



Experiencia vivida de los beneficios del ejercicio físico en un grupo adultos mayores

Sergio Albañil Delgado¹, Raúl Fernando Guerrero Castañeda², Cecilia Guadalupe Ramírez Castillo¹

¹Estudiante de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato

²Doctor en Ciencias de Enfermería, Profesor Tiempo Completo, División de Ciencias de Salud e Ingenierías, Campus Celaya-Salvatierra, Universidad de Guanajuato

Resumen

El ejercicio es una actividad importante en la vida del ser humano, ya que interviene principalmente en el desarrollo motriz, neurológico y cognitivo; conforme avanza la edad la práctica de éste se ve disminuida, sin embargo, es importante abordar diferentes aspectos, como los beneficios que proporciona para poder promover un envejecimiento activo. El objetivo de esta investigación fue describir los beneficios de la práctica del ejercicio en adultos mayores de Celaya. Estudio cualitativo de abordaje fenomenológico descriptivo, realizado en dos grupos de adultos mayores practicantes de ejercicio, la colecta de datos fue a través de una entrevista fenomenológica, el total fueron cinco adultos mayores dada la disponibilidad de sujetos que cumplieran los criterios de selección: ser adulto mayor y realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio por semana. Los adultos firmaron un consentimiento informado. Surgieron cuatro beneficios como temas: 1. Beneficios físicos; 2. Beneficios sociales; 3. Beneficios emocionales y 4. Sentimientos de trascendencia. El conocer los beneficios que percibe el adulto mayor con la práctica del ejercicio físico permite que el personal de enfermería y multidisciplinario enfocado en el cuidado del adulto mayor pueda promover diferentes actividades físicas y de ejercicio a fin de mejorar su salud, la promoción



tendrá como base los beneficios que el ejercicio puede aportar, estos son una parte fundamental en la motivación para la realización de actividad física.

Introducción

El proceso del envejecimiento, se considera que está relacionado con el descenso de distintas variables, como es el deterioro físico y cognitivo, perjudicando la autonomía del adulto mayor para poder realizar sus actividades cotidianas (Tinoco y Jiménez-Martín, 2010) este se acompaña de un conjunto de efectos que disminuyen la aptitud y el rendimiento físicos, muchos de los cuales resultan de la disminución de la actividad motora.

La Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, define a la persona adulta mayor como todo individuo que cuente con 60 años o más de edad (Secretaría de Salud de México, 2012).

A partir de la séptima década de vida ocurre una declinación acelerada de la capacidad funcional. El envejecimiento es un proceso fisiológico que no corre necesariamente en forma paralela a la edad cronológica, y presenta una considerable variación individual. La presencia de numerosas patologías y su interrelación en un mismo sujeto (Villarreal, Moncada, Gallegos y Ruiz, 2016), por esto se considera importante valorar los beneficios del ejercicio, ya que con la edad se tiende a disminuir en esta actividad y es importante valorar su práctica.

La investigación es de carácter fenomenológico ya que se obtiene la perspectiva de los participantes, permitiendo explorar, describir y comprender los fenómenos que resulten similares a los demás participantes de una forma amplia lo cual se basa en la experiencia humana. Logrando trabajar de forma directa con la muestra y la forma en que refieren las vivencias adquiridas, creando un modelo basado en las interpretaciones de los hechos (Guerrero-Castañeda, Prado, Kempfer y Ojeda, 2017).

Se considera que el adulto mayor que realiza ejercicios físicos de forma cotidiana, obtiene beneficios en lo que respecta a su estado físico y cognitivo, además de obtener diferentes ganancias las cuales son percibidas por ellos y les permite desarrollar de mejor forma sus funciones diarias, además, el ejercicio, al mejorar



el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos; en síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor (Villarreal, Moncada, Gallegos y Ruiz, 2016). Por ello, el objetivo del presente estudio fue comprender los beneficios de la práctica del ejercicio en un grupo de adultos mayores.

Objetivos

Comprender la experiencia vivida de los beneficios del ejercicio físico en los adultos mayores que practique algún deporte.

Justificación

El lograr tener una población adulta sana, puede ser considerado como un logro en las distintas políticas de salud pública. Aunque a su vez, deba considerarse el gran esfuerzo de la sociedad para poder adaptarse a ello, buscando mejorar al máximo la salud y sus capacidades funcionales, así como su participación social.

Al hablar sobre el envejecimiento de la población, podemos hacer referencia a un proceso natural, el cual ocurre de forma gradual, siendo continuo e irreversible. Afectando tanto el nivel biológico, psicológico y social de la persona.

En México, la población censada por el INEGI en el año 2010 era de alrededor de 112 millones de personas, de las cuales, 10 millones corresponden a personas mayores de 60 años. Se prevé que a mediados del siglo actual, la población adulta llegue a los 36 millones de personas, de las cuales más del 50% tendrán una edad mayor a 70 años (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2014).

En la actualidad, México cuenta con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), siendo una institución la cual rige la política nacional a favor de las personas mayores de 60 años, buscando procurar su desarrollo integral, dentro sus ejes rectores destaca la promoción de un envejecimiento activo y saludable y fomentar una cultura de envejecimiento (INAPAM, 2010).

Se cree que el deterioro físico y la presencia de enfermedades disminuyen progresivamente la capacidad funcional hasta llegar a la “dishabilidad funcional”. De esta forma la persona encuentra limitaciones para poder realizar las distintas



funciones diarias, hasta llegar a ser dependiente de otras personas en el autocuidado.

Investigaciones recientes demuestran el beneficio que produce la práctica de la actividad física regular en los adultos mayores, aún los considerados “demasiados viejos” o demasiado frágiles” que participan en programas de adecuación física debidamente estructurados. Estos estudios aseveran que la respuesta al ejercicio leve o moderado en adultos mayores es cualitativa y cuantitativamente similar al que ocurre en adultos jóvenes (Rodríguez, 2013).

Metodología

Estudio cualitativo con abordaje fenomenológico, llevado a cabo en junio y julio de 2019 en un grupo de adultos mayores practicantes de caminata y cachibol de Celaya, Guanajuato. El muestreo fue por conveniencia con 5 adultos mayores, la muestra fue determinada por disponibilidad de sujetos. Los criterios de selección fueron adultos mayores hombres y mujeres de 60 años y más, que practiquen por lo menos 150 minutos de ejercicio por semana. La colecta de datos fue a través de una entrevista fenomenológica (Guerrero-Castañeda, Menezes y Ojeda-Vargas, 2017) con una pregunta detonadora: “Cuénteme, ¿Cuáles son los beneficios que ha obtenido de practicar ejercicio? Las entrevistas tuvieron duración de 40 minutos en promedio. El análisis de los datos fue realizado con la propuesta de análisis fenomenológico de Marí, Bo y Climent (2010) de cinco pasos: Transcripción, elaboración de unidades de significado general, unidades de significado relevante, verificación de unidades de significado relevante y conclusión. Se cumplieron los criterios éticos con base en la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, se les proporcionó y pidió firmar un consentimiento informado, el anonimato fue respetado otorgando un código de entrevista señalando P1...P5.



Resultados

Se presentan las características sociodemográficas de los participantes (Tabla 1):

Tabla 1. Características sociodemográficas

Participante	Sexo	Edad	Días de práctica	Tiempo por sesión	Percepción de estado de salud
P1	Mujer	70	7	90 min	Excelente
P2	Hombre	70	4-7	90 min	Excelente
P3	Mujer	64	6	90 min	Bueno
P4	Hombre	66	7	90-120 min	Bueno
P5	Mujer	71	5	50 min	Bueno

Fuente: Datos de identificación, Albañil, Guerrero, 2019.

Se obtuvieron 4 temas que se presentan a continuación:

1. Beneficios físicos

En los beneficios físicos destacan los siguientes subtemas:

a. Beneficios cardiovasculares

El adulto mayor, percibe que el practicar ejercicios le proporciona obtener beneficios en lo que respecta su estado físico, resaltando algunas áreas en las que se encuentran beneficios cardiovasculares, aumento de la energía. Así lo expresan los siguientes participantes:

“Pues que antes padecía, o sea soy hipertensa, pero con el ejercicio ya se me disminuyó muchísimo la dosis de medicamento” (P3)

“También padecía arritmias ahorita ya se me ha controlado muy bien, ahorita para la arritmia ya no tomo medicamento” (P3)

“Empecé a hacer ejercicio, tuve cita con el cardiólogo, me hizo la prueba de esfuerzo, y me dijo que estaba muy bien, dijo no es que necesita, siga con el ejercicio, como que ahorita ya no se le detecta como tenía antes la arritmia” (P3)



b. Movilidad

El adulto mayor refiere mayor vitalidad y movilidad. De manera que estos afectan de forma positiva su vida, así lo expresan los participantes:

“Un desarrollo físico es más fuerte un desarrollo físico ya este ya cierto tipo de entrenamientos ciertas actividades que te lleven a desarrollar tu potencial” (P2)

“Por ejemplo, el beneficio de que mueve todo las articulaciones o los beneficios convive con gente prácticas y te contaba diente conservas muy activos que conservas de que tienes más flexibilidad con las otras personas” (P5)

c. Vitalidad

Para los adultos mayores el beneficio encontrado es permitirles llevar un desarrollo de actividades cotidianas con mayor soltura y plenitud donde puedan desempeñar diferentes actividades así lo expresan los siguientes participantes:

“Gracias al ejercicio siento que me recupero más fácilmente ... gracias al ejercicio yo sé porque me he dado cuenta de que mi cuerpo reacciona por el ejercicio que he desarrollado, pues salir más rápido recuperarme” (P2)

“Con el ejercicio estoy plenamente bien, tengo más energía... ya no se es una energía que no tenía yo antes” (P3)

“Es que nos da vitalidad física, emocional, estímulos enfrentar la vida de una forma muy agradable, muy fresca... el estar habido de más, la mente fresca nos permite tener ideas, esas ideas la proyectamos de forma positiva” (P4)

En relación a los beneficios cardiovasculares, los participantes señalan disminución de la tensión arterial, mejora del ritmo cardiaco. Esto se relaciona con otros estudios que señalan que el realizar ejercicio trae beneficios al sistema respiratorio y cardiovascular (Pacheco, 2015), además de reducir las enfermedades y los factores de riesgo asociados (Díaz, Martínez y Pérez, 2017). Es decir, hace más efectiva la contracción cardiaca, aumenta la eliminación de



colesterol, disminuye el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión (Jiménez, Núñez y Coto, 2013).

Por otra parte, los adultos mayores que participaron en el estudio refieren tener mayor capacidad en lo que respecta a su Movilidad, lo cual coincide con estudios que mencionan que existen beneficios en el sistema musculo-esquelético, favoreciendo la movilidad (Jiménez, Núñez y Coto, 2013; Vásquez, Wanden y Sanz, 2013) y con esto se favorece la funcionalidad articular (Aliaga, Ruiz y Martín, 2017). Reduce el dolor musculo esquelético asociado al envejecimiento. Protege frente la osteoartritis (Díaz, Martínez y Pérez, 2017).

En relación a la Vitalidad como beneficio de la realización de ejercicio físico, los participantes refieren mayor control de la energía, una recuperación notable de la vitalidad; esto coincide con estudios que mencionan que el realizar ejercicio trae consigo aumento en la fuerza, el balance y la velocidad (Vásquez, Wanden y Sanz, 2013; Plaza y Martínez, 2015), puede contrarrestar deficiencias morfofuncionales relacionadas con la edad, y producir un incremento de su fuerza, mostrando que la capacidad de adaptación, encontrándose mejoras en la calidad de vida relacionada con la sensación de bienestar y mayor energía, relacionada con la salud y con el funcionamiento (Pacheco, 2015).

2. Beneficios sociales

Referente a los beneficios obtenidos los adultos mayores, argumentan encontrar beneficios sociales al encontrarse rodeados de un mayor círculo de personas, permitiéndoles expandir sus relaciones interpersonales con personas las cuales mantienen gustos similares, de igual modo se mencionan los beneficios familiares por lo tanto se estrechan los lazos con la familia logrando una mayor convivencia y les permite seguir participando de forma activa al desempeñar sus roles de forma más segura. Por ello lo expresan de la siguiente manera:

“Te desarrollas más cordial, este tienes como más ánimo para ayudarlos y motivarlos también a ellos ya sea en el estudio en el trabajo pues te sientes bien (hijos)” (P2)



“Conozco más personas, y con los compañeros...o sea que se agranda tu círculo de amistades, de conocidos, de todo y se siente uno mejor por que donde quiera que vas, hola como estas” (P3)

“hemos hecho una buena familia ese tipo de satisfacciones las da el ejercicio y así como esto yo eh hecho amistades buenos amigos en la carrera, con ellos salgo maratones fuera de Celaya” (P4)

“Te digo por el ejercicio socialmente te encuentras mejor con las personas y hablando del ejercicio que te lleves bien buena amistad ya con tus vecinos con tus compañeros de trabajo eh pues yo al menos me eh sentido en el medio en donde te desarrolles también que te sientes bien” (P5)

Por lo que respecta a los beneficios **sociales y familiares** el adulto mayor indica que con la realización de ejercicio físico, logran ampliar su círculo social y mejorar sus relaciones interpersonales, como está indicado en estudios los cuales mencionan obtener distracción, y relaciones sociales (Froment y García, 2018), además de obtener una integración social de la persona mayor (Díaz, Martínez y Pérez, 2017). También se refiere que hay un aumento de los contactos sociales y la participación social (Jiménez, Núñez y Coto, 2013) y finalmente fomenta el compañerismo entre las personas mayores, debido al sentimiento de pertenecer a un grupo. El ejercicio fomenta establecer nuevas relaciones y crear círculos de convivencia, lo que puede permitir al adulto mayor la satisfacción de recibir el reconocimiento por entorno que lo rodea.

3. Beneficios emocionales

Desde el punto de vista del adulto mayor los beneficios que conlleva el ejercicio en perspectiva emocional son positivos ya que eleva una alteración en el ánimo repercutiendo de forma efectiva su vida diaria de esta manera lo mencionan:

“Emocionalmente también podría ser por que dio emocionalmente y te sientes en una parte donde tu cuerpo se siente mejor vienen mejores pensamientos y puedes desarrollar las actividades con más tranquilidad y más libertad” (P2)



“Mi estado de ánimo ya estoy más contenta siempre, ya no me da tiempo de deprimirme” (P3)

“Es una idea una ilusión que yo me forjo para que la gente se emocione con el ejercicio, vea los beneficios del ejercicio y en primerísimo lugar recuperar salud” (P4)

“Beneficios que te trae ya te digo que el simplemente la actitud de uno más positivo más alegre y contagias de que quieres seguir jugando y participando y platicas de lo mismo del juego del cómo te fue que hiciste y te sientes bien y más activa” (P5)

En lo referente a los beneficios **emocionales**, los participantes encuentran un mayor bienestar en su estado de anímico, al sentirse con mayores ánimos para realizar sus actividades diarias, un aumento de la autoestima, de la confianza en sí mismos. Lo que coincide con artículos que mencionan que independientemente de la edad, destaca la disminución de la ansiedad y el estado depresivo, el aumento de autoestima, y la tolerancia al estrés (Silva y Mayán, 2016); también mejoras en el tiempo para conciliar el sueño, mayor cantidad de horas de sueño nocturno y sensación de haber descansado (Pacheco, 2015), se evita autoperibirse con baja autoestima y bajo bienestar (Froment y García, 2018) el ejercicio físico favorece una mejora en la autoeficacia y autoestima. Disminuye la depresión, ansiedad y otras enfermedades mentales.

4. Sentimientos de trascendencia

Por lo que refieren los participantes esta categoría va más allá de un síntoma si no que hace referencia a la superación que conlleva los resultados de un ejercicio físico el equilibrio entre lo tangible y no imaginable ante la perspectiva propia es por ello que cada individuo lo expresa de la siguiente manera:

“Un desarrollo espiritual es que tu mente se encuentre en paz yo encontré también que por medio del ejercicio puedo acercarme más a mi religión que es católica y por medio del ejercicio este como que te encuentras más en paz, más en tranquilidad como



que tienes más tiempo de pensar que es lo que estás haciendo bien” (P2)

“Es una satisfacción personal que yo nunca pensé que pudiera yo realizar esto” (P3)

“Yo nunca pensé que podría lograr esto nunca paso por mi cabeza y ahorita que lo estoy haciendo para mi es una satisfacción.” (P3)

“Al llegar a la meta me surgieron sentimientos encontrados múltiples diversos, agradecimiento al creador a mi familia, quería abrazar a quien se me pusiera enfrente arrodillarme, besar la tierra o sea sentimientos que solamente jamás en mi vida eh tenido esos sentimientos” (P4)

“Tiene muchos beneficios, beneficia cuerpo, alma y mente” (P5)

Por último el realizar ejercicio les brinda un sentimiento de **trascendencia** ya que hacen referencia a la superación que conlleva los resultados de un ejercicio físico, el equilibrio entre lo tangible y no imaginable, el ejercicio puede contribuir a un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu, como el yoga, según se reporta en un estudio (Pacheco, 2015). Es importante que las personas mayores practiquen una actividad física que les guste y les motive para, de esta forma, lograr la ansiada adherencia que les permita mejorar su calidad de vida en todos los planos humanos (Calero y Espada, 2013). De esta forma el adulto mayor logra un sentimiento de bienestar general, al estar contento con su estilo de vida, permitiéndose vivir esta etapa de la vida con mayor calidad gracias a los beneficios del ejercicio físico que supera los beneficios físicos y que se pueden constatar incluso como un bienestar espiritual.

Conclusiones

El poder poner al adulto mayor como sujeto de estudio para esta investigación dio una visión más amplia de todas aquellas cosas positivas que conlleva el ejercicio a su vida diaria, los beneficios son amplios y extensos y repercuten de manera significativa para el adulto mayor dando mayor vitalidad y energía para la



realización de las diferentes actividades que realiza la disminución de las molestias que conlleva el envejecimiento o bien ciertas lesiones que a través de la vida afectan su rendimiento, la disminución de incidencias de enfermedades crónicas degenerativas, todos los beneficios que conlleva no simplemente físicos si no aquellos que van más allá que abordan emociones y sentimientos y de igual manera las relaciones personales como el desenvolvimiento y la manera de interactuar con amigos y familiares, así como la socialización que es importante para el adulto mayor para darle y sentirse empoderado y de igual forma importante para su círculo social.

Las implicaciones para enfermería van dirigidas al autocuidado del adulto mayor y sus beneficios se dirigen más a primer nivel donde el enfoque es preventivo, así como es importante brindar calidad de vida, con el apoyo del ejercicio para el adulto mayor podrá desarrollarse con un estado de salud acorde a su vida.

Hacer más investigaciones de este tema podrá ser más benéfico para el personal de enfermería ya que puede ayudar en sus acciones esenciales como la docencia, investigación y acompañamiento además de crecer como profesión, haciendo énfasis en su enfoque asistencial preventivo y de promoción de la salud.

Referencias

- Aliaga, P., Ruiz, M.M. & Martín, A.B. Actividad física como hábito en el anciano institucionalizado. (2017). En: Gallego, A., Alcaraz-Ibañez, M., Aguilar-Parra, J.M., Cangas, A.J., Martínez-Rosales, E., & Martínez-Morillas, E. (eds.) *VI Congreso internacional deporte inclusivo salud, desarrollo y bienestar personal*. (pp. 50-57). Almería: Universidad Almería
- Calero, J.C. & Espada, M. (2013). Los beneficios de la actividad física y el deporte para las personas mayores. *Des-encuentros*, 10:56–70. Disponible en: <http://www.cenda.edu.co/desencuentros/index.php/journal/article/view/22/22>
- Díaz, V., Martínez, O. & Pérez, F.G. (2017). Ejercicio Físico en la tercera edad ¿Qué beneficios aporta? En: Gallego, A., Alcaraz-Ibañez, M., Aguilar-Parra, J.M., Cangas, A.J., Martínez-Rosales, E., & Martínez-Morillas, E. (eds.) *VI*



- Congreso internacional deporte inclusivo salud, desarrollo y bienestar personal.* (pp. 78-83). Almería: Universidad Almería
- Froment, F. & García, A.J. (2018). Beneficios de la actividad física sobre la autoestima y la calidad de vida de personas mayores. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 33(1): 3–9. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6367715>
- Guerrero-Castañeda, R.F., Menezes, T., & Ojeda-Vargas, M. (2017). Characteristics of the phenomenological interview in nursing research. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 38(2). <https://doi.org/dx.doi.org/10.1590/1983-1447.2017.02.67458>
- Guerrero-Castañeda, R.F., Prado, M.L., Kempfer, S.S. & Ojeda, M.G. (2017). Momentos del Proyecto de Investigación Fenomenológica en Enfermería. *Index de Enfermería*, 26 (1-2): 67-71. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6136928>
- INAPAM. (2010). *Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores*. México: INAPAM.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2014). *Perfil sociodemográfico de adultos mayores*. México, DF: INEGI.
- Jiménez, Y., Núñez, M. & Coto, E. (2013). La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *InterSedes: Revista de las Sedes Regionales*, 14(27):168–181. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=66627452009>
- Marí, R., Bo, R. & Climent, C.I. (2010). Propuesta de análisis fenomenológico de los datos obtenidos en la entrevista. *UT Revista de Ciències de l'Educació*: 113-133. Recuperado de: <https://revistes.urv.cat/index.php/ute/article/download/643/622>
- Pacheco S. (2015). La práctica del yoga y sus beneficios en las personas mayores. *Metas de Enfermería*, 18(7):24–32. Recuperado de: <http://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80793/la-practica-del-yoga-y-sus-beneficios-en-las-personas-mayores/>
- Plaza, M. & Martínez, L. (2015). Sarcopenia, envejecimiento y actividad física. *Metas de Enfermería*, 18(3):69–73. Recuperado de:



<http://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80734/sarcopenia-envejecimiento-y-actividad-fisica/>

Rodríguez, I. (2013). Actividad física y envejecimiento poblacional. Repercusión en la calidad de vida. *Revista Colombiana de Enfermería*, 9(9), 12–20. Recuperado de http://m.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen9/003-articulo1.pdf

Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA3-2012, Asistencia social. Prestación de servicios de asistencia social a adultos y adultos mayores en situación de riesgo y vulnerabilidad. Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5267965&fecha=13/09/2012

Silva, R. & Mayán, J.M. (2016). Beneficios psicológicos de un programa proactivo de ejercicio físico para personas mayores. *Escritos de psicología*, 9(1): 24–32. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=271045358003>

Tinoco, M. Jiménez-Martín M. (2010). Revisión bibliográfica de los estudios de investigación relacionados con el Método Pilates.. *Scientia: revista multidisciplinar de ciencias de la salud*, 12(48):771–86. Recuperado de http://www.revista-scientia.es/files/2010/diciembre%202010/Articulo_8_Maria_Tinoco.pdf

Vásquez, A., Wanden, C. & Sanz, J. (2013). Ejercicio físico y suplementos nutricionales; efectos de su uso combinado en las personas mayores de 65 años; una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 28 (4): 1077–1084. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309227544014>

Villarreal, M., Moncada, J., Gallegos, J., & Ruiz, F. (2016). El efecto de un programa de ejercicios basado en Pilates sobre el estado de ánimo en adultos mayores Mexicanos. *Retos*, (30), 106-109. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/49543>