474
 35. **Arismendiz M, Melgar C.** Experiencias de los adultos mayores durante las sesiones de risoterapia - Tumbes [Internet]. 2017 [citado el 4 de febrero de 2023]; 10(1). Disponible en: [file:///C:/Users/luisn/Downloads/3124-Texto%20de1%20art%C3%ADculo-8073-1-10-20170816%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/luisn/Downloads/3124-Texto%20de1%20art%C3%ADculo-8073-1-10-20170816%20(1).pdf)
 36. **Lachira Yparraguirre L.** Risoterapia: intervención de enfermería en el incremento de la autoestima en adultos mayores del club "Mis Años Felices". 2013 [tesis licenciatura]. Lima: Facultad de Medicina, Escuela de Enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2014. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323352514.pdf>
 37. **Santos Marcos P, Moro Gutiérrez L, Jenaro Río C.** Desarrollo de un Taller de risaterapia con un grupo de personas mayores. *Rev Fac Nac Salud Pública*. 2018;36(1):17-26.
 38. **Mora Sangama C.** Beneficios de la risoterapia para la vida según el geronto del Centro del Adulto Mayor del distrito de San Juan de Miraflores, 2014 [tesis licenciatura]. Lima: Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud, Universidad Alas Peruanas; 2016. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/972/Tesis_Beneficios%20Risoterapia_Vida%20Geronto_Adulto%20Mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 39. **Puello E, Sánchez Á, Flórez M.** Nivel de felicidad en un grupo de adultos mayores de montería, pertenecientes a un programa de danza. *avances en salud*. 2017;1(1):29-36.
 40. **Gonzales Barahona KA.** Beneficios del uso de la danzaterapia para disminuir los niveles de depresión en adultos mayores dentro del tratamiento de terapia ocupacional [tesis licenciatura]. Quito: Facultad de de Ciencias de la Discapacidad, Atención Prehospitalaria y Desastres, Universidad Universidad Central del Ecuador; 2022. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/27136/1/FCDAPD%20Gonzales%20Karen.pdf>
 41. **Chicchi L.** La psicodanza en la disminución de grados depresivos en personas adultas mayores, 2016 [Tesis Licenciatura]. La Paz: Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad San Andrés; 2016. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/10904/CHLC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 42. **González Y, Prato L, Rodríguez T.** El envejecimiento activo a través de la danza [tesis licenciatura]. Tenerife: Facultad de Ciencias Políticas, Sociales y de la Comunicación, Universidad De La Laguna; 2017. Disponible en: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6892/EI%20envejecimiento%20activo%20a%20traves%20de%20la%20danza.pdf?sequence=1>
 43. **Damian Cruz V.** Efectividad de la danzaterapia en el nivel de depresión del adulto mayor en el puesto de salud Jayllihuaya - Puno 2018. [tesis licenciatura]. Puno: Facultad de Enfermería, Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10033/Damian_Cruz_Virginia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 44. **Salomé P, Orozco M, Sierra M.** Un viaje a la terapia asistida por animales y sus beneficios [Tesis de bachiller]. Colombia: Facultad de Psicología, Universidad CES. 2021. Disponible en: <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5351>
 45. **Ángeles MDL, Reyna V.** Terapia asistida por animales?: opinión sobre la intervención de enfermería aplicada al adulto mayor. *Animal assisted therapy?: opinion on nursing intervention applied to the elderly*. 2019;3(1).
 46. **Domínguez-Guedea MT.** Desafíos sociales del envejecimiento: Reflexión desde el derecho al desarrollo. *CES Psicol*. 2016;9(1):150-64.
 47. **Mesa D, Valdés B, Espinoza Y, Verona A, García I.** Estrategia de intervención para mejorar la calidad de vida del adulto mayor [Internet]. 2020 [citado el 4 de febrero de 2023]; 36(4). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000400010
 48. **Aranco N, Stampini M, Ibarrarán P, Medellín N.** Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe. *Banco Interam Desarro* [Internet]. 2018;101. Available from: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/document/Panorama-de-envejecimiento-y-dependencia-en-America-Latina-y-el-Caribe.pdf>
 49. **Villafuerte Reinante J, Alonso Abatt YA, Alonso Vila Y, Alcaide Guardado Y, Leyva Betancourt IM, Arteaga Cuéllar Y.** El bienestar y calidad de vida del adulto mayor, un reto para la acción intersectorial. *Medisur*. 2017;15(1):85-92.
 50. **Fragala M, Lusa E, Izquierdo M, Kraemer W, Paterson M, Ryan E.** Entrenamiento de Fuerza para Adultos Mayores [Internet]. 2019 [citado el 4 de febrero de 2023]; año 2019(156). Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7192432>
 51. **Recalde A, Triviño S, Pizarro G, Vargas D, Zeballos J, Sandoval M.** Demand diagnosis in physical activity for health in the guayaquil older adult. *Rev Cuba Investig Biomed*. 2017;36(3):1-12.
 52. **Gola M.** Eficacia del hatha yoga en la tercera edad [Internet]. 2011 [citado el 4 de febrero de 2023]; 15(5). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000500008
 53. **Bravo G, Juárez M.** Taller de risoterapia en adultos mayores para la disminución de la ansiedad [tesis licenciatura]. México: Universidad Insurgentes; 2019. Disponible en: <http://132.248.9.195/ptd2019/febrero/0785203/0785203.pdf>
 54. **Santos P, Moro L, Jenaro C.** Desarrollo de un taller de risaterapia con un grupo de personas mayores. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*. 2018;36(1):17-26. DOI:10.17533/udea.rfnsp.v36n1a03

- 55. Rivera Callisaya A.** La danzaterapia y calidad de vida en adultos mayores de la Casa-Hogar "Amor de Dios" [tesis licenciatura]. La Paz: Facultad de facultad de humanidades y ciencias de la educación, Escuela de Psicología, Universidad Nacional Mayor de San Andrés; 2020. Disponible en: <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/24997/T-1290.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 56. Guerrero N.** Universidad Politécnica Salesiana Sede Quito. Tesis [Internet]. 2014;1-118. Available from: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/5081/1/UPS-CYT00109.pdf>
- 57. Lupe Mamani JJ.** [https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/300302010;5\(48\):01-75](https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/300302010;5(48):01-75).
- 58. Fernandez Londoño CP, Rojas Arango GI.** Propuesta recreativa dirigida a adultos mayores entre 60 a 80 años pertenecientes a la Corporación Cisco del barrio El Pedregal del municipio de Medellín [Tesis de licenciatura]. Colombia. Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad Católica de Oriente. 2017. Disponible: <https://repositorio.uco.edu.co/handle/20.500.13064/426?show=full>
- 59. Saritama Saritama JE.** Aplicación de la danzaterapia para mejorar el estado de ánimo de los adultos mayores. Comput Ind Eng [Internet]. 2018;2(January):6. Available from: <http://ieeauthorcenter.ieee.org/wp-content/uploads/IEEE-Reference-Guide.pdf%0Ahttp://wwwlib.murdoch.edu.au/find/citation/ieee.html%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.cie.2019.07.022%0Ahttps://github.com/ethereum/wiki/wiki/WHITE-Paper%0Ahttps://tore.tuhh.de/hand>
- 60. Cunliffe Puente M.** Reduciendo la soledad: terapia asistida con animales para adultos mayores de una residencia geriátrica. 2017 [tesis licenciatura]. Lima: Facultad de Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú; 2017. Disponible en: <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/9770>
- 61. Franco-Fernández C.** Beneficios de la terapia asistida con animales en Personas Mayores [tesis licenciatura]. León: Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de León; 2020. Disponible en: <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/0612/13132/tfg-71715285C.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 62. Gómez M.** Terapia asistida con animales: Una revisión bibliográfica. 2017 [tesis licenciatura] Medellín: Facultad de Psicología, Universidad de Antioquia; 2017. Disponible en: <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/14371>
- 63. Folch A, Torrente M, Heredia L, Vicens P, Ge DE.** Estudio preliminar de la efectividad de la terapia asistida con perros en personas de la tercera edad. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2016;51(4):210-216.
- 64. Pedrosa S, Aguado D, Canfrán S, Torres J, Miró J.** La terapia asistida con perros. Rev la Soc Esp del Dolor. 2017;24(1):11-8.
- 65. Kerja EPT.** Efectos de las intervenciones asistidas con animales en psicología. Angew Chemie Int Ed 6(11), 1967;13:15-38:951-952.
- 66. Betencur B, Romero Y.** Efectos de la Intervención Asistida con Perros (IAP) en dominios cognitivos, motores y psicosociales en paciente con antecedentes de Accidente Cerebrovascular (ACV), vinculado a la Fundación Instintos de la ciudad de Medellín. [tesis licenciatura]. Medellín: Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades, UNAD; 2020. Disponible en: <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/33501>
- 67. Robles Villareal M.** Disminución de los niveles de ansiedad en adultos mayores institucionalizados a través de actividades asistidas con animales [tesis de maestría]. Mejiaco: Facultad de trabajo social y desarrollo humano, Universidad Autónoma de Nuevo León; Disponible en: <http://eprints.uanl.mx/9683/1/1080215042.pdf>
- 68. Rodríguez Uribe AF, Valderrama Orbegoso LJ, Molina Linde JM.** Intervención psicológica en adultos mayores. Psicol. Caribe. 2010;25: 246-258.
- 69. Ceballos Botina M.** Procesos de Bienestar Psicológico de los Adultos Mayores del Grupo Oasis, que Aportan al Bienestar de la Comunidad del Barrio Santiago de la Ciudad de Pasto [tesis de maestría]. San Juan de Pasto: Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD; Disponible en: <https://repositorio.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/36728/mceballosb.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- 70. Chávez Cerna M.** Ejercicio físico y su efecto sobre el equilibrio en las actividades funcionales, en pacientes adultos mayores del Hospital Geriátrico San José - Lima 2016. [tesis licenciatura]. Lima: Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos; Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5000/Chavez_cm.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Contribución de autoría: LDA, MVV participaron de forma similar en la idea original, diseño del estudio, recolección y análisis de la bibliografía, redacción del borrador; JRJ, LCP análisis e interpretación de datos, redacción del artículo, revisión crítica del artículo y aprobación de la versión final.

Conflicto de interés: Los autores no tienen conflicto de interés con la publicación de este trabajo.

Financiamiento: Autofinanciado.

Citar como: Delgado-Angulo L., Vidal-Valle M., Rojas-Jaimes J., Castañeda-Pelaez L. Terapias en relación a la mejora de la calidad de vida del paciente geriátrico. Diagnóstico (Lima). 2023;62(4):252-260.

DOI: <https://doi.org/10.33734/diagnostico.v62i4.484>

Correspondencia: Luis Miguel Castañeda Pelaez. Av. Alfredo Mendiola 6062, Los Olivos 15306, Lima.

Correo electrónico: luisneda_69@hotmail.com

Teléfono: 51-1 6259600