



# "IMPACTO DE UNA ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE TULYEHUALCO".

Servicio social: Tulyehualco, "Las Animas",

Alumno: Josué García Jiménez.

Asesor Interno: Dra. Adriana Clemente  
Herrera.

Firma de recibido: *Dra. Adriana Clemente Herrera*

**UNIVERSIDAD AUTONOMA METROPOLITANA  
UNIDAD XOCHIMILCO**

**SERVICIO SOCIAL:** PERIODO 01/08/2023 - 31/07/2024

**ALUMNO:** JOSUÉ GARCÍA JIMÉNEZ

**MATRICULA:** 2172028752

**TITULAR DE LA COORDINACIÓN DE SERVICIO SOCIAL CBS:**

MTA RAQUEL RAMÍREZ VILLEGAS.

**ASESOR INTERNO:** DRA. ADRIANA CLEMENTE HERRERA.

**PROYECTO UNIVERSITARIO:** “LAS ANIMAS” TULYEHUALCO. UAM- XOCHIMILCO.

**NOMBRE DEL PROYECTO:**

“IMPACTO DE UNA ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN  
ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE TULYEHUALCO”.

**ASESOR INTERNO**

DRA. ADRIANA CLEMENTE HERRERA.

**Datos generales y matricula del alumno**

- García Jiménez Josué
- 2172028752

**Lugar y predio de realización de Unidad, División y Licenciatura que cursa o haya cursado**

- Predio: Las ánimas
- Periodo de realización: 01/08/2023- 31/07/2024
- UAM Xochimilco
- División de Ciencias Básicas y de la Salud
- Licenciatura Medicina

**Nombre del Plan, programa o proyecto en el que se participo**

- "Impacto de una actividad de relajación para disminuir la ansiedad en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco".

**Nombre del asesor o asesores**

- Dra. Adriana Clemente Herrera

## **Introducción.**

El envejecimiento es un proceso que trae consigo cambios bioquímicos y biopsicosociales, dentro de estos últimos la salud mental de las personas puede afectarse de manera positiva manifestándose como ansiedad, depresión o estrés en el adulto mayor. 1

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en México hasta el año 2020, se contaba con una población de 15.4 millones de adultos mayores de 60 años, de los cuales 41.4% eran económicamente activos y el 36.7% recibía jubilación o pensión. 1

Cualquier trastorno del estado mental, podría agravar el estado de salud y calidad de vida del paciente, exponiéndolo a un aumento de la mortalidad. 1 Uno de los factores asociados con los trastornos emocionales del adulto mayor, es la jubilación, que se define como el cese de la actividad laboral por concluir un ciclo de años trabajados. 1

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el número de personas con más de 60 años se duplicará para el año 2050. A nivel mundial aproximadamente un 15% de los adultos mayores padecen algún tipo de trastorno mental, siendo la demencia, la depresión y el síndrome confusional agudo los trastornos más comunes. 2

La ansiedad es una respuesta adaptativa que alude a un estado de agitación e inquietud desagradable, caracterizado por la anticipación de un peligro real, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológico que provocan malestar clínicamente significativo, deterioro social, laboral, o de otras áreas importantes de la actividad del individuo. 3

Se ha observado que el 15% de las personas de 64 años o más, sufre algún tipo de trastorno mental y lo expresa como malestares de tipo físico, aunados a los emocionales, lo que hace que el diagnóstico sea más complicado y que la ansiedad no solo afecte la calidad de vida, sino también el desarrollo de las actividades de la vida diaria. 3

La prevalencia de ansiedad en los adultos mayores se ha determinado en 17%. Los trastornos de ansiedad más frecuentes en la población mayor son los siguientes: Fobias específicas 10%, seguido de trastorno de ansiedad generalidad (4%), y fobia social (4%). 4

La carga de la ansiedad en el ocaso de la vida incluye disminución de la calidad de vida, limitaciones en las actividades de la vida diaria, aumento del riesgo de desarrollo de demencia, exceso en los costos de salud. Algunos estudios han vinculado un aumento en la mortalidad en el sexo femenino asociado a la ansiedad. 4

La ansiedad es el trastorno psiquiátrico más prevalente, se asocia con una alta carga de enfermedad y es habitualmente infradiagnosticada e infratratada en el primer nivel de atención. Las tasas de prevalencia de ansiedad entre la población de adultos mayores se encuentra por encima del 15% en la comunidad y en pacientes institucionalizados se eleva hasta 28%. 5

Tradicionalmente los trastornos de ansiedad han sido menos explorados que otros como la depresión. Sin embargo, estudios recientes muestran una tasa de prevalencia en adultos

mayores similar e incluso superior. En la National Comorbidity Survey Replication, se encontró una prevalencia en mayores de 55 años del 11.6% para los últimos 12 meses. Esta prevalencia disminuyó al aumentar la edad y fue significativamente mayor en las mujeres. En el estudio LASA la prevalencia global de los trastornos de ansiedad para los últimos 6 meses era del 10.2%. Esta prevalencia aumentaba en los 55 a los 65 años y descendía ligeramente a partir de los 75. 6

En el adulto mayor, las manifestaciones clínicas de ansiedad pueden presentarse de manera atípica con irritabilidad, pobre concentración, preocupación excesiva y dificultad para su control, así como síntomas físicos como fatiga, taquicardia, taquipnea, síntomas gastrointestinales y tensión muscular. 2

Dentro de la evaluación inicial de un paciente con sospecha de trastorno de ansiedad generalizado se recomienda evaluar factores de riesgo, presentación de los síntomas, duración y progresión de la enfermedad, examen físico y mental. Otras enfermedades como depresión, enfermedades endocrinas, cáncer, enfermedad de Parkinson, autoinmunes, así como medicamentos que pueden desencadenar ansiedad. 2

Existen numerosos métodos para evaluar la ansiedad, muchos de ellos son de autoaplicación, sin embargo, es necesario distinguir entre los instrumentos desarrollados y validados en poblaciones más jóvenes y aquellos creados para población de adultos mayores. A pesar de las ventajas que presentan, también tienen muchas limitaciones, tales como la baja discriminación entre los síntomas de ansiedad y depresión, o variables relacionadas a la salud. 8

Se recomienda el uso del Inventario de Ansiedad Geriátrica (GAI) y GAI-SF (versión corta) para el diagnóstico y seguimiento de trastorno de ansiedad generalizada en el adulto mayor. Es considerado como el gold estándar para esta población. 3

El efecto positivo de la actividad física posee marcadas diferencias psicológicas en cada adulto mayor, siendo una variable de influencia los aspectos socio-culturales, económicos y sociales que indistintamente posee cada nación y grupo social. 9

La técnica de la respiración profunda, es una práctica sencilla y útil en cualquier nivel de ansiedad. La respiración profunda, también conocida como respiración diafragmática o abdominal, consiste en respirar profundamente (hiperventilación) para que el cuerpo reciba un suministro completo de oxígeno; a diferencia de la respiración superficial, que no le proporciona al cuerpo el aire suficiente, la respiración profunda reduce el ritmo cardiaco y estabiliza la presión sanguínea. 7

Un método de prevención de ansiedad y depresión en el adulto mayor sería el desarrollo de programas enfocados a una mejor comprensión de la vejez y el envejecimiento, junto con la instrumentación de programas sociales que buscan el desarrollo de una sociedad incluyente e integral, que integre la medicación, las técnicas de psicología y el apoyo social, aspectos que puede ser potenciados desde la actividad física especializada. 9

Realizar actividades físicas especializadas no solo controla emociones, sino que suprimirá sentimientos negativos, el sujeto se sentirá mejor, dado que la práctica de actividad física es

un excelente anti estrés. Las actividades físicas y recreativas son un conjunto de acciones utilizadas para diversión y su finalidad principal consiste en lograr disfrute de quienes la practican. 9

El envejecimiento se encuentra asociado con disminución de la independencia y en el desempeño, así como un aumento en la vulnerabilidad de las personas mayores, mientras que la actividad física beneficia un envejecimiento saludable aumentando la estabilidad psicológica y el funcionamiento físico. 6

La actividad física se ha identificado como una herramienta esencial para prevenir y tratar la multimorbilidad entre los individuos con diversas condiciones de salud. A pesar de que hay un aumento en el envejecimiento en el mundo, esto no garantiza la salud en las personas mayores, así como cada sociedad tiene su cultura y tradiciones que influyen en el comportamiento de las personas mayores y su envejecimiento. 6

El aumento de la actividad física con la reducción de un estilo de vida sedentario, disminuye el estrés oxidativo y la inflamación, con mejoría de la adaptación muscular, salud mental, calidad del sueño, función cognitiva, así como disminución del peso, entre otros beneficios en la salud. 6

La OMS recomienda para los adultos mayores ejercicios recreacionales, ocupacionales, domésticos, deportes, juegos durante un mínimo de 150 minutos a la semana. 5

Se han llevado a cabo diferentes estudios estudiando la epidemiología de la ansiedad, la depresión y el estrés en el adulto mayor. Por ejemplo, Macas y colaboradores llevaron a cabo un estudio en el año 2023, en Ecuador, utilizando la escala DASS-21 encontrando una prevalencia de ansiedad en el 47.9% de los sujetos estudiados, 33.3% de depresión y 29.4% de estrés. 1

En un estudio realizado en adultos mayores jubilados adscritos a una UMF del IMSS de Mexicali, Baja California se identificó que el 81.4% de los entrevistados presentaron síntomas relacionados con ansiedad. No hubo predominio entre los sexos en cuanto a la ansiedad donde el nivel medio predominó con 36.7% seguido del nivel moderado con 31%. 1

En un estudio cuasi experimental en 96 adultos de 60 años o más en un centro gerontológico diurno de la ciudad de Santiago en Querétaro, se comparó el nivel de ansiedad de la población estudiada mediante instrumento IDARE (Inventario de Ansiedad Rasgo - Estado), antes y después de la técnica de respiración profunda, observando una disminución del nivel de ansiedad hasta el 90.5% del total de los individuos estudiados, resultando con una asociación entre el antes y el después estadísticamente significativa. 6

De acuerdo al estudio realizado por Dantas y colaboradores en 690 sujetos, 35% de los adultos mayores presentaron ansiedad leve, 21% reportaron ansiedad moderada y 18% reportaron ansiedad severa. Los adultos mayores mostraron mayor asociación de ansiedad con el género y el nivel educativo. Mientras que el estatus marital no mostró asociación. 5

En un estudio cuasi experimental llevado a cabo por Soriano González en 2012, en el centro de salud mental de Murcia, donde se realizó una intervención con técnicas de relajación con

ejercicios musculares y de relajación, obteniendo como resultado un descenso en los niveles de ansiedad, sin embargo no se encontró la disminución esperada. 10

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Se ha observado que el 15% de las personas de 64 años o más, sufren algún tipo de trastorno mental, los más frecuentes son la depresión, la ansiedad y el estrés. Estos trastornos pueden traer consigo diversos efectos no deseados en la salud de los adultos mayores, como malestares de tipo físico y emocional, así como disminución de la calidad de vida y disminución del desarrollo de las actividades de la vida diaria.

## **PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

¿Cuál es el impacto de una actividad de relajación para disminuir la ansiedad en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco?

## **JUSTIFICACIÓN**

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI), en México hasta el año 2020, se contaba con una población de 15.14 millones de adultos mayores de 60 años. La OMS prevee que el número de personas con más de 60 años se duplicará para el año 2050. Se ha determinado que la prevalencia de ansiedad en los adultos mayores es de 17%, siendo que este trastorno puede asociarse a disminución de la calidad de vida, aumento del riesgo de desarrollo de demencia, limitaciones en las actividades de la vida diaria y exceso en los costos de salud. Como parte de los proyectos que se llevan a cabo en el Centro Comunitario Las Ánimas de la Universidad Autónoma Metropolitana, la Casa del Adulto Mayor brinda el servicio de comedor y de actividades recreativas a las personas de la tercera edad de la comunidad. Sin embargo, no se cuenta con estadísticas respecto a la prevalencia de ansiedad de esa población. Así mismo, la implementación de actividades de relajación podrían beneficiar y disminuir los niveles de ansiedad los adultos mayores.

## **HIPÓTESIS**

H1: Los niveles de ansiedad en los adultos mayores disminuyen posterior a la intervención con una actividad de relajación en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco

H0: Los niveles de ansiedad en los adultos mayores no disminuyen posterior a la intervención con una actividad de relajación en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco

## **OBJETIVO GENERAL**

Determinar los niveles de ansiedad posterior a una intervención con una actividad de relajación en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

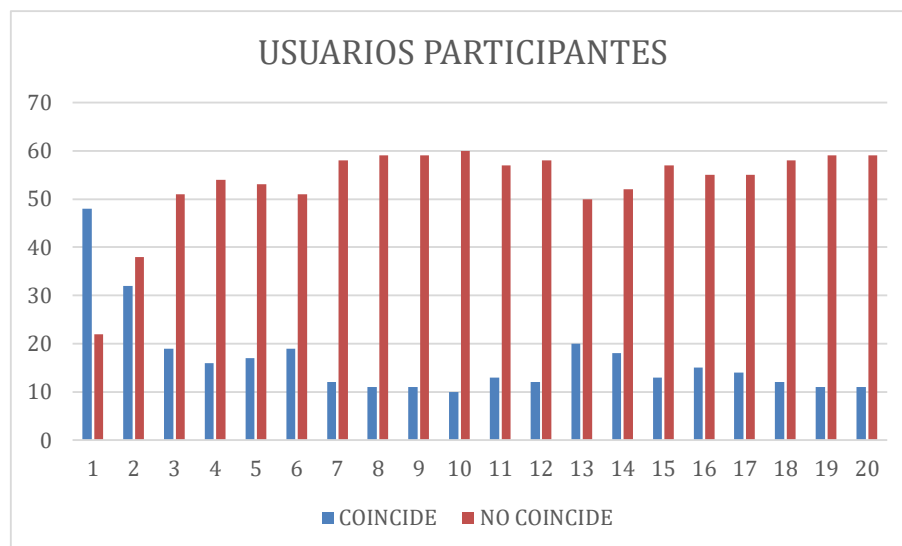
- Establecer la prevalencia de ansiedad en adultos mayores previo a la intervención con una actividad de relajación en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco

- Comparar los niveles de ansiedad antes y después de la intervención con una actividad de relajación en adultos mayores de la comunidad de Tulyehualco

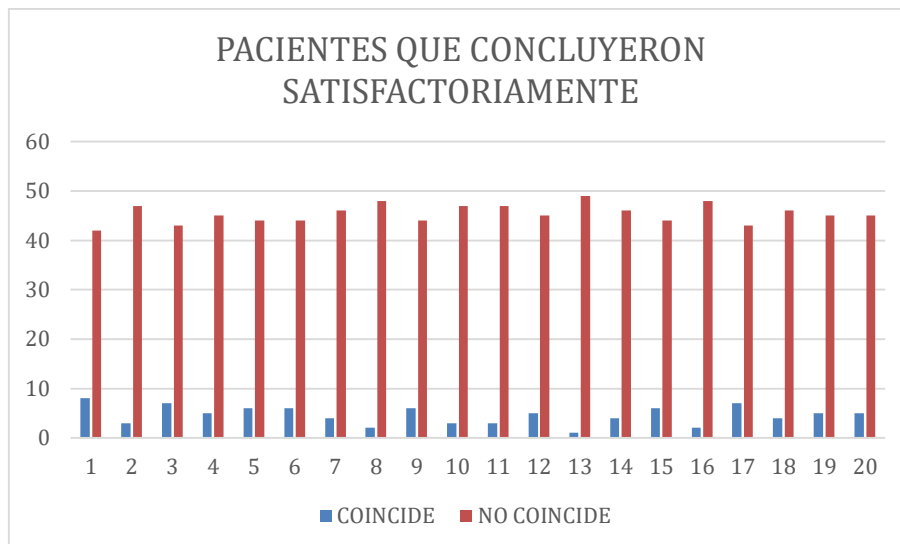
## METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Se realizará un estudio cuasi experimental en adultos mayores en el Centro Comunitario Las Ánimas de la Universidad Autónoma Metropolitana Campus Xochimilco. El tamaño de la muestra se obtendrá mediante muestreo no probabilístico por conveniencia, invitando a los adultos mayores que deseen participar voluntariamente en el proyecto, previa firma de consentimiento informado. Se excluirán del estudio a aquellos pacientes cuyas condiciones de salud no permitan el llenado de la encuesta ni la realización de la actividad física. Inicialmente se aplicará el Inventario de Ansiedad Geriátrica (GAI), posteriormente se llevará la actividad de relajación mediante técnica de respiración profunda, la cual previamente se instruirá para su realización. Posteriormente se aplicará nuevamente Inventario de Ansiedad Geriátrica (GAI). Se reunirá además información de variables sociodemográficas, tales como sexo, edad, nivel educativo, estado civil, y situación familiar. Para el análisis se usará el programa SPSS, llevando a cabo medidas de tendencia central, tasas de prevalencia y para el estudio de las variables categóricas en relación con la ansiedad de usará la prueba de chi cuadrada. Se eliminarán a aquellos que no concluyan el proceso. Posterior a recabar la información obtenida en las encuestas.

## RESULTADOS



El análisis de los datos obtenidos a través de la encuesta GAI revela una variabilidad considerable en la experiencia de ansiedad entre los participantes. Si bien existe una tendencia general hacia una menor manifestación de los síntomas de ansiedad, se observan diferencias significativas en la frecuencia e intensidad de cada síntoma. La presencia de síntomas físicos como molestias estomacales y tensión muscular, junto con síntomas cognitivos como preocupación excesiva y dificultad para concentrarse, sugiere una manifestación multifactorial de la ansiedad en esta población.



La primera gráfica presenta los resultados de una encuesta realizada a 70 usuarios que participaron en el estudio inicial. En esta gráfica, se consideran positivos aquellos usuarios que marcaron "COINCIDE" con ansiedad mayor a 8 puntos. Este dato inicial es crucial para identificar el nivel de ansiedad prevalente entre los participantes antes de cualquier intervención. Los puntos de corte establecidos permiten clasificar a los usuarios en diferentes niveles de ansiedad, brindando así una base para evaluar los cambios posteriores.

La segunda gráfica muestra los resultados de una encuesta realizada a 50 pacientes que completaron satisfactoriamente un ejercicio de respiración profunda durante 30 días. En esta segunda encuesta, se busca que los pacientes hayan reducido su ansiedad a menos de 8 puntos, lo que se considera un resultado positivo. La selección de pacientes que finalizaron el programa garantiza que los datos reflejen los efectos completos de la intervención. Este seguimiento a lo largo de un mes proporciona una visión clara de la efectividad del ejercicio de respiración profunda como una posible estrategia de manejo de la ansiedad.

En la primera gráfica, se observa una mayor proporción de usuarios que marcaron "NO COINCIDE" en comparación con "COINCIDE". Esto sugiere que, inicialmente, un número significativo de usuarios presentaba niveles de ansiedad superiores a 8 puntos. Este hallazgo indica que una gran parte de los participantes tenía un grado de ansiedad considerable antes de comenzar cualquier tipo de tratamiento o intervención. La identificación de estos niveles es fundamental para medir el impacto de las técnicas implementadas posteriormente.

En la segunda gráfica, se observa una tendencia similar con una mayor proporción de pacientes que concluyeron satisfactoriamente el ejercicio de respiración profunda, logrando disminuir sus niveles de ansiedad a menos de 8 puntos. Esta reducción sugiere que la práctica de respiración profunda puede ser efectiva para disminuir los niveles de ansiedad en los pacientes. El cambio notable en los resultados después de la intervención destaca el potencial de la respiración profunda como una herramienta no farmacológica para el manejo de la

ansiedad. El impacto positivo en los pacientes refleja la capacidad de esta técnica para proporcionar alivio y mejorar el bienestar general de aquellos que sufren de ansiedad elevada. La comparación de estas dos gráficas revela que los pacientes que participaron en el ejercicio de respiración profunda durante 30 días mostraron una reducción significativa en los niveles de ansiedad, en comparación con sus niveles iniciales medidos en la primera encuesta. Estos hallazgos apoyan la hipótesis de que la respiración profunda podría ser un tratamiento no farmacológico efectivo para reducir la ansiedad. La evidencia sugiere que esta técnica puede ser una alternativa viable para quienes buscan métodos naturales y menos invasivos para manejar su ansiedad. Además, los resultados refuerzan la importancia de considerar terapias complementarias y enfoques holísticos en el tratamiento de trastornos de ansiedad, contribuyendo así a una mejor calidad de vida para los pacientes.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- 1 Ambriz Cota EA, Pelayo Leal A, Haro Acosta ME, Ayala Figueroa RI. Frecuencia de ansiedad, depresión y estrés en adultos mayores jubilados. Archivos de medicina familiar. Vol. 26. No. 4. 2024.
- 2 López Alegría et al. Salud mental y calidad de vida en adultos mayores: revisión sistemática. Rev. Chil. Neuro - Psiquiat 2020; 58 (4); 384 - 399.
- 3 Diagnóstico y tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada en la persona mayor. Guía de Práctica Clínica de Referencia Rápida: México, IMSS; 2019.
- 4 Welzel, F.D.; Luppá, M.; Pabst, A.; Pentzek, M.; Fuchs, A.; Weeg, D.; Bickel, H.; Weyerer, S.; Werle, J.; Wiese, B.; et al. Incidence of Anxiety in Latest Life and Risk Factors. Results of the AgeCoDe/ AgeQualiDe Study. Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 12786.
- 5 Dantas, E.H.M.; Figueira, O.A.; Figueira, A.A.; Höekelmann, A.; Vale, R.G.d.S.; Figueira, J.A.; Figueira, H.A. The Association between Physical Activity and Anxiety in Aging: A Comparative Analysis. Healthcare 2023, 11, 2164.
- 6 Carreira Capeans, Facal D. Ansiedad en las personas mayores de 50 años. Datos de un estudio representativo de la población mayor en España. Rev Esp Geriatr Gerontol. 2017; 52 (4): 197 - 200.
- 7 Martínez González L, Olvera Villanueva G, Villarreal Ríos E. Efecto de la técnica de respiración profunda en el nivel de ansiedad en adultos mayores. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2018; 26 (2): 99 - 104.
- 8 Balsamo M, Cataldi F, Carlucci L, Fairfield B. Assessment of anxiety in older adults: a review of self-report measures. Clin Interv Aging. 2018 Apr 6;13:573-593.

9 Alomoto Mera M, Calero Morales S, Vaca García MR. Intervención con actividad físico recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018; 37 (1).

10 Soriano González J. Estudio cuasi-experimental sobre las terapias de relajación en pacientes con ansiedad. Enfermería Global. No. 26. 2012.

## IMPACTO DE UNA ACTIVIDAD DE RELAJACIÓN PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD EN ADULTOS MAYORES DE LA COMUNIDAD DE TULYEHUALCO

<b>Sexo:</b>		<b>Edad:</b>	
<b>Grado académico:</b>		<b>Estado civil:</b>	
<b>Situación familiar:</b>			

**Cuadro 3. Inventario de Ansiedad Geriátrica "GAI"**

Instrucciones: Conteste los enunciados de acuerdo con cómo se sintió la semana pasada. Marque con un círculo en COINCIDE si está de acuerdo en lo escrito en el enunciado; marque el círculo debajo de "NO COINCIDE" si no está de acuerdo con lo que el enunciado describe.

	Enunciados	Coincide	No coincide
1	Me paso mucho tiempo preocupado.		
2	Me resulta difícil tomar una decisión.		
3	A menudo me siento asustadizo.		
4	Me resulta difícil relajarme.		
5	A menudo no puedo disfrutar de las cosas debido a mis preocupaciones.		
6	Las pequeñas cosas me molestan mucho.		
7	A menudo siento hormigueo en mi estómago.		
8	Me considero una persona preocupada.		
9	No puedo evitar preocuparme por cosas triviales.		
10	A menudo me siento nervioso.		
11	Mis propios pensamientos me hacen sentir ansioso.		
12	Tengo molestias de estómago debido a mis preocupaciones.		
13	Me considero una persona nerviosa.		
14	Siempre anticipo que ocurrirá lo peor.		
15	A menudo me siento tembloroso.		
16	Creo que mis preocupaciones interfieren en mi vida.		
17	Mis preocupaciones me sobrepasan con frecuencia.		
18	Algunas veces siento un gran nudo en mi estómago.		
19	Me pierdo cosas porque me preocupo mucho.		
20	A menudo me siento alterado.		

**Punto de corte 8 puntos.**

**Modificado de:** Pachana NA, Byrne GJ, Siddle H, Koloski N, Harley E, Arnold E. Development and validation of the Geriatric Anxiety Inventory. *International Psychogeriatrics*. 2006;19(01).