



**Fundem**

Neurología y Rehabilitación Integral

# GUÍA PARA UN **ENVEJECIMIENTO**

**FELIZ & SALUDABLE**

f @ [fundem.org.ec](https://fundem.org.ec)



# | CRÉDITOS

## **GUÍA PARA UN ENVEJECIMIENTO FELIZ Y SALUDABLE**

### **Realizado por:**

Área de Psicología de la Fundación Ecuatoriana de Esclerosis Múltiple FUNDEM

### **Integrantes:**

Psc. Orlando Perón

Psc. Lorena Pillajo

Psc. Doménica Beltrán

Psc. Ana Cecilia Narváez

Angelica Jaya Guerrero – Estudiante de Psicología Clínica

### **Dirigido por:**

Leticia Herrera Sánchez

### **Imágenes:**

Freepik

### **FUNDEM**

Jorge Drom N37-79 y Unión Nacional de Periodistas

**Whatsapp** para información y citas: **0964136409**

**E-mail:** [comunidadfundem@gmail.com](mailto:comunidadfundem@gmail.com)

**Facebook:** /fundemec

**Instagram:** /fundem\_ec

**WEB:** [www.fundem.org.ec](http://www.fundem.org.ec)

## **MERECEN UN ENVEJECIMIENTO FELIZ.**

No es fácil hacerse viejo.

Tienes que acostumbrarte a caminar más lento,

a decir adiós a quien eras y hola a quien te has convertido.

Es difícil envejecer, necesitas saber aceptar tu nuevo rostro

y llevar tu nuevo cuerpo con orgullo, y dejar de lado la vergüenza, los prejuicios y el miedo que traen los años.

Hay que dejar que pase lo que tenga que pasar,

dejar que los que se tienen que ir se vayan

y los que se quieren quedar se queden.

No, no es fácil envejecer, necesitas aprender

a no esperar nada de nadie,

a caminar solo, a despertar solo

y a no dejarte abrumar cada mañana

por el hombre que ves en el espejo,

a aceptar que todo se acaba, incluso la vida,

a saber, decir adiós a los que se van y recordar a quien ya se fue,

llorar hasta casi vaciarse, hasta casi secarse por dentro,

para crecer nuevas sonrisas, otras ilusiones y nuevos deseos.

- **Alejandro Jodorowsky**

# PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

## **PROMOCIÓN**

Según Quintero et al. (2017), la promoción de la salud implica brindar a las personas herramientas y recursos necesarios para mejorar su bienestar y tener un mayor control sobre su propia salud.

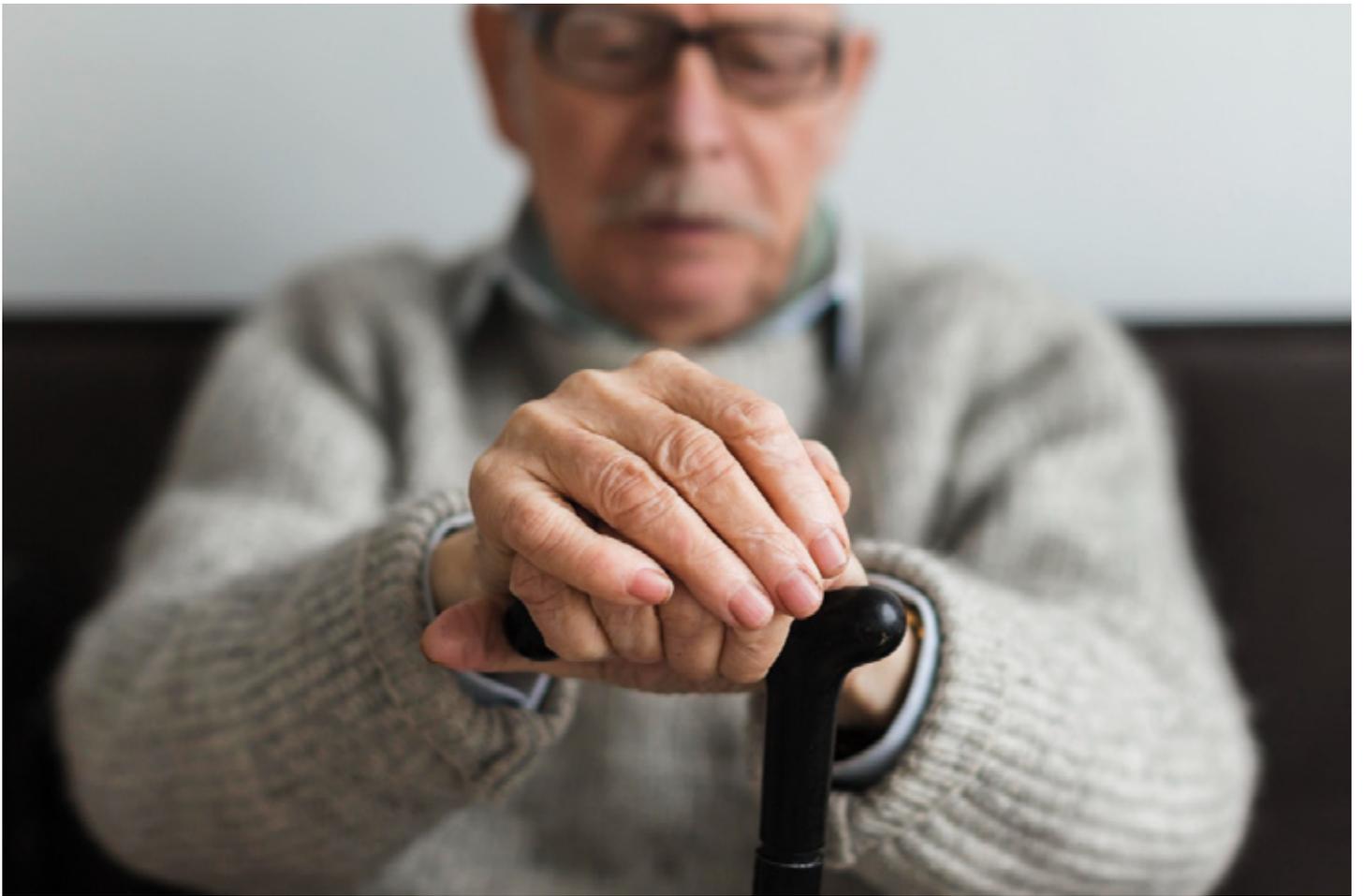
El objetivo de promoción en la salud mental es mejorar el bienestar psicológico mediante el fomento de estilos de vida saludables y la protección de la salud mental a largo plazo (OMS, 2022). Estas estrategias pueden aplicarse a diferentes niveles, desde el individual hasta el poblacional y busca favorecer el desarrollo psicofisiológico. A través de estas intervenciones, se pretende mejorar la calidad de vida de las personas y fortalecer su capacidad para resolver problemas, permitiéndoles mantenerse libres de dificultades emocionales, cognitivas y conductuales (Rojas, 2020).

## **PREVENCIÓN**

Según Vignolo et al. (2011), quienes citan a la OMS (1998), las acciones preventivas no solo evitan la aparición de una enfermedad mediante la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y reducir sus consecuencias una vez que se manifiesta.

La prevención en salud mental tiene como objetivo reducir los factores de riesgo e incrementar o fortalecer los factores protectores con el fin de evitar el deterioro de la salud mental (OMS, 2022).

Además, facilita la detección temprana de señales o situaciones que podrían incrementar el riesgo de deterioro en la salud, lo que permite realizar intervenciones oportunas (Rojas, 2020).



# INVESTIGACIÓN

## DEPRESIÓN

San Molina y Martí (2010), explican que la depresión es un trastorno que va más allá de estar triste por un tiempo. A diferencia de una tristeza normal, la depresión tiene más intensidad, dura semanas o meses y afecta tanto al cuerpo como a la mente. Las personas con depresión pueden sentirse muy cansadas, dormir mal, perder el interés en cosas que antes disfrutaban y ver todo de forma negativa. También, señalan que la depresión no es un signo de debilidad y aunque a menudo se cree que basta con “fuerza de voluntad” para superarla, en realidad es una condición que requiere atención y tratamiento especializado.

El sentimiento de tristeza y estar deprimido no son lo mismo. La tristeza es una emoción humana natural que surge en respuesta a situaciones complicadas y pasajeras. Por el contrario, la depresión es un trastorno del estado de ánimo que debe ser diagnosticado por un profesional. Este trastorno tiene causas complejas que incluyen factores psicológicos, biológicos y sociales, por lo que no deben confundirse con una respuesta emocional normal ante pérdidas y desafíos comunes en la vejez. (Brookshire, B., 2024).

# CREENCIAS ERRÓNEAS

Es un error considerar que la depresión es una parte normal del envejecimiento. Cualquier persona puede atravesar un episodio depresivo en algún momento de su vida, aunque en adultos mayores los síntomas suelen ser menos evidentes.

Los adultos mayores son más susceptibles a desarrollar otros problemas de salud que pueden influir en la aparición de la depresión. Por esto es importante brindar una atención inmediata y que tanto el paciente como su entorno comprendan la enfermedad para facilitar la búsqueda de ayuda y tratamientos adecuados (Latina et al., 2024).



**Según Aesthesis Psicólogos Madrid (2017), algunas creencias erróneas son:**

**“Hablan de suicidio para llamar la atención”:**

Asumir que estas expresiones son irrelevantes podría ser peligroso. Aunque no todas las personas que han manifestado este deseo lo llevan a cabo, es importante tomar medidas adecuadas y no solo ignorar el comentario. Más de la mitad de quienes realizan el acto, han hablado previamente de ello.

**“Si no se quejan, están bien”:**

Crear que la ausencia de quejas indica bienestar emocional es una creencia errónea. Las personas de la tercera edad pueden ocultar su malestar debido a mecanismos de defensa, creencias de debilidad o incluso, falta de espacio para expresar sus necesidades. Por esto, es importante explorar su estado emocional continuamente.

**“Es demasiado tarde para cambiar”:**

Existe la creencia de que las personas mayores a esta edad no podrían obtener un cambio significativo en su autoconcepto, sus dinámicas o formas de relacionarse y aunque puede ser difícil, la experiencia clínica demuestra que es posible y beneficioso con el acompañamiento adecuado.

**“Las personas mayores no quieren acudir a psicoterapia”:**

Esta creencia puede limitar la ayuda que los adultos mayores necesitan recibir. Muchos de ellos pueden beneficiarse tanto como alguien joven si buscan ayuda para su malestar emocional.



## LA VEJEZ

Alvarado y Salazar (2014) indican que el envejecimiento es un proceso natural que afecta a todos los seres humanos, caracterizado por una pérdida gradual de la capacidad para adaptarse a los cambios.

No es similar para todas las personas, ya que depende de factores como el entorno social, la genética, experiencias personales y la cultura.

Además, la idea de lo que significa envejecer ya no solo se determina por la edad, sino de cómo cada persona experimenta esta etapa de manera única y en relación con su entorno.

En la etapa de la vejez, según Erik Erikson, este estadio se conoce como "integridad vs desespero - sabiduría". En este período, la integridad implica aceptar y encontrar sentido a todo lo vivido, tanto las experiencias positivas como las negativas.

La persona alcanza una sensación de paz consigo misma y con su historia personal, reconociendo sus logros y también sus fallos.

La sabiduría que se desarrolla en esta etapa permite comprender los significados de la vida, reflexionar sobre lo vivido y sentirse tranquila con ello. Si una persona no logra integrar estos aspectos, puede experimentar sentimientos de desesperación y miedo, especialmente ante la muerte. Sin embargo, cuando esta sabiduría se pierde, puede surgir un pensamiento rígido o dogmático, lo que limita la capacidad de disfrutar plenamente de esta etapa de la vida (Bordignon, 2005).

Según esta perspectiva, esta etapa no debe considerarse únicamente como un periodo de declive, sino como una oportunidad de reflexionar, aceptar y darle un nuevo sentido a la vida como tal. Se debe reconocer que es normal enfrentarse a desafíos emocionales, como lo implica el balance entre "integridad y desesperación", pero, sobre todo, aceptar que estas experiencias son parte de un proceso humano.

Es importante reducir el estigma que asocia el envejecimiento con un proceso triste, promoviendo la aceptación de esta etapa como un momento natural y necesario, que va de la mano con el crecimiento personal.

## RIESGO DE DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

El riesgo de depresión en los adultos mayores está estrechamente relacionado con los cambios físicos, emocionales y sociales que suelen acompañar el proceso de envejecimiento. Factores como el desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas, así como problemas funcionales, nutricionales, cognitivos y sociales, incrementan significativamente la vulnerabilidad de esta población (Rubiano et al., 2015).



## | CAUSAS (FACTORES DE RIESGO)

Según el estudio de Calderón et al. (2021) sobre la depresión en adultos mayores en Quito algunos factores de riesgo asociados con la aparición de depresión en esta población fueron:

- **Pérdida de independencia**

El estudio reveló que la dependencia física tiene una fuerte relación con la depresión. Se encontró que los adultos mayores con mayor grado de dependencia tienen más probabilidades de desarrollar depresión en comparación con aquellos que mantienen su independencia.

- **Pérdida de roles**

La participación en grupos sociales es un factor fundamental para la salud mental. Aquellos adultos mayores que no formaban parte de grupos sociales tenían más probabilidades de experimentar depresión, lo que resalta la importancia de mantener conexiones sociales en la vejez.

- **Cambios en la salud física**

La presencia de enfermedades crónicas tiene un impacto negativo en el bienestar emocional de los adultos mayores. En el contexto de América Latina, donde la esperanza de vida saludable es más corta, muchas personas viven más años con enfermedades, lo que puede contribuir al riesgo.

- **Aislamiento social**

La soledad y la falta de relaciones sociales son factores de riesgo significativos. El estudio mostró que una mala calidad en las relaciones sociales duplica el riesgo de desarrollar depresión, destacando la importancia de un entorno social positivo y de apoyo.

- **Deterioro cognitivo**

El deterioro cognitivo y la depresión son condiciones comunes en los adultos mayores, que suelen coexistir y afectar su calidad de vida. Varios estudios han mostrado que tanto el deterioro cognitivo como la depresión se correlacionan fuertemente y el riesgo de padecer ambas patologías aumenta con la edad. La relación entre estos trastornos puede ser tanto directa como indirecta, ya que uno puede influir en la aparición del otro (Moreira, K. et al., 2022)

- **Enfermedades crónicas**

Aunque se excluyeron a los pacientes con enfermedades catastróficas para evitar confusión, se resaltó que la multimorbilidad (la presencia de múltiples enfermedades) es un factor que puede agravar los síntomas depresivos en esta población.

- **Duelo por pérdidas significativas**

El estudio encontró que las mujeres viudas presentaron una mayor prevalencia de depresión, lo que refuerza la idea de que el duelo por la pérdida de un ser querido está estrechamente relacionado con la aparición de síntomas depresivos en los adultos mayores.

- **Vulnerabilidad emocional**

El riesgo social y la falta de apoyo social son factores que desempeñan un papel crucial en la depresión en la vejez.

- **Jubilación**

Aunque no todos los jubilados mostraron una relación significativa con la depresión, aquellos que no tenían pensión o ingresos presentaron una mayor prevalencia de síntomas depresivos, lo que sugiere que la seguridad económica en la jubilación es fundamental para el bienestar emocional.



# | SIGNOS Y SÍNTOMAS

Según la ACCESS (2023) y la Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas (2022), la depresión en adultos mayores puede manifestarse de manera particular y es esencial reconocer sus signos y síntomas para proporcionar una atención adecuada. A continuación, se detallan varios indicadores:



## Síntomas emocionales

- **Tristeza o ansiedad persistentes**  
Sentimientos constantes de vacío o desesperanza.
- **Pérdida de interés o placer**  
Disminución en la participación en actividades previamente disfrutadas.
- **Sentimientos de culpa o inutilidad**  
Autopercepción negativa y autorreproches frecuentes.

## Síntomas cognitivos

- **Dificultad para concentrarse**  
Problemas para enfocarse en tareas cotidianas o tomar decisiones.
- **Problemas de memoria**  
Olvidos frecuentes que pueden confundirse con signos de demencia.

# | PRINCIPALES SIGNOS

## Cambios en el comportamiento

- **Aislamiento social**  
Evita reuniones familiares, amistades o actividades comunitarias.
- **Reducción de la actividad física**  
Prefiere estar inactivo, permanecer en cama o sentado durante horas.
- **Negligencia personal**  
Descuidado en su higiene, vestimenta o cuidado general.
- **Dificultad para realizar tareas cotidianas**  
Problemas para mantener la casa, pagar cuentas o preparar alimentos.

## Alteraciones del estado de ánimo

- **Tristeza constante o expresión facial apagada.**
- **Irritabilidad o cambios de humor repentinos.**
- **Llanto frecuente sin motivo aparente.**
- **Desinterés generalizado en actividades recreativas o responsabilidades diaras.**

## Cambios en la comunicación

- **Habla más lenta o monótona**
- **Silencios prolongados en conversaciones, mostrando apatía o desconexión.**
- **Comentarios pesimistas, expresiones como “No valgo nada”, “No le importo a nadie”, o “Preferiría no estar aquí”.**

## Alteraciones físicas

- **Pérdida de peso inexplicable o signos de malnutrición.**
- **Cansancio o fatiga constante, se quejan de agotamiento incluso después de descansar.**
- **Quejas frecuentes de dolores (cabeza, estómago, articulaciones) sin causa médica aparente**



Según un estudio realizado por Sisa y Vega en 2021, la depresión no es sentirse triste por un rato, sino una condición que se relaciona con varios aspectos como el cuerpo, la mente y el entorno.

Gran parte de las personas mayores afrontan estos sentimientos de soledad y pueden perder el interés por actividades o cosas que antes disfrutaban. Esto suele estar asociado a varios motivos, como tener problemas económicos, no contar con compañía o carecer de una red de apoyo. Todos estos factores hacen que algunos adultos mayores sientan que su vida ha perdido sentido, lo que afecta su estado de ánimo.

También influye la pérdida de independencia. Por ejemplo, quienes tienen problemas físicos como la incontinencia o necesitan ayuda para hacer tareas que antes consideraban sencillas pueden llegar a sentirse una carga para su familia.

Es importante aclarar que la depresión no solo afecta el estado de ánimo, sino también el estado físico. Es común que las personas mayores se sientan constantemente cansadas, presenten insomnio o experimenten cambios en

el apetito y el peso. Pueden llegar a sentir dolores sin una causa clara y estas señales pueden estar relacionadas con enfermedades crónicas que afectan su bienestar y calidad de vida.

Además, quienes presentan enfermedades que afecten su independencia tienen más probabilidades de deprimirse.

La depresión también afecta la memoria y la concentración, por lo que pueden tener dificultades para tomar decisiones o recordar cosas importantes, generándoles frustración y si están aisladas o no reciben acompañamiento, los síntomas pueden empeorar.

En la vida diaria, la depresión se nota en cambios en el comportamiento, como empezar a aislarse, alejarse de sus seres queridos, descuidan su aspecto o higiene personal y su alimentación. Vivir solos puede aumentar mucho la probabilidad de sufrir depresión, porque la falta de contacto social hace que se sientan desconectados del mundo.

Por último, la falta de actividad física también influye, hacer ejercicio o actividades recreativas puede ayudar a que el estado de ánimo mejore.

# IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA

En Ecuador, se considera adulto mayor a toda persona a partir de los 65 años. Durante esta etapa natural de la vida, la falta de apoyo afectivo y familiar, junto con otras carencias, pueden impedir que los adultos mayores continúen desempeñando actividades significativas que les permitan mantenerse activos de manera integral, como emprender negocios o establecer nuevas relaciones sentimentales.

Según Castellón y González (2018), la vejez es un concepto abstracto que forma parte del ciclo vital de los seres humanos, aunque algunos la perciben como una construcción social y antropológica.

Esto resalta la importancia de considerar diferentes perspectivas, viéndola como un logro, una distinción y una etapa en la que la vida adquiere un nuevo significado.

Los adultos mayores pierden interés en actividades que solían disfrutar, lo que aumenta el sentimiento de soledad, esto puede acelerar problemas como demencia y deterioro de la memoria, lo que según el NIH (2023), lleva a los adultos mayores a tener una de las tasas de suicidio más altas en comparación con otros grupos etarios.

El estudio de Villavicencio et al. (2012) muestra que la depresión en adultos mayores tiene un impacto profundo en su calidad de vida, afectando su bienestar físico, emocional y social. No se trata solo de sentirse triste, sino de una combinación de síntomas como fatiga, dolores corporales y pérdida del apetito, que poco a poco reducen su independencia y ganas de vivir.

Muchos de ellos enfrentan la pérdida de seres queridos, la jubilación y la dificultad

para moverse con la misma facilidad de antes, lo que puede hacerlos sentir inútiles o solos.

Esto es especialmente evidente en las mujeres, ya que el 70 % presentó altos niveles de depresión crónica en el estudio. Además, las personas mayores de 80 años reportaron una peor calidad de vida en comparación con los más jóvenes. El aislamiento también juega un papel importante, el 85.8 % de los participantes señaló dificultades en sus relaciones interpersonales, lo que agrava los síntomas depresivos y si a esto se suman viviendas mal adaptadas, con espacios reducidos y accesos difíciles, es fácil entender por qué muchos terminan limitando su movilidad y aislándose aún más.

Pero la depresión no solo afecta el estado de ánimo, también impacta la capacidad de los adultos mayores para llevar una vida funcional y autónoma.

Quienes la padecen suelen tener más dificultades para realizar sus actividades diarias y dependen más de sus familiares o cuidadores. Además, el nivel educativo y la situación económica influyen directamente en cómo perciben su bienestar, aquellos con menos estudios y menos recursos suelen tener una peor calidad de vida, ya que tienen menos acceso a servicios de salud y apoyo psicológico.

Ante este panorama, el estudio resalta la necesidad de fortalecer las redes de apoyo social, mejorar las condiciones de vida y promover un envejecimiento más digno y saludable (Villavicencio et al., 2012).

# ALGUNAS ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

*El envejecimiento va de la mano con una serie de cambios físicos, emocionales y sociales que pueden aumentar el riesgo de depresión en esta población.*



- **Mantener una rutina de actividad física regular**

Según El País (2025), el ejercicio se ha identificado como una de las terapias más efectivas para prevenir y tratar diversas afecciones, incluida la depresión. Realizar actividad física no solo ayuda a mejorar la condición física, sino que también promueve la liberación de endorfinas, las cuales tienen un efecto positivo sobre el estado de ánimo.

- **Alimentación balanceada**

Una dieta rica en nutrientes esenciales, como frutas, verduras, proteínas y grasas saludables, ayuda a mantener el cerebro en buen estado. La investigación publicada en el Huffington Post (2024) subraya que los nutrientes adecuados no solo protegen el sistema cardiovascular, sino que también juegan un papel fundamental en la prevención de la depresión. Además, evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y azúcar ayuda a reducir el riesgo de trastornos metabólicos que podrían exacerbar los problemas emocionales.

- **Estimulación cognitiva**

Actividades como leer, resolver crucigramas o aprender nuevas habilidades son fundamentales para prevenir el deterioro cognitivo. La Universidad Técnica de Ambato (2021) destaca que estas actividades no solo ayudan a mejorar las capacidades cognitivas, sino que también tienen un efecto protector contra la depresión, mantener la mente ocupada puede ser una forma eficaz de mantener el cerebro en forma y disminuir el riesgo de trastornos neurológicos asociados con el envejecimiento.

- **Participación social**

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), las conexiones sociales son especialmente importantes para los adultos mayores, ya que promueven el bienestar emocional y reducen la probabilidad de desarrollar trastornos del ánimo como la depresión. La participación en grupos sociales fomenta el sentido de pertenencia y apoyo.

- **Participación social**

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), las conexiones sociales son especialmente importantes para los adultos mayores, ya que promueven el bienestar emocional y reducen la probabilidad de desarrollar trastornos del ánimo como la depresión. La participación en grupos sociales fomenta el sentido de pertenencia y apoyo.

- **El sueño**

Establecer una rutina de sueño regular que permita descansar adecuadamente es fundamental para la salud emocional. Según AS (2024), la calidad del sueño está directamente relacionada con el estado de ánimo, y mantener una rutina constante de descanso es esencial para prevenir trastornos del ánimo.

Prevenir la depresión en los adultos mayores requiere un enfoque integral que abarque el bienestar físico, emocional y social. Adoptando un estilo de vida activo, saludable y rodeado de apoyo familiar y comunitario, es posible mejorar su calidad de vida y promover un envejecimiento positivo y digno.



## **ROL DE LA FAMILIA EN EL CUIDADO DEL ADULTO MAYOR/ IMPORTANCIA DE SU PARTICIPACIÓN**

Es importante un entorno que promueva la empatía y el acompañamiento. El entorno familiar y el apoyo de los cuidadores son esenciales tanto para la detección temprana como para el manejo adecuado de la depresión.



## **RECURSOS Y SERVICIOS DE APOYO DISPONIBLES PARA ADULTOS MAYORES CON DEPRESIÓN EN ECUADOR**

En nuestro país, los adultos mayores que enfrentan depresión pueden acceder a diversos recursos públicos y privados para recibir atención integral y apoyo emocional. A continuación, se detallan algunas de las opciones disponibles:

### **MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA (MSP)- PUBLICO ECUADOR**

El MSP ofrece servicios de salud mental a través de sus centros de salud y hospitales públicos en todo el país. Los adultos mayores pueden acceder a consultas psicológicas y psiquiátricas, así como a programas de atención integral.

### **INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS)- PUBLICO ECUADOR**

Los afiliados al IESS tienen acceso a servicios de salud mental en las unidades médicas de la institución, incluyendo atención especializada para adultos mayores.



### **FUNDACIÓN ECUATORIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE – ONG – QUITO, ECUADOR**

Organización sin fines de lucro que ofrece servicios de atención médica general y especializada para la atención a adultos mayores.

### **FUNDACIÓN CONEXIÓN VITAL- PRIVADO GUAYAQUIL, ECUADOR**

Institución sin fines de lucro que ofrece apoyo psiconeurológico a personas de escasos recursos, incluyendo adultos mayores, mediante modernas metodologías psicoterapéuticas y equipos de neurotecnología.

### **FUNDACIÓN TIERRA NUEVA- PRIVADO QUITO, ECUADOR**

Organización que gestiona servicios de alta calidad en protección social, salud y educación especial, enfocándose en personas en situación de vulnerabilidad, incluyendo adultos mayores.

### **FUNDACIÓN COTTOLENGO- PRIVADO QUITO, ECUADOR**

Casa de reposo que brinda acompañamiento y apoyo emocional a adultos mayores, ofreciendo cuidados paliativos y atención integral.

### **FUNDACIÓN VIDA PLENA- PRIVADO GUAYAQUIL, ECUADOR**

ONG con amplia experiencia en el manejo y abordaje de la depresión, que ofrece apoyo emocional gratuito, especialmente durante períodos festivos.

### **FUNDACIÓN JUNTOS POR ECUADOR- PRIVADO QUITO, ECUADOR**

Organización dedicada a trabajar con adultos mayores, proporcionando cuidados físicos y apoyo emocional para mejorar su calidad de vida.

### **HUERTOMANÍAS- PRIVADO NAYÓN, QUITO, ECUADOR**

Cooperativa que emplea a personas con problemas de salud mental, incluyendo depresión, ofreciendo un espacio de trabajo y educación para combatir estigmas sociales.

# | INFORMACIÓN LEGAL

## JUBILACIÓN

Un diagnóstico de depresión en los adultos mayores no impide por sí misma el derecho a la jubilación, pero puede afectar su capacidad para trabajar y mantenerse en actividad laboral hasta alcanzar la edad o el tiempo de aportes necesarios. Es decir, un adulto mayor con depresión puede seguir realizando sus aportes hasta los 65 años, pero la depresión puede afectar su bienestar y capacidad de trabajo, lo que podría llevar a que busque una jubilación anticipada si cumple con los requisitos.



### ● Jubilación por Invalidez

En los casos donde la depresión se convierte en una enfermedad incapacitante, un adulto mayor podría ser elegible para la jubilación por invalidez, según las condiciones de la Ley de Seguridad Social del Ecuador. La invalidez total o parcial que impida a una persona seguir trabajando puede justificar la jubilación anticipada, sin necesidad de esperar a la edad estándar de jubilación o cumplir con todos los años de cotización.

***Para acceder a la jubilación por invalidez, el adulto mayor debe:***

- *Demstrar que la depresión afecta gravemente su capacidad laboral.*
- *Tener al menos 60 meses de cotización en el IESS, si se aplica a esta modalidad.*

### ● Apoyo en la Salud Mental para Adultos Mayores Jubilados

Una vez que el adulto mayor se jubila, tiene derecho a seguir recibiendo atención médica a través del IESS, lo que incluye el tratamiento de condiciones de salud mental como la depresión.

***Beneficios de salud para jubilados:***

- *Cobertura médica gratuita en consultas psicológicas y psiquiátricas, que es esencial para tratar la depresión.*
- *Medicamentos relacionados con la salud mental, como antidepresivos, pueden ser cubiertos por el IESS.*

Si el adulto mayor sufre de depresión severa, el IESS tiene un programa de atención integral, que incluye atención psicológica y psiquiátrica tanto para el diagnóstico como para el tratamiento.

La depresión puede requerir un enfoque multidisciplinario, que incluya psicoterapia y medicamentos, y el IESS proporciona estos servicios a los jubilados.

## ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA REALIZAR EN FAMILIA

### PELÍCULAS RECOMENDADAS SOBRE LA TERCERA EDAD

A continuación, encontrarás una selección especial de películas que pueden disfrutar en compañía de tu familiar o amigo adulto mayor. Compartir estos momentos no solo fortalecerá los lazos afectivos, sino que también brinda bienestar emocional, promueve la conversación y estimula recuerdos significativos.

Estas películas han sido elegidas por su contenido amable, emotivo y enriquecedor, ideales para generar un ambiente cálido, reflexivo y lleno de cariño.

*¡Prepara un espacio cómodo y disfruta de una buena película en compañía!*



#### **El Padre (2020)**

Anthony, un hombre de 80 años con demencia, y su hija Anne, a medida que Anne enfrenta cambios en su vida, lucha con la incapacidad de su padre para reconocer su realidad y contar su propia historia.

Se caracteriza por narrar el deterioro mental en Anthony. La historia refleja la desorientación y sufrimiento de Anthony, ofreciendo una experiencia cinematográfica intensa y conmovedora.

**Puede verla en:**

- Netflix
- Prime Video



#### **El Agente Topo (2020)**

Rómulo es un detective que tiene una empresa de investigaciones privadas. Allí una cliente le encarga investigar el asilo donde vive su madre. Rómulo decide entrenar a Sergio, recientemente enviudado y quien jamás ha trabajado como detective, para vivir como agente encubierto en el hogar. Ya infiltrado, le cuesta asumir su rol de topo y se transforma en un residente más en el interior de la casa...y quizás el más popular, creando amigos por doquier.

**Puede verla en:**

- Netflix
- Prime Video



### **El Becario (2015)**

Ben Whittaker, un jubilado viudo de 70 años, tiene demasiado tiempo libre y muy pocas cosas con las que llenarlo. Cuando ve una oferta de trabajo para “becarios sénior” en una empresa que opera en internet, no duda en presentarse. Desde el minuto uno, Ben comienza a ganarse el cariño y respeto de sus compañeros y de su jefa, Jules Ostin.

**Puede verla en:**

- Prime Video



### **Elsa y Fred (2005)**

Fred tiene 80 años y acaba de sufrir la pérdida de su esposa, a causa de ello, se encuentra apático y ha perdido las ganas de hacer cosas. Se muda a un apartamento más pequeño y acaba enamorándose de su vecina Elsa. Una mujer de edad parecida, que al contrario que él, es jovial y tiene muchos sueños por cumplir. Su compañía le ayudará a Fred a ver que aún le queda mucho por vivir. Esta es una película que nos anima a disfrutar del tiempo que tenemos, aún a pesar de las tristezas y las pérdidas.

**Puede verla en:**

- Prime Video



### **El exótico hotel Marigold (2011)**

En esta película británica los protagonistas son un grupo de personas que deciden pasar su jubilación en Bangalore, en India. Las diferencias culturales son la excusa para escenas muy divertidas. Al llegar a la India, el renombrado hotel Marigold no es lo que esperaban, prácticamente es una ruina y se encuentra regentado por un joven inexperto. Poco a poco, los ancianos van a empezar a redescubrir lo que la vida tiene aún para ofrecerles.

**Puede verla en:**

- Prime Video
- Disney +



### **El viaje de Harold (2023)**

Harold Fry es un jubilado que deja pasar los días en medio de pequeñas rutinas. Un día su vida cambia: recibe una carta de despedida de Queenie Hennessy, una vieja amiga que está a punto de morir de cáncer en un hospital. Tras escribir el borrador de una respuesta de cortesía, decide ir a verla, convencido de que mientras le espere, vivirá. De este modo emprende, a pie, un viaje de 500 millas para “salvar” a Queenie.

**Puede verla en:**

- Prime Video



### **Los recuerdos (2014)**

Romain tiene 23 años y mantiene una tierna relación con su dicharachera abuela. Los padres de Romain toman decisiones por ella, como internarla en una residencia de ancianos. Ella se pregunta qué diablos hace allí. Un día decide desaparecer. Romain irá en su búsqueda ayudado por los recuerdos.

**Puede verla en:**

- Prime Video



### **Verano no miente (2018)**

En una hacienda ubicada en la sierra de los Andes ecuatorianos vive Christine, una anciana parálitica que decide aislarse del mundo y refugiarse en los recuerdos de su primer amor, Manuel. Años después de haberse casado y enviudado de otro hombre, tras toda una vida sin haber podido superar ese sentimiento, ella idea un plan que busca juntar a dos jóvenes y que se enamoren, y así poder sentir el amor nuevamente a través de sus ojos.

**Puede verla en:**

- Prime Video



### **Arrugas (2011) - Director: Ignacio Ferreras**

*Basada en el cómic de Paco Roca*

Esta película de animación española narra con sensibilidad y profundidad la vida de Emilio, un anciano diagnosticado con Alzheimer en etapa inicial, quien es ingresado por su familia en una residencia para adultos mayores. Allí conoce a Miguel, su compañero de habitación, un hombre astuto y algo cínico, quien, a pesar de su actitud despreocupada, se convierte en un apoyo fundamental para Emilio.

"Arrugas" retrata el envejecimiento con empatía y realismo, y destaca que, incluso en circunstancias difíciles, las personas mayores tienen un profundo valor como individuos. Su mensaje universal sobre el cuidado, el respeto y la importancia de las relaciones humanas lo convierten en una película fundamental para reflexionar sobre el envejecimiento y la dignidad en esta etapa de la vida.



### **Abuelos (2019) - Director: Santiago Requejo**

La película cuenta la historia de Isidro, un hombre de 59 años que, tras quedar desempleado debido a su edad, enfrenta las dificultades de reincorporarse al mundo laboral en una sociedad que prioriza a los jóvenes. Aunque su experiencia es vasta, se encuentra con prejuicios y barreras que lo llevan a cuestionarse su valor y propósito en esta etapa de la vida.

"Abuelos" transmite un mensaje poderoso sobre la lucha contra la discriminación por edad en el ámbito laboral y sobre la importancia de sentirse útiles y valorados en cualquier etapa de la vida. La película no solo muestra los desafíos que enfrentan las personas mayores, sino también su capacidad para reinventarse y contribuir activamente a la sociedad.



### **Up: Una aventura de altura (2009)**

**Directores: Pete Docter y Bob Peterson**

"Up" cuenta la emotiva historia de Carl Fredrickson, un anciano viudo de 78 años que, tras perder a su amada esposa Ellie, se siente desconectado del mundo y atrapado en una rutina solitaria. Su casa, llena de recuerdos de la vida que construyó con Ellie, está rodeada por una ciudad en constante cambio que amenaza con arrebatarle el último vestigio de su vida pasada.

"Up" es una conmovedora reflexión sobre el envejecimiento, la pérdida y la renovación emocional, que muestra cómo, incluso en la soledad y ante los cambios, nunca es tarde para construir nuevas conexiones, encontrar un propósito y vivir nuevas aventuras. A través de la relación entre Carl y Russell, la película destaca el valor de las generaciones mayores como mentores y figuras clave en la vida de los más jóvenes, creando vínculos intergeneracionales llenos de significado.

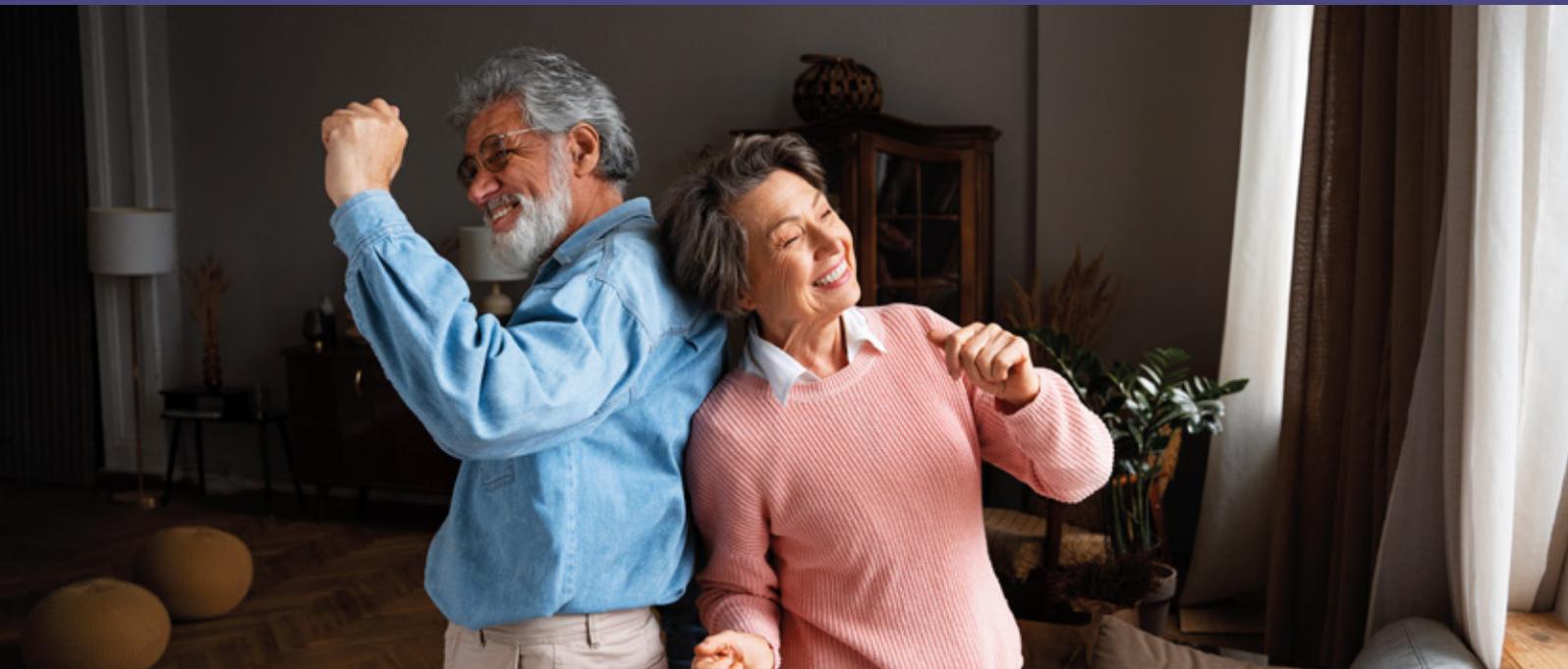
Celebrando la resiliencia de las personas mayores, "Up" nos invita a apreciar la vida en todas sus etapas y a reconocer que el verdadero legado reside en las relaciones que forjamos y el impacto que dejamos en quienes nos rodean.

# ACTIVIDADES POSITIVAS PARA UN ENVEJECIMIENTO FELIZ

**a) OBJETIVO GENERAL** Mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

**b) OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Promover su bienestar emocional, físico y social, con autoestima y sentido de pertenencia dentro de su núcleo familiar.
- Fortalecer su salud mental, mediante actividades que promuevan el envejecimiento activo y el vínculo afectivo con los demás.
- Fomentar su integración familiar en la vida cotidiana, abrazando con amor su vida.
- Predisponer su actitud emocional para realizar actividades cognitivas, motrices y recreativas de forma individual o en equipo.



**c) DINÁMICAS PROPUESTAS:**

**1. Bienvenido con afecto (2 minutos)**

**Objetivo:** *Crear un ambiente familiar seguro, cálido y amoroso (Hervas, 2009).*

- Poner música suave o la canción de su preferencia.
- Saludarle por el nombre y darle gracias por su compañía.
- Decir una afirmación pequeña, como: “Soy valioso y estoy lleno de vida”.

**2. Juego de respiración (2 – 3 minutos)**

**Objetivo:** *Generar relajación y conciencia corporal (Coutiño, 2012).*

- Indicar que se va a inflar un globo imaginario.
- Inhalar profundamente por la nariz y, al mismo tiempo, subir horizontalmente los brazos, hasta donde se pueda, sin forzar.
- Exhalar suavemente por la boca y, al mismo tiempo, bajar horizontalmente los brazos, pero despacio.
- Decir una afirmación pequeña, como: “Me siento tranquilo y feliz”.

### 3. Ejercicio de calentamiento (10 minutos)

**Objetivo:** Desarrollar atención y fortalecimiento muscular, activando el cuerpo de manera suave y divertida (sentado o parado) (Mónaco, 2024).

- Estirar los brazos hacia el cielo y decir: “Buenos días Sol”
- Mover circularmente los hombros, para sacudir la pereza.
- Giro el cuello, saludando a vecinos imaginarios.
- Aplaudir las palmas.
- Levantar y bajar, primero el pie derecho y luego el pie izquierdo.
- Sacudir suavemente todo el cuerpo como si fuera una rama en el viento.

### 4. El abrazo del corazón (3 minutos)

**Objetivo:** Terminar el calentamiento con conexión emocional (3 minutos) (Hervas, 2009).

- Poner las dos manos sobre el pecho y respirar profundo.
- Imaginar que el corazón se llena de luz y calor.
- Visualizar a un ser querido sonriente.
- Decir en voz alta o mentalmente: “Estoy aquí, vivo y amado”



## c) DINÁMICAS PROPUESTAS:

### 1. Cognitivas

**Objetivo:** Estimular la memoria, atención, creatividad y lenguaje.

Contar historias en cadena iniciada por una persona y terminada por el adulto mayor. Escribir o grabar eventos especiales compartidos en familia. Armar paisajes dibujados sobre una hoja con trozos de papel brillante de colores. Pintar cuadros con el color del número indicado en el dibujo. Buscar objetos escondidos. Juego del laberinto. Sopa de letras. Sumas y restas. Pintar figuras con los colores de la muestra. Buscar la figura oculta para formar el par. Narrar historias alegres de la familia. Pintar paisajes con distintos materiales. Tarjetas de memoria. Juego de cucas con telas.

## 2. Motrices

**Objetivo:** Promover la movilidad articular, el equilibrio y la coordinación.

Lanzar y atrapar una pelota. Sacudir un pañuelo al ritmo de la música. Hacer muñecas, animales o figuras de cualquier material (tela, lana, cartón, fómix, etc.) con base a moldes entregados. Armar bastones con papel crepé para decorar la figura representada en el papel que se les entrega. Elaborar un portarretrato con palos de helado, con fideos, etc. Elaborar individuales.

## 3. Recreativas

**Objetivo:** Fomentar emociones positivas, la expresión personal y la conexión generacional.

Festejar los cumpleaños, día de la amistad, día de la madre, etc. Tarde de belleza. Desfile de modas. Proclamación de la reina por sorteo. Concurso de baile. Tarde de cine. Tarde de teatro. Mañana de Bingo. Asistir a charlas sobre la actualidad. Paseo por el parque. Concurso de talentos. Tarde de disfraces.

## 4. En equipo

**Objetivo:** Reforzar vínculos familiares.

Desgranar granos para la comida. Decorar el dormitorio. Armar bocaditos para las reuniones. Hacer guaguas de pan.

## NOTAS

- ✓ Incentivar la participación del adulto mayor con gestos o palabras cariñosas, alegres y teniendo contacto visual.
- ✓ Participar en las actividades con la mayoría de los miembros de familia.
- ✓ Al final de cada actividad celebrar felicitándose por lo realizado.
- ✓ En actividades nuevas, tomarse una foto y armar un álbum.
- ✓ Ser empáticos, respetar su autonomía y valorar sus experiencias.
- ✓ Cuidar que los materiales o actividades no presenten un riesgo contra la integridad física de cualquier miembro de la familia.

En cada actividad, reforzar la sensación de sentirse vivos, incluidos y amados.



# REFERENCIAS

- Coutiño, A. (2012). Terapias cognitivo-conductuales de tercera generación (TTG): la atención plena/mindfulness. *Revista internacional de psicología*, 12(01), 1-18.  
<https://revistapsicologia.org/index.php/revista/article/view/66>
- Mónaco, S. (2024). Cómo (des) hacer cuerpos con danza: composición escenográfica y movimiento en el estudio. <https://ri.unsam.edu.ar/handle/123456789/2932>
- Hervás, G. (2009). Psicología positiva: una introducción. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 23-41.  
[https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=estudios+de+Mart%C3%ADn+Seligman+sobre+din%C3%A1micas+para+adultos+mayores+&btnG=#d=gs\\_cit&t=1749748168224&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3ArmKFOjGv4VQJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=estudios+de+Mart%C3%ADn+Seligman+sobre+din%C3%A1micas+para+adultos+mayores+&btnG=#d=gs_cit&t=1749748168224&u=%2Fscholar%3Fq%3Dinfo%3ArmKFOjGv4VQJ%3Ascholar.google.com%2F%26output%3Dcite%26scirp%3D0%26hl%3Des)
- Access Community Health Network. (2023). ¿Cuáles son los signos de la depresión en los ancianos? Access Community Health Network.
- Alvarado, A., & Salazar, B. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *GEROKOMOS*.  
<https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- AS. (2024). Esta es la mejor hora para irse a dormir si quieres proteger tu salud mental, según la ciencia.  
<https://as.com/actualidad/sociedad/esta-es-la-mejor-hora-para-irse-a-dormir-si-quieres-protger-tu-salud-mental>
- Bordignon, N. A. (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50–63.
- Brookshire, B. (2024). La depresión en los adultos mayores. AARP.  
<https://www.aarp.org/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2024/depresion-en-personas-mayores.html>
- Calderón, D. F., Calderón, G. F., & Calderón, V. A. (2021). Depresión asociada a condiciones sociales, familiares y dependencia física en un hospital de Quito. *Cambios. Revista Médica*, 20(1), 44–52.
- El País. (2025, febrero 3). La terapia olvidada que puede revolucionar la medicina moderna: el ejercicio.  
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2025-02-04/la-terapia-olvidada-que-puede-revolucionar-la-medicina-moderna-el-ejercicio.html>
- Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas. (2022). Depresión (trastorno depresivo mayor). <https://shorturl.at/PShGE>
- Huffington Post. (2024). No es una pastilla: investigadores hallan una super-fuente de protección frente a la depresión. Huffington Post.  
<https://www.huffingtonpost.es/life/salud/no-pastilla-investigadores-hallan-super-fuente-proteccion-frente-depresion.html>
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2017). Las personas mayores y la depresión. Instituto Nacional de Salud Mental.
- Latina, A., Centeno, D., Moreta, J., & Sánchez, C. (2024). Los seis mitos más frecuentes sobre la depresión.  
<https://www.lahora.com.ec/tungurahua/los-seis-mitos-frecuentes-depresion/>

- Madrid, A. P. (2017, octubre 15). Depresión en la vejez. Factores de riesgo y mitos. Aesthesis Psicólogos Madrid.  
<https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/depresion-vejez-factores-riesgo-mitos/>
- Moreira, K. L. M. G., Navarrete, C. P. N. D., & Briones, W. R. B. C. (2022). Estudio correlacional sobre el deterioro cognitivo y depresión en adultos mayores. Dialnet.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8812258>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Salud mental de los adultos mayores. Organización Mundial de la Salud.
- Quintero Fleites, E. J., Fe de la Mella Quintero, S., & Gómez López, L. (2017). La promoción de la salud y su vínculo con la prevención primaria. *Medicentro Electrónica*, 21(2), 101–111.
- Rojas, M. P. (2020). Prevención y promoción de la salud mental. *NeuroClass*.  
<https://neuro-class.com/prevencion-y-promocion-de-la-salud-mental/>
- Rubiano, E. K., Frías, D. R., Abarca, I. O., Villanueva, M. V., Martínez, E. B., Villalba, M. C., & Oliver, L. B. (2015). Riesgo de depresión en personas de 75 años o más, valoración geriátrica integral y factores de vulnerabilidad asociados en Atención Primaria. *Atención Primaria*, 47(10), 616–625.
- San Molina, L., & Martí, B. A. (2010). Comprender la depresión. Editorial Amat.
- Sisa Caiza, I., & Vega, R. (2021). Prevalence of depression in older adults living in Ecuador and contributing factors: A population-based study. *Revista de Salud Pública*, 23(2), 1–10.
- Universidad Técnica de Ambato. (2021). La relación entre la depresión y la calidad de vida en adultos mayores.  
[https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32830/3/23.\\_salvador\\_aguilar\\_andrea\\_daniela%20%282%29.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32830/3/23._salvador_aguilar_andrea_daniela%20%282%29.pdf)
- Vignolo, J., Vacarezza, M., Álvarez, C., & Sosa, A. (2011). Niveles de atención, de prevención y atención primaria de la salud. *Archivos de Medicina Interna*, 33(1), 7–11.
- Villavicencio, M. E. F., Cardona, G. A. C., Pérez, G. J. G., López, M. G. V., & Barbosa, M. A. V. (2012). Ansiedad y depresión como indicadores de calidad de vida en adultos mayores. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5154971>

# | ANEXOS

## DATOS EPIDEMIOLÓGICOS RELEVANTES

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) y estudios recientes (Sisa & Vega, 2021), en Ecuador, entre el 15 % y el 25 % de los adultos mayores presentan síntomas depresivos clínicamente significativos. A nivel mundial, la OMS (2022) estima que el 7 % de la población adulta mayor sufre depresión, aunque este número puede estar subestimado debido al infradiagnóstico.

## NIVELES DE PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

NIVEL	NIVEL	EJEMPLO
PRIMARIA	EVITAR APARICIÓN	Promoción de redes sociales activas, ejercicio regular, alimentación saludable.
SECUNDARIA	DETECCIÓN TEMPRANA	Aplicación del GDS o PHQ-9 en centros de salud para tamizaje.
TERCIARIA	EVITAR RECAÍDAS	Terapia de seguimiento tras episodio depresivo, soporte familiar continuo.

## HERRAMIENTAS RECOMENDADAS DE EVALUACIÓN

- Escala de Depresión Geriátrica (GDS)
- PHQ-9 adaptado a población mayor
- Escala de Yesavage

Estas herramientas son útiles para el tamizaje en contextos comunitarios, institucionales y clínicos.

## INTERVENCIONES PSICOSOCIALES EFECTIVAS

- Terapia cognitivo-conductual adaptada a personas mayores
- Terapia de reminiscencia
- Grupos psicoeducativos de apoyo
- Programas de actividad física supervisada
- Mindfulness y compasión en la vejez

## RECOMENDACIONES PARA CUIDADORES Y PERSONAL DE SALUD

- Escuchar con empatía y sin juzgar
- Observar cambios en hábitos, sueño, apetito o sociabilidad
- Fomentar la participación social y ocupacional
- No minimizar expresiones de tristeza o ideas de muerte
- Promover hábitos de autocuidado e higiene personal



# Fundem

Neurología y Rehabilitación Integral

Conoce sobre nuestros servicios en  
[www.fundem.org.ec](http://www.fundem.org.ec)



**SÍGUENOS EN REDES SOCIALES**





# Fundem

Neurología y Rehabilitación Integral

Somos un centro médico especializado en el diagnóstico y tratamiento multidisciplinario de enfermedades neurológicas.

**ESCANEA EL CÓDIGO QR Y CONOCE  
MÁS SOBRE NUESTROS SERVICIOS**



**+593 96 413 6409**  
Información y citas



**comunidadfundem@gmail.com**



**Jorge Drom N37-79 y Unión Nacional de Periodistas**