

Actividades eficaces en la prevención primaria de la depresión en el adulto mayor: revisión integrativa

Effective activities in the primary prevention of depression in older adults: An integrative review

Atividades eficazes na prevenção primária da depressão em idosos: uma revisão integrativa

Jocelyn Milagritos Chumpitaz Huapaya¹ , Jessica Mery Torrejón Pariona¹ , Elena Marisela Choque Crispin¹ , Johanna Rosalyn Ildefonso Cajahuaranga¹ , Diana Benel Cerna¹ , Giovana Mori Chuquichaico¹ 

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar la evidencia científica sobre las actividades de prevención primaria eficaces para afrontar la depresión del adulto mayor. **Materiales y métodos:** Revisión integrativa que consistió en buscar fuentes bibliográficas en las bases de datos PubMed, BVS, SciELO y Google Académico, que hayan sido elaboradas entre los años 2018 y 2024, en idiomas portugués, inglés y español. **Resultados:** Se recopilaron 13 artículos cuyos hallazgos muestran que las actividades físicas, recreativas y lúdicas son las principales formas de prevenir la depresión y ayudan a las personas mayores a obtener salud y confort. **Conclusiones:** La prevención principal de la depresión en adultos mayores es la actividad física, combinada con musicoterapia, actividades recreativas y juegos tradicionales. Con su enfoque educador en la salud mental, el papel de la enfermería es relevante en el nivel primario de salud.

Palabras clave: intervenciones; depresión; adulto mayor; actividad física.

ABSTRACT

Objective: To systematize the scientific evidence on effective primary prevention activities to address depression in older adults. **Materials and methods:** An integrative review that involved searching bibliographic sources in PubMed, BVS, SciELO and Google Scholar databases, published between 2018 and 2024, in Portuguese, English and Spanish languages. **Results:** Thirteen articles were collected, and their findings show that physical, recreational and ludic activities are the main ways to prevent depression and help older people to obtain health and comfort. **Conclusions:** The main prevention of depression in older adults is physical activity, combined with music therapy, recreational activities and

Recibido: 18-10-2024

Aceptado: 28-11-2024

En línea: 12-12-2024

Correspondencia:

Jocelyn Milagritos Chumpitaz
Huapaya
Contacto: jocelyn.chumpitaz.h@gmail.com



Artículo de acceso abierto,
distribuido bajo los términos de
la Licencia Creative Commons
Atribución 4.0 Internacional.

© Las autoras

© Revista Enfermería Herediana

¹ Universidad Norbert Wiener. Lima, Perú.

traditional games. With its educative approach to mental health, the role of nursing is relevant at the primary health care level.

Keywords: interventions; depression; older adult; physical activity.

RESUMO

Objetivo: Sistematizar as evidências científicas sobre atividades eficazes de prevenção primária para lidar com a depressão em idosos. **Materiais e métodos:** Revisão integrativa que consistiu na busca de fontes bibliográficas nas bases de dados PubMed, BVS, SciELO e Google Scholar, elaboradas entre 2018 e 2024, em português, inglês e espanhol. **Resultados:** Foram coletados 13 artigos cujos achados mostram que as atividades físicas, recreativas e lúdicas são as principais formas de prevenir a depressão e ajudar os idosos a obter saúde e conforto. **Conclusões:** A principal prevenção da depressão em idosos é a atividade física, combinada com musicoterapia, atividades recreativas e jogos tradicionais. Com sua abordagem educativa à saúde mental, o papel da enfermagem é relevante no nível primário de saúde.

Palavras-chave: intervenções; depressão; idoso; atividade física.

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (1) define a la depresión como la afeción mental caracterizada por aflicción persistente y desinterés en acciones que antes eran satisfactorias, y que provoca discapacidades y consecuencias duraderas que afectan significativamente a la vida; el trastorno depresivo en la senectud establece un alto riesgo en el sistema sanitario y económico, y afecta al 5,7 % de dicha población debido a que son infravalorados, generando aislamiento social y soledad, con un pronóstico desfavorable sobre otras enfermedades crónicas.

En Latinoamérica y el Caribe, la Organización de las Naciones Unidas indicó que en 2022 el 13,4 % de la población excedía los 60 años, en 2030 aumentará a 16,5 % y en 2060 llegará a 30,0 %, lo que sería 2,5 veces más que en 2022, por lo que es necesario abordar esta cuestión dentro de las políticas públicas (2). En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (3) señala que en el primer semestre del 2024 el 13,9 % de la población tenía 60 años o más; de este grupo etario, el 80,3 % presenta alguna afección de salud crónica, proyectando que uno de cada cinco individuos será adulto mayor en el 2050 (3).

Después de la pandemia de la COVID-19 se han observado consecuencias por el aislamiento en la vida del adulto mayor, con mayor vulnerabilidad a tener problemas de depresión, ansiedad, irritabilidad, trastorno del sueño, estrés y otras enfermedades preexistentes. En la última década, se evidencia un incremento en la longevidad con inequidad en el acercamiento a servicios sanitarios, educación, pensión, aunado con violencia y discriminación en la tercera edad. A partir de estas evidencias, el Estado peruano ha tomado medidas para crear una base jurídica con la emisión de la Ley de la Persona Adulta Mayor (4), donde dan a conocer los derechos de la población en esta etapa de vida y los deberes que la sociedad tiene con ellos; como parte del modelo de atención integral, desde el 2003 se implementaron los clubes del adulto mayor, donde se educan en modelos de estilos de vida saludable, competencias para la vida, actividades físicas y recreativas con base en un contexto social, psicológico y económico determinado y con talleres manuales que son parte de su terapia física.

Las estrategias preventivas en la salud mental de los ancianos se deben orientar a favorecer el envejecimiento saludable, con entornos físicos y sociales que fomenten bienestar en esta etapa de vida, con intervenciones esenciales de apoyo y educación (5).

Sin duda, existen varias iniciativas e intervenciones que han obtenido resultados positivos con este fin; sin embargo, estas no han sido analizadas en conjunto, de modo que no se pueden establecer comparaciones o puntos de coincidencia entre ellas. Por esta razón, se decidió realizar un estudio con el objetivo de sistematizar la evidencia científica de las actividades de prevención primaria eficaces en la depresión del adulto mayor.

MATERIALES Y MÉTODOS

Revisión integrativa que se elaboró de enero a marzo de 2024, teniendo en cuenta las siguientes fases:

Preparación de la pregunta PICO

Se planteó la pregunta con el formato PICO con la siguiente pregunta orientadora: ¿Qué dice la literatura sobre las actividades efectivas en la prevención primaria de la depresión en el adulto mayor? La población (P) corresponde a los adultos mayores; el fenómeno de interés (I) tiene que ver con las intervenciones efectivas; y el *outcome* (O) se refiere a la prevención de la depresión.

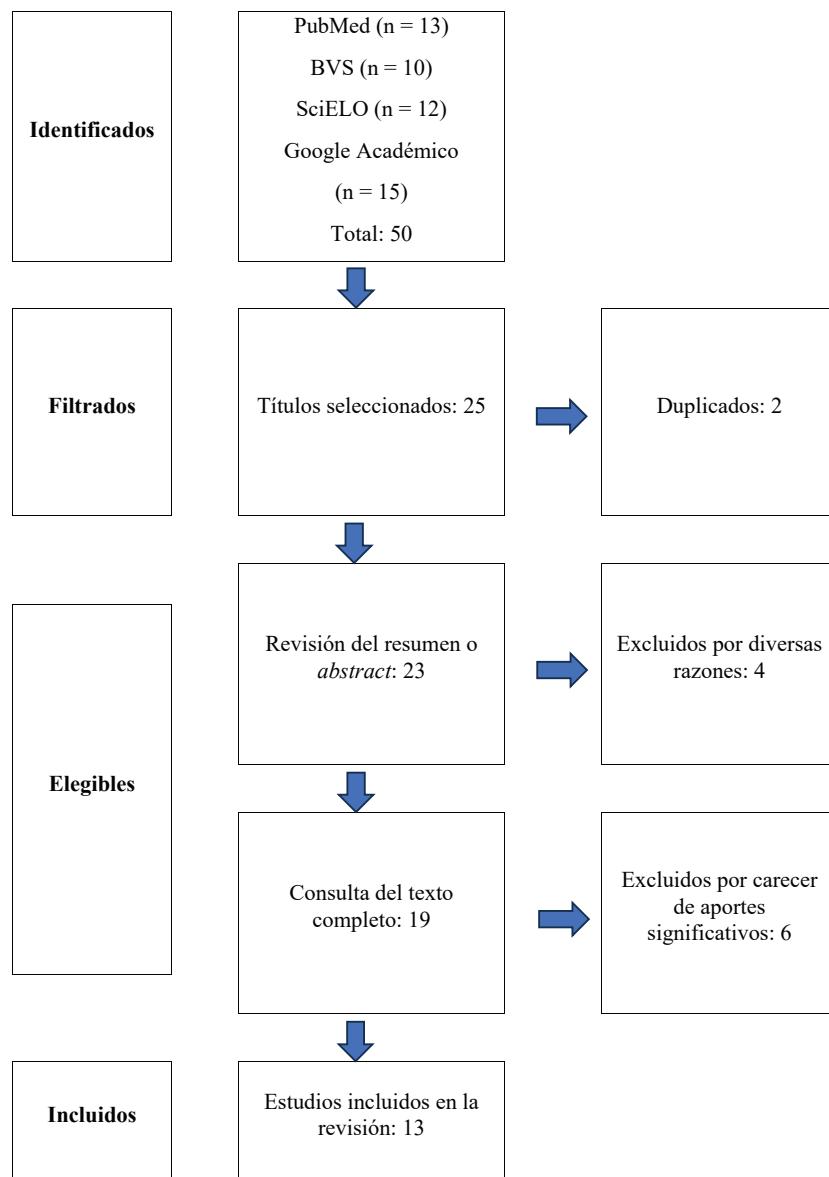


Figura 1. Diagrama de flujo de la estrategia de búsqueda y selección PRISMA.

Búsqueda de literatura

Para la búsqueda y el muestreo de literatura se utilizaron las bases de datos de PubMed, BVS, Scielo y Google Académico, que abarcarán el período 2018-2024, en los idiomas inglés, español y portugués. Se establecieron criterios de inclusión que contemplaron artículos originales con acceso abierto y metodología. Por otro lado, los criterios de exclusión fueron artículos de editoriales y estudios no relacionados con el estudio.

Recolección de datos

Los descriptores utilizados fueron MeSH y los operadores booleanos AND y OR. La estrategia

de búsqueda fue la siguiente: (intervenciones OR interventions), (depresión OR depression), (actividades OR activity), AND (adulto mayor OR older adult). Se descargaron los artículos, eliminando las referencias duplicadas, se filtró por relevancia y, finalmente, se organizaron por títulos y resúmenes. La organización de datos se ejecutó con una matriz en Excel para las propiedades de los estudios.

Análisis crítico de los estudios incluidos

Los artículos fueron examinados por los investigadores y frente a las divergencias se resolvieron en consenso grupal. Se halló un total de 50 artículos, excluyéndose 25 por no ser de acceso abierto, quedando 25 artículos

de acuerdo con el tema de estudio. Luego se efectuó una revisión minuciosa de cada uno, donde se excluyeron 2 por ser duplicados, 4 por diversas razones y 6 por carecer de aportes significativos, por lo que se establecieron, finalmente, 13 artículos aptos, los cuales forman parte del presente estudio.

Se realizó un análisis descriptivo de los estudios con una tabla resumen con los atributos principales de los estudios: autor, año, muestra, intervención y resultados.

Discusión de los resultados

Se contrastó con la literatura existente para comparar los resultados de los estudios respecto a las diferencias o similitudes en las intervenciones preventivas de la depresión en el adulto mayor, considerando el contexto socioeconómico y cultural.

Presentación de la revisión integrativa

La fase de búsqueda y la incorporación de los artículos se explican en el diagrama PRISMA (6) (figura 1).

RESULTADOS

Del total de 50 artículos se seleccionaron 13 (tabla 1). Los hallazgos obtenidos muestran los autores, títulos, métodos, resultados y conclusiones:

DISCUSIÓN

Los principales resultados de la revisión integrativa indican que es sustancial entender los riesgos de la depresión para abordarla de manera efectiva. En el estudio de Aragón (9) se indica que la depresión está directamente vinculada con las actividades físicas-recreativas y existe una conexión proporcional entre la actividad física y la depresión, lo que previene enfermedades y crea un entorno saludable, con la aplicación de programas de actividades fisico-

recreativas. El estudio de Vecillas et al. (8) concluye que el papel de la actividad física es una opción económica y efectiva porque aporta muchos beneficios al adulto mayor, por lo que es esencial en los programas de protección sanitaria. Además, coincide con la investigación de Abarza y Zúñiga (12), en la que se señala que la actividad física moderada y vigorosa está relacionada con menos síntomas depresivos.

Pérez et al. (7) indican que la población adulta mayor necesita mejorar su bienestar biopsicosocial, por lo que es esencial buscar alternativas para promover estilos de vida saludables. Otro hallazgo es que el cuidado de la salud del anciano en el nivel primario requiere abordar diversos aspectos; los juegos tradicionales, como el trompo, las canicas y la cuerda, fomentan la salud física del adulto mayor, pues conllevan desplazamientos físicos, y favorecen la agilidad, la fuerza de los músculos y la disposición. Estos pasatiempos reducen la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas. La función física mejora la movilidad y competencia funcional para tener más autonomía en sus vidas diarias.

En su estudio, López (16) también encontró que la depresión es una afección mental muy común en el mundo y que la musicoterapia grupal activa la reduce al actuar en la funcionalidad sensorial, cognitiva-afectiva y esencialmente en el comportamiento. La música encamina la expresión de emociones en la intercomunicación del grupo para extender esas actitudes en su vida diaria. En el transcurso del proceso, se descubrió que la musicoterapia grupal tenía un impacto positivo en disminuir la ansiedad, ya que el tipo de música utilizada se ajustaba al estado de ánimo y al temperamento de los adultos mayores, así como los instrumentos percusivos utilizados, construidos con materiales sonoros naturales.

Tabla 1. Hallazgos obtenidos.

Autores	Año	Artículo	Lugar	Metodología	Resultados y/o conclusiones
Pérez et al. (7)	2024	Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor	Ecuador	Revisión bibliográfica proveniente de revistas indexadas y repositorios bibliográficos de diferentes universidades a nivel nacional.	Los juegos tradicionales como un medio de acrecentar el modo de vida de los adultos mayores han demostrado que son alternativas que promueven su bienestar con un impacto desde el aspecto psicológico, social y físico, empleando la motivación.

Tabla 1. (Continuación).

Autores	Año	Artículo	Lugar	Metodología	Resultados y/o conclusiones
Vecillas et al. (8)	2023	Revisión sistemática sobre la depresión y el ejercicio físico en los ancianos	España	Revisión sistemática de bases de datos en las que se valora la asociación de la depresión y el ejercicio físico. Se registró edad, sexo, tamaño muestral, instrumentos de evaluación, duración del estudio y asociación.	El ejercicio físico ha demostrado ser un complemento eficaz. Hay evidencias que indican que tiene una fuerte influencia en muchos factores, como en los estados emocionales. Aumenta el flujo de sangre en el cerebro involucrando la regulación emocional, por lo que genera influencia sobre el sistema monoaminérgico y, por ello, genera efectos en la distracción, previniendo el decaimiento en el anciano.
Aragón (9)	2022	Actividad físico-recreativa y depresión en el adulto mayor: revisión sistemática	Ecuador	Revisión sistemática de tipo bibliográfica narrativa con la utilización de métodos teóricos.	La depresión está directamente relacionada con la actividad físico-recreativa, siendo directamente proporcional a la actividad física, donde el anciano puede prevenir algunas enfermedades en los ambientes recreativos.
Copara et al. (10)	2021	Reflexiones sobre la intervención de enfermería en adultos con episodio depresivo	Ecuador	Revisión bibliográfica de artículos científicos a través de diversas bases de datos.	Las intervenciones de enfermería en personas con episodios depresivos están dirigidas a la disminución de las manifestaciones con un cuidado integrado con las actividades del equipo multidisciplinario.
Silva et al. (11)	2021	Depresión en ancianos: la contribución de las enfermeras a la recuperación de ancianos depresivos en atención primaria	Brasil	Revisión sistemática, donde los temas estuvieron centrados en la contribución de las enfermeras a la recuperación de ancianos depresivos en atención primaria.	El trabajo de las enfermeras con los adultos mayores depresivos debe dirigirse a una labor humana, individualizada, respetando particularidades del adulto mayor, estimular su autoestima y la práctica de ejercicios físicos, involucrando a la familia para la mejor restauración de la salud.
Abarza y Zúñiga (12)	2021	Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile	Chile	Estudio correlacional, transversal y descriptivo. La muestra está compuesta por adultos mayores de 65 años a más, que se indagaron mediante numerosas visitas en la ciudad de Talca, Chile.	La actividad física influye en la depresión, pero se cree que es una relación bidireccional. Los hallazgos demuestran relación inversa entre ambas variables, donde aumentar la actividad física reduce la depresión, y viceversa. El sedentarismo y la actividad física están ligados con síntomas depresivos.

Tabla 1. (Continuación).

Autores	Año	Artículo	Lugar	Metodología	Resultados y/o conclusiones
Fidelis y De Oliveira (13)	2020	Envejecimiento: actuaciones de enfermería ante el anciano con depresión	Brasil	Revisión bibliográfica cualitativa de contribuciones científicas.	El papel de las enfermeras demuestra la importancia de la prevención y el cuidado de los adultos mayores con depresión, identificando su condición y necesidades para mejorar su bienestar durante el proceso de envejecimiento.
Gómez y Cases (14)	2020	Plan de cuidados para ancianos con depresión: a propósito de un caso	España	Búsqueda bibliográfica en artículos científicos a través de distintas bases de datos.	Los cuidados de enfermería son individualizados, siendo efectivos en la prevención de la depresión. Mejorar la movilidad es un componente positivo que ayuda a mermar la depresión en el anciano.
Rivera-Corvalán y Cartes-Velásquez (15)	2020	Estrategias para la prevención de la depresión geriátrica	Chile	Revisión sistemática de tipo bibliográfica narrativa con la utilización de métodos teóricos.	Se desarrollan métodos preventivos psicosociales y físicos, como programas de salud comunitaria, envejecimiento intelectual activo, diversión, hábitos alimenticios y actividad física. En general, la adopción de un envejecimiento activo es el núcleo de todos los elementos preventivos.
López (16)	2020	Musicoterapia grupal activa y depresión en pacientes del Hospital de Psiquiatría - CNS	Ecuador	La investigación se realizó desde un enfoque explicativo, con un diseño cuasiexperimental, con preprueba, posprueba y grupo control.	La musicoterapia grupal activa disminuyó significativamente los niveles de depresión en el adulto mayor con un porcentaje estadístico significativo de 95 %, tanto de forma individual como grupal.
García et al. (17)	2019	Revisión sistemática: Prevención primaria de la depresión en el anciano	España	Revisión sistemática en la base de datos PubMed en 2019, utilizando las siguientes palabras clave: «depressive disorder», «aged» y «primary prevention».	La prevención de la depresión en el nivel primario debe ser altamente priorizada como política de salud. La terapia cognitivo-conductual es la más apropiada en la prevención primaria, con resultados alentadores de 20-30 % en síntomas depresivos.
Alomoto et al. (18)	2018	Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor	Ecuador	Investigación correlacional y preexperimental, interviniendo en un solo grupo de adultos mayores del Instituto de Seguridad Social de las Fuerzas Armadas del Ecuador en Quito, aplicando el test de Hamilton.	Se demuestra una disminución significativa de los niveles de depresión en los adultos mayores. Por tanto, un programa de actividades físico-recreativas adaptadas al contexto sociocultural mejoraría los indicadores psicológicos en sujetos de la tercera edad.

Tabla 1. (Continuación).

Autores	Año	Artículo	Lugar	Metodología	Resultados y/o conclusiones
Mostacero y Martínez (19)	2019	Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa	España	Revisión narrativa mediante búsqueda bibliográfica en bases de datos de ciencias de la salud: PubMed, Lilacs, Cuiden, CINAHL y Biblioteca Cochrane, y en buscadores generales: SciELO España y Dialnet Plus.	Adoptar una perspectiva del ciclo de vida completo por parte de los profesionales del sistema sanitario es necesario para promover el envejecimiento activo y saludable, así como promover la equidad en la aproximación a la atención primaria y los cuidados, donde la función de la enfermera es crucial.

Copara et al. (10) afirman que las intervenciones de enfermería en personas con episodios depresivos tienen como objetivo reducir las manifestaciones mediante la relación efectiva con el paciente, así como la integración de estas intervenciones en las actividades del equipo multidisciplinario. Fidelis y De Oliveira (13), en cuanto a las acciones de la enfermería para prevenir la depresión en el adulto mayor, concluyen que el rol de enfermería no es solo responder a las preguntas sobre la medicación, sino escucharlos, comprenderlos y orientarlos de manera sencilla y clara, facilitándoles la comprensión, además de cuidar a su familia. La función de la enfermera demuestra la relevancia preventiva y el cuidado de los ancianos con depresión, ofreciendo atención especializada adaptada a las necesidades y condiciones en su envejecimiento. Gómez y Cases (14) encontraron que la organización de un plan de cuidados individualizados logra un enfoque global para que las intervenciones sean efectivas y se fomente la movilidad física en la prevención de la depresión.

Además, el estudio de Alomoto et al. (18) muestra que las actividades físicas recreativas brindan una variedad de beneficios relacionados con la salud de la población longeva, incluidos los beneficios psicológicos. La actividad física puede reducir los estresores que están vinculados con otros problemas psicológicos que influyen perjudicialmente en el marco de la salud mental del adulto mayor. La actividad física en particular puede contribuir a lograr el efecto deseado (20), como se observa en los adultos mayores que acuden a los centros de atención a la tercera edad (CIAM), quienes muestran menos síntomas de depresión.

Se encontraron limitaciones en la búsqueda, pues se acortó a artículos publicados en bases de datos específicas y en tres idiomas (español, inglés y portugués), lo que pudo haber omitido investigaciones

divulgadas en otros idiomas o en bases de datos no incluidas. Otra limitación significativa fue la falta de estudios con seguimiento a largo plazo, lo que impide evaluar si las intervenciones preventivas mantienen su efectividad en el tiempo.

CONCLUSIONES

La evidencia recopilada en esta revisión integrativa respalda la eficacia de la actividad física, la musicoterapia y las actividades recreativas como intervenciones claves para la prevención de la depresión en la población adulta mayor. Estas intervenciones no solo promueven el bienestar mental, sino que también mejoran la salud física y social de esta población. La función de la enfermería es trascendental en la implementación de estos programas a nivel de atención primaria, no solo en el fomento de estilos de vida activos, sino también en la educación sobre salud mental y en la innovación de ámbitos que impulsen el bienestar integral.

A nivel de políticas públicas, los hallazgos del presente estudio recomiendan la urgencia de ampliar los programas de prevención de la depresión dirigidos a los adultos mayores, integrando estas actividades en la salud pública. Se requieren más estudios longitudinales para estimar el impacto a largo plazo de estas intervenciones y explorar cómo pueden ser personalizadas según las características individuales y culturales de los pacientes. Esto permitirá crear estrategias más efectivas y accesibles para la prevención de la depresión en el envejecimiento.

Conflictos de intereses: Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

Financiamiento: Autofinanciado.

Contribución de autoría:

JMCH: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, validación, visualización,

redacción de borrador original, redacción (revisión y edición).

JMTP, JRIC: curación de datos, investigación, validación, redacción de borrador original.

EMCC: curación de datos, investigación, redacción de borrador original.

DBC: investigación, administración del proyecto, validación, redacción de borrador original.

GMC: análisis formal, investigación, validación, redacción de borrador original.

REFERENCIAS

- Organización Mundial de la Salud. Depresión [Internet]. 2023, 31 de marzo. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Arango N, Stampini M, Ibarrarán P, Medellín N. Panorama de envejecimiento y dependencia en América Latina y el Caribe [Internet]. Medellín: Banco Interamericano de Desarrollo; 2018. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18235/0001091>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (PE). Estado de la población peruana 2020 [Internet]. Lima: INEI; 2020. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1743/Libro.pdf
- Ley n.º 30490, Ley de la Persona Adulta Mayor [Internet]. Lima: Diario Oficial El Peruano; 2016, 21 de julio. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/3601024-30490>
- Torres JC, Torres JD. Factores asociados al trastorno depresivo en adultos mayores peruanos. *Horiz Méd* [Internet]. 2023; 23(3): e2220. Disponible en: <https://doi.org/10.24265/horizmed.2023.v23n3.05>
- Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ* [Internet]. 2021; 372: n71. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pérez JR, Chávez AF, Garrido LS, Suárez JC. Juegos tradicionales como influencia en la mejora del estilo de vida del adulto mayor. Dominio de las Ciencias [Internet]. 2024; 10(1): 16-31. Disponible en: <https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/3696>
- Vecillas P, García J, Moliner M, Peña A, Álvarez A, Martín C. Revisión sistemática sobre la depresión y el ejercicio físico en los ancianos. *Rev Sanit Investig* [Internet]. 2023; 4(4). Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/revision-sistemática-sobre-la-depresión-y-el-ejercicio-físico-en-los-ancianos/>
- Aragón BA. Actividad física-recreativa y depresión en el adulto mayor: revisión sistemática. *Ciencia Latina* [Internet]. 2022; 6(6): 5627-5640. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.3832
- Copara OB, Cumbicus EC, Morales JA, Caibe MB, Ríos LA. Reflexiones sobre la intervención de enfermería en adultos con episodio depresivo. *Rev Eugenio Espejo* [Internet]. 2021; 15(2): 88-97. Disponible en: <https://doi.org/10.37135/ee.04.11.12>
- Silva JS, Queiroz P, Medeiros FH, Junior FA, Tourinho EF. Depresión en ancianos: la contribución de las enfermeras a la recuperación de ancianos depresivos en atención primaria. *Núcl Conhecimento* [Internet]. 2021; 9(3): 27-44. Disponible en: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia-es/ancianos-deprimidos>
- Abarza LE, Zúñiga RM. Depresión en adultos mayores y su relación con la actividad física y sedentarismo en Talca, Chile. *Ciencia Latina* [Internet]. 2021; 5(5): 9719-9733. Disponible en: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i5.1017
- Fidelis JA, De Oliveira LP. Envelhecimento: as ações de enfermagem à idosos com depressão. *Braz J Develop* [Internet]. 2020; 6(6): 39597-39607. Disponible en: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n6-486>
- Gómez R, Cases C. Plan de cuidados para ancianos con depresión: a propósito de un caso. *Ene* [Internet]. 2020; 14(3): e14313. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1988-348X2020000300013
- Rivera-Corvalán B, Cartes-Velásquez R. Estrategias para la prevención de la depresión geriátrica. *Rev Méd Rosario* [Internet]. 2020; 86(2): 145-151. Disponible en: <https://revistamedicaderosario.org/index.php/rm/article/view/113/171>
- López MR. Musicoterapia grupal activa y depresión en pacientes del Hospital de Psiquiatría - CNS. *Investig Psicol* [Internet]. 2020; (24): 11-36. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000200003&lng=es&tlang=es
- García R, Falcón R, Gil M, Sánchez MD. Revisión sistemática: prevención primaria de la depresión en el anciano. *Rev Electrón PortalesMédicos.com* [Internet]. 2019; 14(13): 185. Disponible en:

- <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/revision-sistematica-prevencion-primaria-de-la-depresion-en-el-anciano/>
18. Alomoto M, Calero S, Vaca MR. Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Rev Cubana Invest Bioméd* [Internet]. 2018; 37(1): 47-56. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000100005
19. Mostacero E, Martínez ML. Rol de la enfermera en el envejecimiento activo y saludable. Revisión narrativa. *Gerokomos* [Internet]. 2019; 30(4): 181-189. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2019000400181&lng=es
20. Mija LD, López LE, Del Carpio A, Gutiérrez C. Correlación entre la actividad física y la sintomatología depresiva en centros integrales del adulto mayor de Lima, Perú. *Rev Esp Geriatr Gerontol* [Internet]. 2024; 59(4): 101489. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.regg.2024.101489>