



Universidad  
de Navarra

Universidad de Navarra- Facultad de Enfermería.

# **Intervenciones de enfermería para la prevención de la depresión en la persona anciana.**

---

Alumna: Lucía González Fernández

Tutora: Cristina Alfaro Díaz

Pamplona, Marzo 2023.



## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN</b>	<b>1</b>
<b>2. INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>3. OBJETIVO</b>	<b>4</b>
<b>4. METODOLOGÍA</b>	<b>4</b>
Descripción de la pregunta de investigación	4
Bases de datos y estrategia de búsqueda	4
Proceso de selección de los artículos	5
<b>5. RESULTADOS</b>	<b>5</b>
Ejercicio físico	6
Musicoterapia	7
Terapia de reminiscencia	8
Educación para la salud y apoyo social	9
<b>6. DISCUSIÓN</b>	<b>9</b>
<b>7. CONCLUSIÓN</b>	<b>12</b>
<b>8. BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>13</b>
<b>9. ANEXOS</b>	<b>17</b>



## 1. RESUMEN

**Título:** Intervenciones de enfermería para la prevención de la depresión en la persona anciana.

**Introducción:** La depresión es un trastorno mental frecuente y discapacitante, que afecta, en su mayoría, a la población anciana, afectando a todas las esferas de la persona. Por ello resulta necesario llevar a cabo intervenciones para la prevención de la depresión en esta población.

**Objetivo:** Realizar una revisión de la literatura para conocer qué intervenciones de enfermería existen y pueden aplicarse en la práctica para la prevención de la depresión en los ancianos.

**Metodología:** Se realizó una revisión de la literatura en las bases de datos de PubMed, CINAHL y PsycINFO durante los meses de octubre y noviembre de 2022.

**Resultados:** Se identificaron 4 tipos de intervenciones de enfermería: ejercicio físico, musicoterapia, terapia de reminiscencia y educación para la salud y apoyo social. Todas ellas han resultado beneficiosas para la prevención de la depresión en el anciano.

**Conclusiones:** Las intervenciones de enfermería tienen un impacto positivo en la prevención de la depresión en el anciano, mejorando su bienestar y su calidad de vida. Por ello, es necesario llevar a cabo más investigaciones para aumentar la prevención.

**Palabras clave:** anciano, cuidado de enfermería, depresión y prevención.

## ABSTRACT

**Title:** Nursing interventions to prevent depression in the elderly.

**Introduction:** Depression is a common and disabling mental disorder that affects mostly the elderly population, affecting all areas of the person's life. It is therefore necessary to carry out interventions to prevent depression in this population.

**Objective:** To carry out a review of the literature to find out what nursing interventions exist and can be applied in practice for the prevention of depression in the elderly population.

**Methodology:** A literature review was conducted in PubMed, CINAHL and PsycINFO databases during October and November 2022.

**Results:** Four types of nursing interventions were identified: physical exercise, music therapy, reminiscence therapy and health education and social support. All were found to be beneficial for the prevention of depression in the elderly.

**Conclusion:** Nursing interventions have a positive impact on the prevention of depression in the elderly, improving their well-being and quality of life. Therefore, more research is needed to improve prevention.

**Key words:** aged, nursing care, depression and prevention.

## 2. INTRODUCCIÓN

“La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa y/o falta de autoestima, trastornos del sueño y/o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Es una enfermedad cuya prevalencia ha aumentado en estos tiempos, siendo una de las más frecuentes y discapacitantes en la población anciana, a menudo infradiagnosticada, formando parte de uno de los grandes síndromes geriátricos y siendo el trastorno afectivo más frecuente en estas personas. Se trata de un gran problema de salud, debido al impacto que tiene en la totalidad de las esferas de las personas ancianas (Sociedad Española de Geriatria y Gerontología [SEGG], 2017).

Según la OMS, “la depresión es una de las mayores epidemias que afecta a la humanidad”. Una enfermedad que, en cambio, suele ser invisible, ya que, las personas que la sufren lo disimulan, o no resultan visibles, y es por ello que suele recibir el nombre de “La enfermedad silenciosa” (Sarró-Maluquer et al., 2013). Se estima que 280 millones de personas en el mundo tienen depresión, afectando a un 3,8% de la población española y, 1 de cada 4 adultos mayores de 65 años (OMS, 2021).

En cuanto a la etiología de la depresión, hay múltiples factores que pueden influir en ella, tanto factores genéticos, biológicos como psicosociales. En cuanto a los factores biológicos, hay evidencia científica que afirma que una alteración, o modificación, a nivel del sistema nervioso o endocrino, puede producir depresión. Desde el punto de vista psicosocial, que resulta ser el más relevante, se encuentran situaciones como la soledad, el aislamiento, la enfermedad, la disminución del soporte socio- familiar, la jubilación, la pérdida económica o algún duelo reciente. Situaciones, todas ellas, más comunes en personas mayores y ancianas, tanto entre los que residen en sus hogares, como los que están institucionalizados (Clínica Universidad de Navarra, 2022; López Fuentes, 2021; Molés Julio et al., 2019; Sarró-Maluquer et al., 2013).

Por lo que la depresión produce un gran impacto en la vida de las personas que la sufren, y en todo su entorno, notando una disminución de la energía e influyendo en su capacidad para afrontar el día a día (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2017). Debido al impacto que supone la depresión en la persona anciana, y teniendo en cuenta que, el

ánimo triste no es parte del envejecimiento normal, ni es algo inevitable, una prevención de la depresión resulta de vital importancia, ya que esta enfermedad disminuye la calidad de vida del paciente y puede terminar degenerando en una discapacidad (Sarró-Maluquer et al., 2013). Para estos pacientes se ha descubierto la relación existente entre la depresión, la salud física y el bienestar mental. Existiendo, por lo tanto, programas de prevención para la depresión (OMS, 2022).

Los profesionales de enfermería, se encuentran en una posición privilegiada, dado que son la parte del equipo sanitario que más contacto y más tiempo pasan con los pacientes. Por ello, pueden proporcionar diferentes intervenciones de enfermería, para disminuir los factores de riesgo que predisponen a sufrir depresión. Por lo tanto, el objetivo principal de esta revisión bibliográfica es conocer qué intervenciones de enfermería existen para la prevención de la depresión en la persona anciana.

### 3. OBJETIVO

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

### 4. METODOLOGÍA

#### Descripción de la pregunta de investigación

Para lograr el objetivo de este estudio se llevó a cabo una revisión narrativa de la literatura y se utilizó la pregunta de investigación tipo PIS: ¿Qué intervenciones de enfermería existen para la prevención de la depresión en la persona anciana?, donde la P (población) hace referencia al anciano, la I (intervención) a intervenciones de enfermería y la S (situación) es la prevención de la depresión.

#### Bases de datos y estrategia de búsqueda

Para localizar artículos de interés, se realizó búsqueda bibliográfica consultando las bases de datos: PubMed, CINAHL y PsycINFO, durante los meses de octubre y noviembre de 2022. Con los siguientes términos de búsqueda empleados: “Elderly”, “Interventions”,



“Depression” y “Prevention” que, junto con sus sinónimos, se combinaron con los booleanos AND y OR. Además se utilizaron los términos Mesh: “Aging”, “Aged”, “Strategies”, “Depression” y “Prevention” . La estrategia de búsqueda se refleja en la Tabla 1.

A continuación se señalan los criterios de selección establecidos para esta revisión bibliográfica:

Los **criterios de inclusión** seleccionados fueron:

- Intervenciones de enfermería para pacientes con o sin sintomatología depresiva.
- Escritos en los últimos 5 años.
- Escritos en inglés y/o castellano.
- Artículos que aborden intervenciones llevadas a cabo o que puedan llevar a cabo enfermeros.

Los **criterios de exclusión** seleccionados fueron:

- Intervenciones de enfermería para pacientes con diagnóstico de depresión.
- Intervenciones para prevenir o tratar la depresión en pacientes con una enfermedad concreta.
- Literatura gris.

#### Proceso de selección de los artículos

En este trabajo, la selección de los artículos se realizará en las siguientes bases de datos: PubMed, CINAHL y PsycINFO. En primer lugar, se valorarán los artículos encontrados en base a título y abstract. Seguidamente, se eliminarán los duplicados. Posteriormente, en base a los criterios de elegibilidad: criterios de inclusión y exclusión, se obtendrá la selección final de artículos.

## 5. RESULTADOS

De la estrategia de búsqueda, se identificaron un total de 1745 estudios en PubMed, 1345 en CINAHL y 1064 en PsycINFO. Tras la realización de un cribado de los artículos por límites cronológicos y de idioma, quedaron 1961 estudios. Tras la lectura de los títulos y resúmenes fueron seleccionados un total de 44 artículos, ya que abordaban el tema de estudio para esta revisión. A continuación, se eliminaron aquellos artículos duplicados en las diferentes bases de datos, obteniendo un total de 36 artículos. De estos, 10 fueron eliminados

por no cumplir criterios de inclusión y exclusión. Finalmente, tras la lectura de texto completo y a la luz de los criterios de selección establecidos, se seleccionaron un total de 7 artículos para esta revisión. Este proceso de selección y obtención de los artículos empleados aparece reflejado en la Figura I.

De los 7 artículos finalmente incluidos, cinco estudios fueron revisiones de la literatura, uno, estudio transversal, y otro, estudio no experimental. Los países en los que se realizaron los artículos fueron: Alemania, Australia, Corea, EEUU, España, Países Bajos y Taiwán. En la Tabla 2 se exponen las características relevantes de los resultados obtenidos para esta revisión.

Tras la lectura y revisión de los estudios, los datos fueron recogidos y clasificados en cuatro categorías principales: ejercicio físico, musicoterapia, terapia de reminiscencia y educación para la salud y apoyo social.

### Ejercicio físico

Como apuntan Hu et al. (2020), sobre el estudio de Park et al. (2014), el ejercicio físico ha resultado ser una intervención efectiva para la prevención de la depresión y de otras enfermedades mentales en el anciano. Además, han tenido efecto sobre síntomas depresivos que puede presentar el anciano en un futuro, evitando que se desarrolle un diagnóstico de depresión con sus consiguientes criterios diagnósticos.

Porras- Segovia et al. (2019), han demostrado que el ejercicio físico puede utilizarse como herramienta terapéutica, convirtiéndose en un factor protector para la depresión. Son diferentes los ejercicios que han resultado beneficiosos y preventivos para la depresión: ejercicios aeróbicos y de equilibrio, caminar, entrenamiento de resistencia, qigong, tai Chi, yoga, pilates y meditación (Hu et al., 2020; Laird et al., 2019; Weber et al., 2020). Llevar a cabo estos ejercicios, ha demostrado ser beneficioso para muchos aspectos de la salud de los ancianos; mejorando la calidad de vida (Weber et al., 2020), aumentando la regeneración neuronal, lo que reduce al mismo tiempo los síntomas depresivos (Porras- Segovia et al., 2019) y, además, el ejercicio ha sido beneficioso para muchos aspectos de la salud física, siendo un factor de estilo de vida económico y fácilmente modificable que no supuso prácticamente efectos secundarios negativos, por lo que practicarlo tuvo muchos efectos positivos (mejora del estado anímico, mejora del estado físico, mejor actitud para realizar las actividades del día a día, etc) y muy pocos aspectos negativos (lesiones musculares o tirones) (Hu et al., 2020).

En el estudio de Hu et al. (2020), afirmaron que, el ejercicio de baja intensidad, podía ser tan efectivo como el de alta intensidad para prevenir y/o aliviar síntomas depresivos. Mostrando un mayor beneficio cuando el ejercicio era mantenido, es decir, cuando se repetía en el tiempo y formaba parte de la rutina del individuo, y no se trataba de un proceso aislado y/o esporádico. Ya que, el ejercicio sostenido fue capaz de provocar un aumento significativo en los niveles de triptófano en el cerebro, lo que favoreció la síntesis de serotonina y la posterior acción antidepresiva por dicho aumento de serotonina durante la actividad física (Porrás- Segovia et al., 2019). Tanta fue la efectividad del ejercicio físico como método preventivo y de curación, que se llegó a afirmar que tuvo efectos similares a los observados con terapias farmacológicas y psicológicas (Laird et al., 2019).

### Musicoterapia

“La musicoterapia es el uso profesional de la música y sus elementos como una intervención con individuos, buscando optimizar su calidad de vida y mejorar su salud física, social, comunicativa, emocional e intelectual y su bienestar” (Asociación Valenciana de Musicoterapia [AVMT], 2011). Se utiliza como intervención en enfermería y método preventivo de la depresión y de otros trastornos mentales, como la ansiedad o el deterioro cognitivo (Dingle et al., 2021).

En el estudio llevado a cabo por Dingle et al. (2021), se llevaron a cabo 8 categorías de actividades musicales diferentes: escucha de música receptiva e intencional, compartir música, música instrumental, canto en grupo, música, movimiento y danza, letras y rap y composición e improvisación de canciones. En todas las categorías se ha visto mejorada la calidad de vida relacionada con la salud del paciente y su satisfacción personal, además de la prevención de síntomas depresivos y la enfermedad de depresión.

Por un lado, en las intervenciones de música instrumental y canto en grupo, se pudo afirmar una prevención del deterioro cognitivo, así como comportamientos saludables y bienestar físico y mental. Cantar o compartir música en grupo fueron intervenciones que promovieron y mejoraron la interacción social y la comunicación entre los participantes. Aumentó la inclusión social y la conexión entre los miembros durante los ensayos, promoviendo así una medida preventiva de comportamientos o sentimientos de depresión. Por otro lado, en cuanto al estudio de música, movimiento y danza y el de letras y rap, informaron sobre una mejoría en el peso del paciente y un aumento de la capacidad física. Por último, el estudio de composición musical e improvisación de canciones, incluyeron beneficios como un

aumento en la cultura del paciente, así como un mayor bienestar y sensación de plenitud y realización personal (Dingle et al., 2021).

La escucha y manipulación de la música, produjo grandes efectos sobre la regulación de las emociones de las personas ancianas, donde la música tuvo el papel fundamental de disminuir y/o prevenir los sentimientos de angustia, depresión, ansiedad y estrés, produciendo mayores sentimientos de relajación y nostalgia y mejor estado de ánimo en la persona. Siendo una intervención no invasiva, efectiva y positiva (Ahn & Hyun, 2019; Dingle et al., 2021).

### Terapia de reminiscencia

En cuanto a la intervención de terapia de reminiscencia solo se ha identificado un estudio. La terapia de reminiscencia es una intervención psicosocial que consiste en recordar momentos y sucesos positivos de la vida, mediante la estimulación de los recuerdos con significado personal, convirtiéndose en una intervención efectiva como método preventivo de la depresión en las personas ancianas. Suele utilizarse como intervención para los ancianos por su naturaleza no farmacológica y su efectividad tan elevada (Yen & Lin, 2018).

En el estudio de Yen & Lin (2018) llevaron a cabo una revisión sistemática de 16 artículos, 3 de ellos utilizaron la terapia de reminiscencia individual, mientras que el resto utilizaron la terapia de reminiscencia grupal. En todos los estudios incluyeron temas como: recordar momentos o experiencias de la infancia, de la juventud, del matrimonio, de la familia y/o del trabajo, además de hablar sobre las metas personales que querían alcanzar. El profesional de enfermería que guió esta intervención, ayudó a los participantes a que compartieran sus sentimientos, pensamientos y recuerdos en cada sesión llevada a cabo. Para que los participantes pudieran expresar todos los recuerdos y se sintieran arropados y en un ambiente de confianza, el profesional fue una pieza clave. Al igual que el lugar en el que se llevaron a cabo las sesiones, lugares tranquilos que favorecieron un clima de confortabilidad.

Dos de los estudios llevaron a cabo además de la terapia de reminiscencia, un tipo de reminiscencia más estructurada: revisión de vida, en la que se incluyeron tanto los acontecimientos positivos de la vida (terapia de reminiscencia), como los negativos. Se evidenció que resultó beneficiosa para que los ancianos pudieran obtener una visión general de cómo ha sido su vida y qué momentos y experiencias han atravesado para ser quiénes eran hoy en día, encontrando el significado a sus logros. Además, les ayudó a centrarse en el presente y ver qué momentos del pasado no tenían superados o solucionados y hacer frente a

ellos, para vivir el momento y adaptarse con éxito a los acontecimientos o cambios del presente (Yen & Lin, 2018).

Estas intervenciones tuvieron un gran impacto en la vida de los participantes, se observaron mejoras significativas en el estado de ánimo, en el bienestar psicológico y mental, una disminución de los sentimientos de soledad o abandono, aumento de la vitalidad, puntuaciones más altas en el Mini-Mental State Examination (MMSE) después de las sesiones, y ondas más rápidas en el electroencefalograma (EEG), lo que significó una mejora de la función cognitiva. Además de todo esto, también se pudo observar una mejora en la interacción social, ya que al realizarse la mayoría de las sesiones en grupo, tuvieron la oportunidad de afianzar y fortalecer las relaciones sociales (Yen & Lin, 2018).

### Educación para la salud y apoyo social

La educación para la salud ha resultado ser una intervención necesaria y fundamental para la mayoría de enfermedades, destacando las enfermedades mentales como la depresión. Dicha educación se ha apoyado en la importancia que tuvo adquirir y poner en práctica en el día a día hábitos saludables y un buen estilo de vida, tanto para el tratamiento, como para la prevención de la depresión. Realizando también ejercicio físico y meditación, lo que mejoró la función cognitiva y previno la enfermedad de depresión (Ahn & Hyun, 2019). Al mismo tiempo, el apoyo social resultó de vital importancia, y se convirtió en un método preventivo de la depresión, en la población general, cobrando más importancia en la persona anciana. El cambio de roles que se produce durante el envejecimiento afecta directamente a la salud mental, por lo que sentirse apoyado e informado de los sentimientos que pueden producirse durante estas transiciones, ha resultado beneficioso, aumentando el bienestar de los ancianos (Laird et al., 2019).

Cuando el equipo de compañeros de salud mental trabajó en equipo y proporcionó una buena atención, educación y apoyo a la persona anciana, la prevención de la depresión y la promoción del bienestar mental de los pacientes, aumentó significativamente el bienestar mental y general (Laird et al., 2019).

## 6. DISCUSIÓN

A través de esta revisión se ha podido comprobar en los resultados obtenidos que, las intervenciones de ejercicio físico, musicoterapia, terapia de reminiscencia y educación para la salud y apoyo social, pueden llevarse a cabo como medidas preventivas de la depresión, así como de otras enfermedades mentales y físicas (Hu et al., 2020; Laird et al., 2019; Weber et al., 2020). Todas ellas han resultado beneficiosas para la prevención de la depresión, además se ha evidenciado un aumento de la autoestima y del estado anímico y una disminución del estrés en los participantes (Ahn & Hyun, 2019; Dingle et al., 2021; Hu et al., 2020; Laird et al., 2019; Weber et al., 2020).

Durante el envejecimiento resulta fundamental mantener una vida saludable, para tener un envejecimiento activo y evitar posibles enfermedades como la depresión, siendo el trastorno psicológico más prevalente, y afectando en su mayoría a la población anciana. Se ha comprobado cómo los ancianos que no practican ningún tipo de ejercicio físico tienen un riesgo más elevado de presentar depresión que el resto de la población de su misma edad (Hu et al., 2020; Laird et al., 2019). El ejercicio físico ha resultado ser una intervención eficaz que permite mejorar la salud mental y física de los ancianos, además de la autoestima y las relaciones sociales. Cuando se aumentan las redes sociales a través de actividades físicas grupales, se produce un aumento de la autoestima de los ancianos, lo que favorece las redes de apoyo social y el desarrollo de vínculos afectivos entre los participantes (Hu et al., 2020).

Además de estos beneficios, en el estudio que llevaron a cabo Tsuji et al. (2018), en personas mayores de 65 años, se vio que la participación en actividades deportivas en clubes o en equipos, en comparación con actividades individuales de ejercicio físico, se evidenció que las primeras aportan un mayor beneficio, con una mejor salud social y psicológica. Aparte de estos beneficios, Villalobos et al. (2019), afirmaron otros, entre los que se incluyen un aumento en la vitalidad, del bienestar general y de la satisfacción con la apariencia física. En este contexto hay que mencionar los evidentes beneficios para la salud que el ejercicio puede aportar: prevención de osteoporosis, pérdida de masa muscular, mayor rendimiento cardiovascular, mejor control de los valores de glucemia, colesterolemia y trigliceridemia, mejor control de la HTA, etc. La evidencia indica que la actividad física regular puede proteger contra el desarrollo de la depresión y que, por el contrario, la inactividad física puede ser un factor de riesgo para la depresión.

En segundo lugar, la intervención de musicoterapia ha demostrado ser un método

efectivo y de fácil acceso para la prevención de la depresión (Ahn & Hyun, 2019; Dingle et al., 2021). El estudio de Dingle et al. (2021), sobre prevención de la depresión en el anciano mediante intervenciones musicales, proporcionó evidencia de que el entrenamiento musical tiene un impacto positivo en el estado de ánimo de los pacientes e incrementa la inclusión social y la conexión entre los miembros, en actividades como cantar o compartir música en grupo, promoviendo y mejorando la interacción social y la comunicación entre los participantes. Del mismo modo Biasutti & Mangiacotti, (2021) tras hacer una intervención de musicoterapia y entrenamiento musical, vio estos mismos beneficios en el estudio realizado, añadiendo en su revisión una mejoría en la función cognitiva general de los pacientes ancianos en el Mini-Mental State Examination (MMSE).

En la revisión de Dunphy et al. (2019), de intervenciones de artes creativas, se estudiaron las mencionadas anteriormente sobre el entrenamiento musical además de, las modalidades de arte, danza y teatro. Mostrando los mismos beneficios que en las actividades musicales y de canto, además de un aumento en la cultura del paciente, así como un mayor bienestar y sensación de plenitud personal. Este tipo de sesiones de entrenamiento musical ayudaron a controlar los síntomas de la depresión, retrasar el deterioro de la función cognitiva y mejorar la función sociocognitiva en la población anciana (Biasutti & Mangiacotti, 2021; Dingle et al., 2021; Dunphy et al., 2019).

La revisión cuenta con unas limitaciones que han de ser reconocidas. En primer lugar, las bases de datos utilizadas han sido limitadas: PubMed, CINAHL y PsycINFO. Por otro lado, los idiomas que se han establecido como criterio de elegibilidad, debido a que exclusivamente se seleccionaron aquellos artículos escritos en castellano e inglés. Otra de las posibles limitaciones es el perfil nobel de la autora del trabajo.

Tras todo ello, resulta evidente que los hallazgos del presente estudio tienen implicaciones tanto para la práctica clínica, como para la docencia e investigación. En cuanto a la práctica clínica, uno de los aspectos más importantes para llevar a cabo en un futuro es incluir una adecuada educación para la salud en los pacientes, fomentando la iniciativa de llevar a cabo una vida activa, realizando actividad física e implicando la música en la vida diaria. Las futuras enfermeras en el ámbito docente deben estar formadas en estrategias dirigidas no solo a aspectos instrumentales, si no en otros aspectos donde se aborden la musicoterapia, el ejercicio físico y/o la terapia de reminiscencia, ya que se ha visto que pueden tener un impacto positivo en la prevención de síntomas depresivos, los cuales, si no se

abordan, pueden derivar en una depresión. Asimismo, deben conocer y ofrecer las intervenciones descritas para conseguir una prevención de la depresión. Por último, en la investigación serían necesarios más estudios, para apoyar todos los datos expuestos, y para poder conocer otras intervenciones de enfermería para la prevención de la depresión, ya que las intervenciones incluidas en este estudio se centran sobre todo en el ejercicio físico, por lo que pacientes con limitaciones de la movilidad, pueden no ser candidatos a conseguir los beneficios reportados con este tipo de intervenciones.

## 7. CONCLUSIÓN

Tras esta revisión se han identificado diferentes tipos de intervenciones de enfermería eficaces para la prevención de la depresión, destacando la actividad física, la musicoterapia, la terapia de reminiscencia y la educación para la salud y apoyo social. Al analizar la literatura, se ha demostrado que a pesar de tratarse de intervenciones diferentes, todas han resultado tener beneficios positivos, aumentando el bienestar, el envejecimiento activo y la prevención de la depresión en el paciente anciano. Las distintas intervenciones pueden complementarse entre sí y conseguir un efecto preventivo mayor en el anciano si se utilizan conjuntamente. Es por ello que, se considera necesario seguir investigando y llevar a cabo estudios futuros que ayuden a la prevención de la depresión.



## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Ahn, H. I., & Hyun, M. K. (2019). Effectiveness of integrative medicine program for dementia prevention on cognitive function and depression of elderly in a public health center. *Investigación de Medicina Integrativa*, 8(2), 133–137. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2019.04.008>.
- Asociación Valenciana de Musicoterapia. (2011). *Definición musicoterapia*. <http://www.musicoterapiavalencia.org>
- Biasutti, M., & Mangiacotti, A. (2021). Music Training Improves Depressed Mood Symptoms in Elderly People: A Randomized Controlled Trial. *International journal of aging & human development*, 92(1), 115–133. <https://doi.org/10.1177/0091415019893988>
- Clínica Universidad de Navarra. (2022). *Depresión*. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/depresion>
- Dingle, G. A., Sharman, L. S., Bauer, Z., Beckman, E., Broughton, M., Bunzli, E., Davidson, R., Draper, G., Fairley, S., Farrell, C., Flynn, L. M., Gomersall, S., Hong, M., Larwood, J., Lee, C., Lee, J., Nitschinsk, L., Peluso, N., Reedman, S. E., Vidas, D., ... Wright, O. R. L. (2021). How Do Music Activities Affect Health and Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms. *Frontiers in psychology*, 12, 713818. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.713818>
- Dunphy, K., Baker, F. A., Dumaresq, E., Carroll-Haskins, K., Eickholt, J., Ercole, M., Kaimal, G., Meyer, K., Sajnani, N., Shamir, O. Y., & Wosch, T. (2019). Creative Arts Interventions to Address Depression in Older Adults: A Systematic Review of Outcomes, Processes, and Mechanisms. *Frontiers in psychology*, 9, 2655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02655>
- López Fuentes, I. (2021). Depresión en la tercera edad: Signos, síntomas, causas y tratamiento. *Psicopedia - Psicología, Psicoterapias y Autoayuda; Psicopedia*. <https://psicopedia.org/17479/depresion-en-la-tercera-edad-signos-sintomas-causas-y-tratamiento/>
- Hu, M. X., Turner, D., Generaal, E., Bos, D., Ikram, M. K., Ikram, M. A., Cuijpers, P., & Penninx, B. W. J. H. (2020). Exercise interventions for the prevention of depression: a

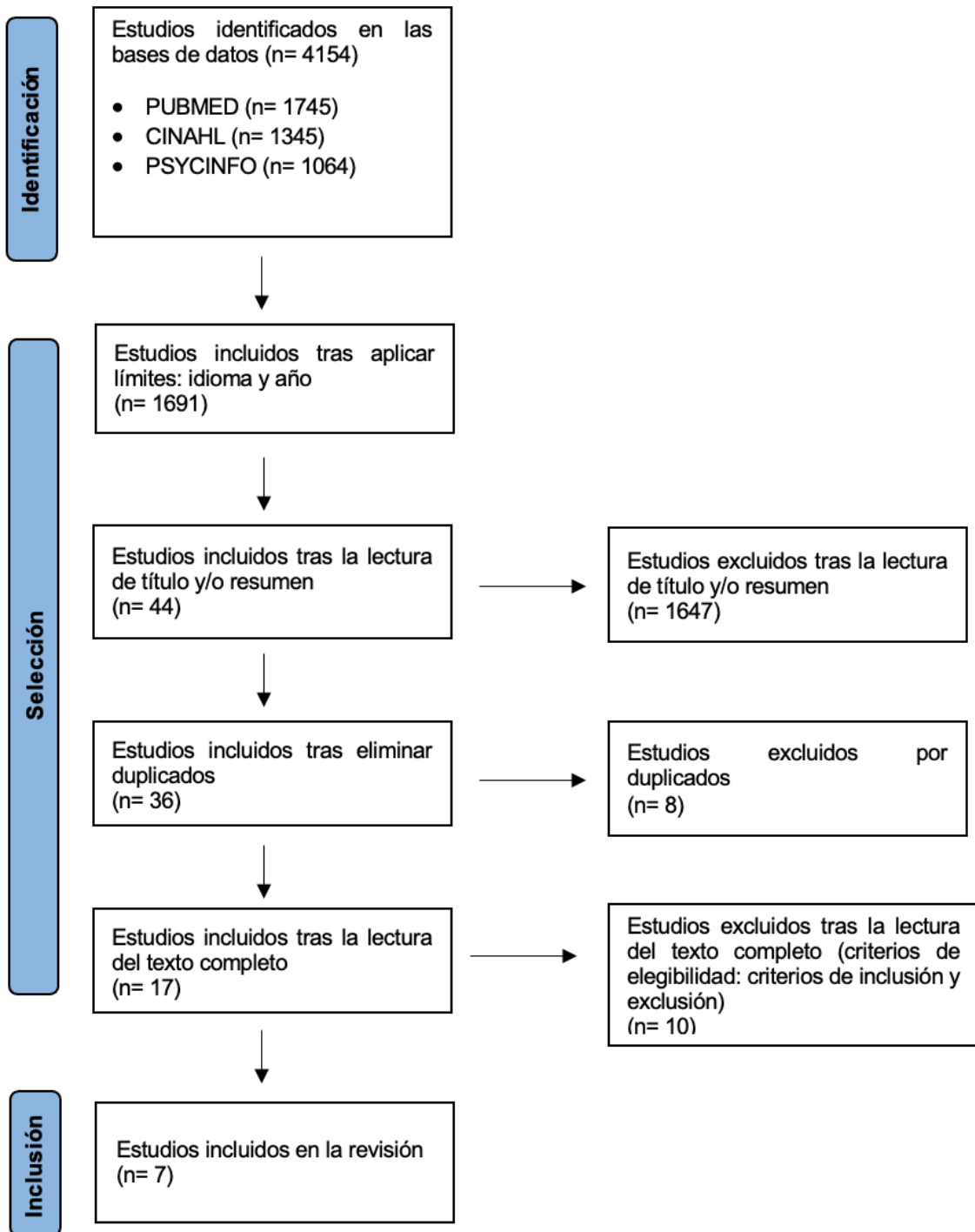
- systematic review of meta-analyses. *BMC public health*, 20(1), 1255.  
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-09323-y>
- Laird, K. T., Krause, B., Funes, C., & Lavretsky, H. (2019). Psychobiological factors of resilience and depression in late life. *Translational psychiatry*, 9(1), 88.  
<https://doi.org/10.1038/s41398-019-0424-7>
- Molés Julio, M. P., Esteve Clavero, A., Lucas Miralles, M. V., & Folch Ayora, A. (2019). Factores asociados a la depresión en personas mayores de 75 años de una zona urbana. *Enfermería Global*, 18 (55), 58-82. <https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.324401>
- Moreno-Peral, P., Bellón, J. Á., Huibers, M. J. H., Mestre, J. M., García-López, L. J., Taubner, S., Rodríguez-Morejón, A., Bolinski, F., Sales, C. M. D., & Conejo-Cerón, S. (2020). Mediators in psychological and psychoeducational interventions for the prevention of depression and anxiety. A systematic review. *Clinical psychology review*, 76, 101813.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101813>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Depresión*.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2017). “*Depresión: hablemos*”, dice la OMS, mientras la depresión encabeza la lista de causas de enfermedad.  
[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13272:qdepresion-hablemosq-dice-la-oms-mientras-la-depresion-encabeza-la-lista-de-causas-de-enfermedad&Itemid=42050&lang=es#:~:texto=Seg%C3%BAAn%20las%20%C3%BAltimas%20estimaciones%20de%2018%25%20entre%202005%20y%202015.](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13272:qdepresion-hablemosq-dice-la-oms-mientras-la-depresion-encabeza-la-lista-de-causas-de-enfermedad&Itemid=42050&lang=es#:~:texto=Seg%C3%BAAn%20las%20%C3%BAltimas%20estimaciones%20de%2018%25%20entre%202005%20y%202015.)
- Porrás-Segovia, A., Rivera, M., Molina, E., López-Chaves, D., Gutiérrez, B., & Cervilla, J. (2019). El ejercicio físico y el índice de masa corporal como correlatos del trastorno depresivo mayor en adultos residentes en la comunidad: resultados del estudio PISMA-ep. *Revista de trastornos afectivos*, 251, 263–269.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.01.050>
- Sarró-Maluquer, M., Ferrer-Feliu, A., Rando-Matos, Y., Formiga, F., & Rojas-Farreras, S. (2013). Depresión en ancianos: prevalencia y factores asociados. *Semergen*, 39(7), 354–360. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2013.01.007>

- Sociedad Española de Geriátría y Gerontología. (2017). *Una de cada cinco personas llegará a desarrollar un cuadro depresivo a lo largo de su vida.* <https://www.segg.es/institucional/2017/03/09/una-de-cada-cinco-personas-llegara-a-desarrollar-un-cuadro-depresivo-a-lo-largo-de-su-vida>
- Tsuji, T., Miyaguni, Y., Kanamori, S., Hanazato, M., & Kondo, K. (2018). Community-level Sports Group Participation and Older Individuals' Depressive Symptoms. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *50*(6), 1199–1205. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001541>.
- Villalobos, F., Vinuesa, A., Pedret, R., Reche, A., Domínguez, E., & Arija, V. (2019). Effect of a Physical activity program on self-esteem in subjects with chronic diseases. 'Pas a Pas' community intervention trial. *Atención primaria*, *51*(4), 236–244. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2017.11.011>
- Weber, M., Schnorr, T., Morat, M., Morat, T., & Donath, L. (2020). Effects of Mind-Body Interventions Involving Meditative Movements on Quality of Life, Depressive Symptoms, Fear of Falling and Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International journal of environmental research and public health*, *17*(18), 6556. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186556>
- Yen, H. Y., & Lin, L. J. (2018). A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan. *The journal of nursing research*, *26*(2), 138–150. <https://doi.org/10.1097/jnr.000000000000233>



## 9. ANEXOS

**Figura 1.** Selección de artículos según el diagrama de PRISMA



**Tabla 1.** Estrategia de búsqueda

<b>Población (P)</b>		<b>Intervención (I)</b>		<b>Situación (S)</b>
‘Aging’* <b>OR</b> ‘Aged’* <b>OR</b> ‘Elderly’	<b>AND</b>	‘Interventions’ <b>OR</b> ‘Strategies’* <b>OR</b> ‘Programs’	<b>AND</b>	‘Depression’* <b>AND</b> ‘Prevention’*

\* Utilizado como término Mesh y término libre en PubMed, CINAHL y PsycINFO.

**Tabla 2.** Artículos seleccionados

Autor, año y país	Título del artículo	Objetivo	Diseño/ metodología	Población	Resultados
Ahn & Hyun, (2019).  Corea	Effectiveness of integrative medicine program for dementia prevention on cognitive function and depression of elderly in a public health center.	Se realiza una investigación sobre la efectividad de los programas de medicina integral para la prevención de la demencia y la depresión en ancianos.	Estudio no experimental.	48 personas (9 hombres y 39 mujeres).  Adultos mayores de 60 años que viven en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El ejercicio y la meditación estuvieron involucrados para estimular la cognición y disminuir los síntomas depresivos.</li> <li>- La educación para la salud se convirtió en una intervención necesaria para que los adultos mayores realicen hábitos saludables y mantengan los efectos del programa de promoción de la salud.</li> </ul>
Dingle et al., (2021).	How Do Music Activities Affect Health and	Realizar una revisión de la literatura de los estudios que	Revisión sistemática de 63 artículos buscados en nueve	6975 participantes.	-Se llevaron a cabo 8 categorías de actividades musicales diferentes:

Australia	Well-Being? A Scoping Review of Studies Examining Psychosocial Mechanisms	examinan los mecanismos psicosociales.	bases de datos.		<p>escucha de música receptiva e intencional, compartir música, música instrumental, canto en grupo, música, movimiento y danza, letras y rap y composición e improvisación de canciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejorando la calidad de vida relacionada con la salud del paciente y su satisfacción personal, además de la prevención de síntomas depresivos y la enfermedad de depresión.</li> <li>- Cantar o compartir música en grupo son intervenciones que mejoraron la interacción</li> </ul>
-----------	---	--	-----------------	--	---



					<p>social y la comunicación entre los participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aumentó la inclusión social y la conexión entre los miembros durante los ensayos, siendo una medida preventiva de la depresión.</li> </ul>
<p>Hu et al., (2020). Países Bajos</p>	<p>Exercise interventions for the prevention of depression: a systematic review of meta- analyses</p>	<p>Aportar una descripción general de los efectos que tiene el ejercicio sobre los síntomas depresivos, desde una perspectiva preventiva</p>	<p>Revisión sistemática de metanálisis de ensayos aleatorios</p>	<p>8 metanálisis. Uno de niños y adolescentes entre 5-19 años. Otro dos de jóvenes de menos de 20 años. Uno de adultos mayores de 18 años. Los dos que se han utilizado, de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los ejercicios aeróbicos, caminar, ejercicios de equilibrio, entrenamiento de resistencia, qigong, tai chi, resultaron efectivos llevándose a cabo 1-3 veces a la semana.</li> <li>- El metanálisis realizado por Park et al. incluyó muchos más estudios (18) y encontró un efecto significativo del ejercicio</li> </ul>

				adultos mayores de 65 años. Y otros dos sin criterios.	sobre los síntomas depresivos en los ancianos. - El ejercicio ha demostrado ser beneficioso para muchos aspectos de la salud y es un factor de estilo de vida económico y fácilmente modificable que prácticamente no tiene efectos secundarios negativos. - La calidad de vida de los ancianos mejoró sustancialmente.
Laird et al., (2019). EEUU	Psychobiological factors of resilience and depression in late life	Realizar una revisión de las intervenciones mente-cuerpo basadas en el movimiento (ejercicio aeróbico,	Revisión sistemática	Adultos mayores de 65 años.	- El apoyo social resultó ser un método de prevención contra la depresión en la población general, cobrando más importancia en los adultos

		yoga, tai chi y el qigong ) para la prevención de los síntomas depresivos y la depresión en el adulto mayor.			mayores. - El ejercicio físico, el yoga, el tai- chi, el qigong y la meditación resultaron ser intervenciones efectivas para la prevención de síntomas depresivos
Porras-Segovia et al., (2019).  España	Physical exercise and body mass index as correlates of major depressive disorder in community-dwelling adults: Results from the PISMA-ep study	Conocer la asociación entre el ejercicio físico y el IMC con la enfermedad de depresión.	Estudio transversal	4507 adultos residentes en Andalucía, con edades de entre 18 y 75 años. (Se coge la muestra de 65-75 años).	- El 58,8% de los participantes realizaban ejercicio físico de forma habitual lo que resultó beneficioso frente a los participantes que no lo realizaban, que posteriormente desarrollaron síntomas depresivos e incluso enfermedad depresiva.
Weber et al., (2020)	Effects of Mind–Body	Revisar los efectos de	Revisión sistemática	3224	- Se mostró una mejoría

Alemania	Interventions Involving Meditative Movements on Quality of Life, Depressive Symptoms, Fear of Falling and Sleep Quality in Older Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis	las intervenciones mente- cuerpo (MBI) para evaluar una prevención de los síntomas psicológicos y posteriores enfermedades mentales.	de 37 ensayos controlados aleatorios: 10 en China, 8 en EEUU y 5 en Irán.	participantes de 59 años o más.	<p>general en la calidad de vida en el grupo de tai chi/qigong y en el grupo yoga/pilates.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realizó un análisis para conocer la frecuencia del ejercicio y se comprobó el mejor resultado cuando los participantes realizaban entre 2 y 3 sesiones a la semana de actividad física.</li> <li>- Se mostró una diferencia significativa en la calidad de vida y síntomas depresivos.</li> <li>- Aunque tai chi y qigong se llevan a cabo con más frecuencia que Yoga y Pilates, ambas han resultado efectivas y se han</li> </ul>
----------	---	--	---	---------------------------------	--

					visto los efectos positivos.
Yen & Lin, (2018).  Taiwan	A Systematic Review of Reminiscence Therapy for Older Adults in Taiwan	Revisar sistemáticamente los resultados de la terapia de reminiscencia.	Revisión sistemática de 16 estudios experimentales, no experimentales y cualitativos.	Adultos mayores de 50 años.	- Se ha demostrado que la terapia de reminiscencia tiene influencias significativas y positivas en la percepción de la propia salud, los síntomas depresivos y el estado de ánimo en personas mayores: mejora del estado anímico, mejora del afrontamiento de la etapa de envejecimiento, mayor facilidad de expresión de emociones... etc.

