

Envejeciendo con Calidad



¡Abordando tres aspectos esenciales para lograrlo!

USTED ES LIBRE DE

- Compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato.
- Adaptar, transformar, construir, incorporar a partir del material para cualquier propósito.
- La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

BAJO LOS SIGUIENTES TERMINOS

- Atribución; Se debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de tal forma que sugiera que usted o el uso tiene el apoyo del licenciante.
- No hay restricciones adicionales; No puede aplicar términos legales ni medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras personas a hacer cualquier uso permitido por la licencia.

© Corporación Universitaria Rafael Núñez
Ediciones Uninúñez
Centro Calle de la Soledad No. 5-70
Cartagena de indias, Colombia
ISBN:
Edición: 2023
Depósito legal:



INVESTIGADORES

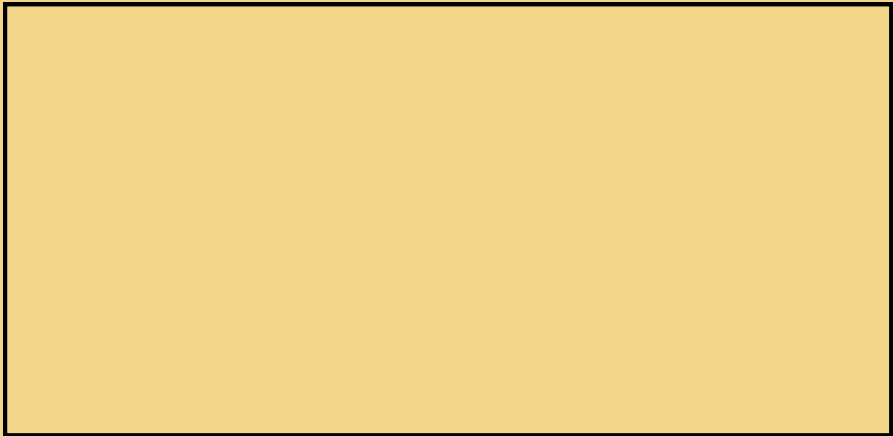
Eddie De Ávila Naraina.
Verónica Castro Bocanegra.



COINVESTIGADORES

Claudia Rada Campuzano
Ana Milena Rada Jiménez
Biana María Madera Fuentes

Corporación Universitaria Rafael Nuñez
Programa de Medicina
2023



“Envejeciendo con calidad”

ENVEJECIENDO CON CALIDAD

Rector: Miguel Ángel Henríquez López.

Secretaría General: Bibiana Henríquez López.

Vicerrectora Académica: Patricia de Moya Carazo.

Directora de investigación: Judith Herrera Hernández.

Directora de Proyección Social: Dayra Inés Sánchez Pineda.

Directora Administrativa Programa Medicina: Teresita Tuñón.

Director Académico Programa Medicina: Gustavo De La Hoz.

Decano Facultad de Ciencias de la Salud: Juan Carlos Lozano.

Pares evaluadores:

1. **Carolina Caballero** - Profesional en Lingüística y Literatura.
2. **Norma Torres** - Profesional especialista.
3. **Johana Márquez** - Docente Investigadora.
4. **Narcisa Charris** - Enfermera Docente Universitaria.
5. **Martha Rodriguez** - Inst Qca Docente Universitaria.
6. **Angelica Ahumada** - Enfermera Docente Universitaria.
7. **Yurlim Soley Rojas** - Médico Docente Universitaria.
8. **Nasly Prins Cogollo** - Enfermera Esp en Salud Familiar.

Usuarios:

1. **Nilde Suárez Hueto.**
2. **Lorenza Monsalve Aycardy.**
3. **Niris Ospino Padilla.**

Índice

1

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

- ¿Qué es la alimentación saludable?
- ¿Por qué es importante una buena alimentación?
- ¿Cómo comer saludable?

2

EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

- Beneficios que brindan los ejercicios y la actividad física en la calidad de vida de las personas mayores
- Actividades y ejercicios que puede realizar el adulto mayor

3

SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

- Importancia de la salud mental.
- Tips para mejorar la salud mental en el adulto mayor

PRESENTACIÓN DEL RECURSO

El envejecimiento se manifiesta como resultado de una serie de cambios biológicos acumulativos a lo largo de los años, dando lugar a una reducción progresiva de las capacidades físicas y mentales. Este proceso no es homogéneo, variando en su presentación de una persona a otra, lo que demuestra su relación relativa con la edad.

En esta etapa de la vida, ciertas afecciones se vuelven frecuentes, como el dolor corporal, la diabetes, la pérdida de audición y la depresión, entre otras. Asimismo, es más probable que, se experimenten varias de estas condiciones de manera simultánea. Es importante señalar que factores como la falta de ejercicio, una alimentación inadecuada y el desconocimiento de la salud mental pueden propiciar su aparición.

Con el propósito de informar tanto a los adultos mayores como a sus familias o cuidadores, esta guía se centra en la importancia de mantener hábitos saludables, haciendo énfasis en la alimentación adecuada, la actividad física y la salud mental. Además, ofrece una serie de consejos prácticos destinados a mejorar estos hábitos y, por ende, a elevar la calidad de vida.

La información contenida en esta guía está disponible de manera digital y física, asegurando su accesibilidad para todos. Con el objetivo de maximizar su alcance, la información se distribuye de manera accesible, asegurando que todos puedan beneficiarse de estos conocimientos y contribuir así a una sociedad consciente y comprometida con la salud integral de sus miembros.



CONTEXTUALIZACIÓN DEL RECURSO

Esta guía está diseñada para alcanzar a un público diverso que incluye adultos mayores, familiares, cuidadores, y cualquier persona interesada en adquirir conocimientos sobre el estilo de vida óptimo para mejorar la calidad de vida de esta población.

El propósito fundamental es proporcionar información relevante que se adapte a las necesidades específicas que enfrentan los adultos mayores, como la escasez de recursos y las dificultades para acceder a información actualizada y de fácil comprensión. Otro aspecto abordado son las incertidumbres que surgen en torno a las actividades recomendadas, la selección de alimentos apropiados según la edad, y la comprensión de las posibles enfermedades físicas y mentales que podrían experimentar.

El objetivo último es que la población receptora pueda adquirir nuevos conocimientos que influyan positivamente en sus hábitos diarios, gracias a las recomendaciones presentadas en la guía, con el fin de mejorar significativamente su calidad de vida. Asimismo, se aspira a que los familiares y cuidadores adquieran comprensión acerca del estilo de vida que favorece la salud del adulto mayor, fomentando su participación activa y fortaleciendo las relaciones con ellos.

RECOMENDACIONES PARA USUARIOS

Esta cartilla es apta para todo público con fines educativos e informativos.

Para un mayor aprovechamiento, se recomienda:

- Si tiene dificultad para leer esta cartilla por cualquier motivo, acérquese a un familiar o amigo que le ayude con su lectura.
- Si presenta dificultades al comprender algún término o definición puede leer el glosario que se encuentra en la página 9-10.
- Para mayor eficacia en su salud, acérquese a su médico de confianza para que personalice un plan acorde a las temáticas abordadas en esta cartilla y a las condiciones de salud.
- Tómese su tiempo para leer, en un ambiente cómodo y libre de presiones para un mejor aprendizaje.



OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Divulgar información clara y precisa con el fin de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Explicar la importancia que tiene una alimentación saludable, hábitos de ejercicio y una estable salud mental sobre la calidad de vida de los adultos mayores.
- Brindar recomendaciones para mejorar los hábitos en alimentación, ejercicio, actividad física y salud mental de los adultos mayores.



GLOSARIO

Adulto mayor:

Según la OMS, adulto mayor es aquella persona mayor de 60 años. De acuerdo con la edad, se divide en subcategorías:

- Edad avanzada: 60 a 74 años.
- Viejos o ancianos: 75 a 89 años.
- Longevos: 90 a 99 años.
- Centenarios: más de 100 años.

Alimentación saludable:

Aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

Salud mental:

Según la OMS, la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es un derecho fundamental y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

Ejercicio físico:

Es una subcategoría de actividad física que es planeada, estructurada y repetitiva, que tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico.

GLOSARIO

Actividad física:

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Calidad de vida:

Es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive, y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes. Es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, condiciones de salud-enfermedad de forma individual y social.

Estilo de vida:

La OMS la define como una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta, determinados por factores socioculturales y características personales. Es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR



**¿QUÉ
COMER Y
QUÉ NO
COMER?**

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ COMER Y QUÉ NO COMER?

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.(1)



6



7

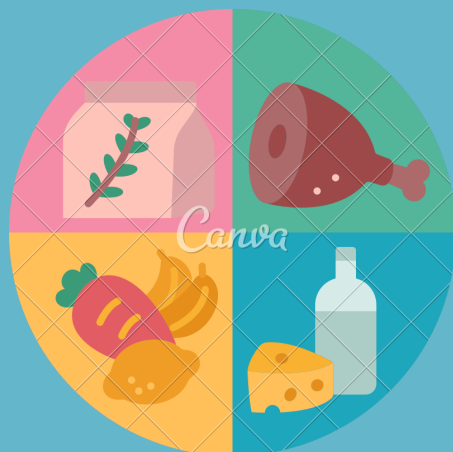
Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas.(1)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ COMER Y QUÉ NO COMER?

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN EL ADULTO MAYOR?

La buena nutrición es importante, sin importar su edad, ya que gracias a los alimentos obtenemos parte de la energía. También puede ayudar a prevenir enfermedades como osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. (2)



8



9

La dieta es vital para la salud y el desarrollo. A medida que se envejece, el cuerpo y la vida cotidiana cambia, lo mismo pasa con lo que se necesita para mantener la salud. Por ejemplo, se pueden necesitar menos calorías, pero de todas formas se necesita suficientes nutrientes. (2)

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ COMER Y QUÉ NO COMER?

¿CÓMO PUEDO COMER SALUDABLE?



Para mantenerse saludables, se deben consumir alimentos que aporten nutrientes sin demasiadas calorías extra, tales como los que se nombran en la siguiente lista:

Nutrientes que se necesitan en especial

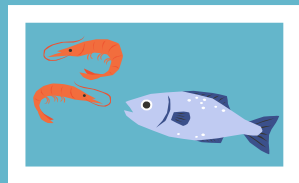
Calcio y vitamina D: Tome al día 3 porciones de leche fortificada con vitamina D y de yogurt bajos en grasa o descremados. (3)

Vitamina B12: Se consigue en cereales fortificados, carne baja en grasa y en algunos pescados y mariscos. (3)

Potasio: Aumentar el consumo de potasio y disminuir el sodio (sal) para reducir el riesgo de presión alta. Las frutas, los vegetales, la leche y el yogur bajo en grasa o descremados son buenas fuentes de potasio. Elegir y cocinar alimentos con poca sal o sin sal agregada. (3)

- 
1. Frutas y vegetales.
 2. Granos integrales; avena, pan integral y arroz integral.
 3. Leche descremada y queso bajo en calorías, leche de arroz o de soya fortificada con vitamina D y calcio.
 4. Pescados, mariscos, carnes magras, aves y huevos.
 5. Fríjoles, nueces y semillas.
- 

10



11

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ COMER Y QUÉ NO COMER?

¿CÓMO PUEDO COMER SALUDABLE?

Evitar las calorías vacías o huecas:

Estas son alimentos que tienen muchas calorías, pero pocos nutrientes, como papas fritas, dulces, productos horneados, bebidas azucaradas y alcohol. (3)



Preferir alimentos bajos en colesterol y grasas:

Especialmente evitar los que contienen grasas saturadas y trans. Las saturadas son grasas de origen animal, mientras que las trans son grasas procesadas en margarina y grasa alimentaria. (3)



Tomar suficientes líquidos:

Algunas personas pierden la capacidad de sentir sed a medida que envejecen. Además, ciertos medicamentos pueden aumentar la importancia de beber suficientes líquidos. (3)



CONSECUENCIAS DE UNA MALNUTRICIÓN

- Pérdida de peso y masa grasa, flacidez y pliegues cutáneos. Edema, hepatomegalia, diarrea.
- Alteración de la respuesta inmune, mayor incidencia de infecciones.
- Sarcopenia y pérdida de fuerza muscular: caídas y fracturas, riesgo de neumonía.
- Astenia, depresión y mayor anorexia.
- Riesgo de intoxicación farmacológica por reducción de fracción libre de fármacos con alta afinidad por albúmina y menor eficacia del metabolismo hepático. (4)



EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR



16

¿QUÉ EJERCICIOS PUEDO HACER?

“Envejeciendo con calidad”

EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

Según la OMS, la actividad física es "cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía". Esta puede ser moderada o intensa, y ambas mejoran la salud.



18

Algunos de los ejemplos más comunes de actividad física son: las caminatas, montar en bicicleta, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos, las cuales se pueden adaptar para diferentes niveles de capacidades y disfrutarlas. (5)



19



17



20

“Envejeciendo con calidad”

EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

BENEFICIOS QUE BRINDA EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ADULTOS MAYORES

La actividad física y el ejercicio han demostrado ser un factor que mejora la calidad de vida de los adultos mayores.

En la parte física, se evidencia que las personas mayores se ven beneficiadas a modo de mejorar el estado de salud que tienen en la actualidad e incluso prevenir afecciones futuras. (6)

También mejora su capacidad de movilidad y fuerza para continuar con sus actividades diarias, el sueño también puede mejorar gracias a los ejercicios, pues permite tener un sueño sin interrupciones. (6)



22



23



21

“Envejeciendo con calidad”

EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

BENEFICIOS QUE BRINDA EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ADULTOS MAYORES



Otros ejemplos de sus beneficios son:

- Mejora la digestión y el ritmo intestinal.
- Previene o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial, y disminuye los valores de tensión arterial en hipertensos.
- Disminuye el riesgo de padecer Diabetes Mellitus tipo 2.
- Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer.
- Incrementa la utilización de la grasa corporal y mejora el control del peso.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.(6)



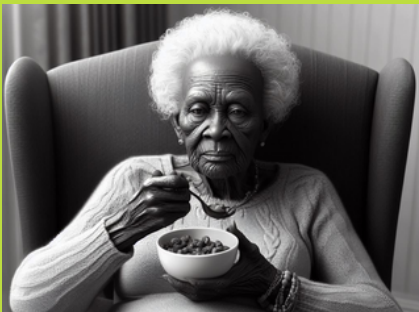
EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

BENEFICIOS QUE BRINDA EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ADULTOS MAYORES

Con relación a la salud mental, la actividad física juega un papel importante en la autoestima del adulto mayor.

La disminución de actividades y responsabilidades, y las limitaciones físicas afectan en el desarrollo de la autoestima, lo cual empeora la calidad de vida de los adultos mayores. Pero se ha encontrado que una alta actividad física se relaciona con una alta autoestima.(7)

La práctica de actividad física actúa como una distracción dentro de la cotidianidad y fortalece el estado de ánimo. La motivación para realizar actividad física ayuda al aumento de la autoeficacia y la autodeterminación. Por último, permiten la interacción social, compartiendo así experiencias con otras personas, sean o no de su núcleo familiar.(7)



25



26

“Envejeciendo con calidad”

EJERCICIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ADULTO MAYOR

ACTIVIDADES Y EJERCICIOS QUE PUEDE REALIZAR EL ADULTO MAYOR

Lo primero que hay que saber es que, los adultos mayores necesitan una cierta cantidad de tiempo semanal o diario de ejercicio para que estos puedan reflejar sus beneficios en la vida de las personas.

A la semana, se necesitan al menos 150 minutos (30 minutos al día, 5 días de la semana) de actividad de intensidad moderada (caminatas a paso ligero). (8)

También necesita 2 o más días a la semana en donde trabaje todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos) e incluso puede hacer actividades que mejoren su equilibrio cómo caminar hacia atrás, pararse sobre una pierna. (8)

Si no está acostumbrado a realizar ejercicios, al inicio, se recomienda valoración médica y seguir sus recomendaciones.



28



27

“Envejeciendo con calidad”



ACTIVIDADES Y EJERCICIOS QUE PUEDE REALIZAR EL ADULTO MAYOR

Aeróbicos:

1. Caminar, caminar rápido, nadar, usar una bicicleta fija: mejoran la actividad cardiaca y pulmonar.
2. Subir y bajar escalones: fortalece las rodillas y los músculos.



29



30

De fuerza:

1. Sentarse en la silla: Logra fortalecer toda la parte inferior del cuerpo. Puede hacerse como una sentadilla tradicional, sin sentarse del todo en la silla o sentarse y levantarse con los brazos extendidos.
 2. Empujar la pared: fortalece los músculos de toda la parte superior del cuerpo.
 - Hay que pararse sobre una pared resistente y separar las piernas.
 - Mantener el cuerpo recto y doblar los codos para inclinarse hacia la pared.
 - Detenerse con la cara cerca de la pared y luego estirar los brazos para alejar el cuerpo de la pared y volver a la posición.
- (8)

ACTIVIDADES Y EJERCICIOS QUE PUEDE REALIZAR EL ADULTO MAYOR

Para el equilibrio:

- Pararse en un pie
- Hay que pararse de costado a la derecha del respaldo de una silla, una que sea bien estable y pesada.
- Levantar el pie izquierdo y mantenerse en equilibrio con el pie derecho mientras se pueda, siempre tomado de la silla con mano derecha.
- Bajar el pie izquierdo y levantar el pie derecho alternadamente. Después de una serie de 10, girar y repetir con la silla a la izquierda.



Para flexibilidad:

- Estiramiento al costado: Este ejercicio puede hacerse de pie o sentado. Levantar el brazo izquierdo estirado sobre la cabeza, con la mano derecha sobre la cintura. Inclinarse hacia la derecha flexionando la cintura, hasta donde pueda.(8)



32

Importante: Si se le dificulta mucho el ejercicio físico, se recomiendan los masajes suaves, rotar las articulaciones, estirarse desde la cama, levantar las piernas y los brazos. Asimismo, lo puede hacer sentado en la cama antes de levantarse.

SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR



33

¿EN QUÉ DEBO PENSAR?

“Envejeciendo con calidad”

SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar mental que nos permite hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar nuestras habilidades para poder aprender, trabajar y contribuir a la mejora de la comunidad.

La salud mental incluye cómo nos sentimos, pensamos y actuamos en términos emocionales, psicológicos y sociales, y es importante porque dispone nuestras relaciones con los demás y cómo afrontamos las situaciones del día a día. (9)



34



35

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Mantener una buena salud mental es fundamental, ya que ayuda a:

- Enfrentar el estrés de la vida.
- Estar físicamente saludable.
- Tener relaciones sanas.
- Ser productivos.

Por lo cual, es importante que los adultos mayores mantengan una buena salud mental porque esto contribuye a tener una mejor calidad de vida y puedan disfrutarla de manera placentera. (10)

“Envejeciendo con calidad”

SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

Con la llegada de la vejez, el adulto mayor se enfrenta a muchos cambios que generan ansiedad e incluso desesperación, ya que su rendimiento en las actividades diarias se ven afectadas porque el cuerpo ya no cuenta con la misma fuerza y capacidad de antes, además de la presencia de enfermedades que van deteriorando tanto su salud física como mental y cognitiva. (11)



Por lo tanto, familiares y amigos deben estar atentos ante cualquier acción o comportamiento del adulto mayor que nos pueda indicar qué puede o está teniendo problemas en su salud mental.



En caso que presente alguno de estos, hay que pensar que tiene un trastorno mental y si producen un malestar significativo y repercuten en su bienestar, es necesario que requiera de ayuda profesional. (12)



Las acciones o comportamientos que se debe tener en cuenta son:

- Aislamiento social.
- Quejas persistentes de memoria.
- Alteraciones en el sueño.
- Preocupaciones excesivas acerca de la enfermedad y la muerte.
- Ansiedad reciente.
- Falta de apetito y rechazo de comer
- Abandono del cuidado e higiene personal.

“Envejeciendo con calidad”

SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

TIPS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

- Seguir siendo productivos.
- Redescubrir libros o empezar a escribir las memorias o recuerdos.
- Recordar historias, perdonar y consolar.
- Adelantar las tareas de jardinería y otros arreglos del hogar.
- Promover los pensamientos positivos.
- Generar amabilidad, buen trato y afecto.
- Planificar actividades para el día.
- Promover la participación de los adultos mayores en las rutinas diarias.
- Generar espacios de escucha de preocupaciones, ideas e intereses.
- Procurar actividades reconfortantes y variadas.
- Promover la alimentación en horarios rutinarios y con alimentos saludables, naturales y frescos. (13)



39



40

Recomendaciones para familiares y cuidadores

- No dejar al adulto mayor mucho tiempo solo.
- Brindarle todos los cuidados y afecto posible.
- Involucrarle en las conversaciones y distracciones de la familia.
- Escuchar con paciencia sus historias aun cuando las hayan contado muchas veces.
- Fomentar el aseo personal y cuidados del vestido.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Colombia Min Salud y Protección Social. Qué es una alimentación saludable? . Gov.co. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>
2. Nutrición para personas mayores. Food and Nutrition [Internet]. 2002 [citado el 14 de septiembre de 2022]; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/nutritionforolderadults.html>
3. American Dietetic Association. Eating Right. Food and nutrition tips from the American dietetic association [Internet]. Eatrightpro.org. [citado el 14 de septiembre de 2022] Disponible en: http://www.eatrightpro.org/~media/eatrightpro%20files/about%20us/what%20is%20an%20rdn%20and%20dr/la_buena_alimentacion_para_adultos_mayores.ashx
4. Tarquino S. Rada M. Anaya M. et al. Guía alimentaria para el Adulto Mayor Serie: Documentos Técnico Normativos. Mim Salud de Bolivia. [Internet]. Gob.bo. [citado el 14 de septiembre de 2022]. Disponible en: https://www.minsalud.gob.bo/images/Libros/DGPS/PDS/p346_g_dgps_uan_GUIA_ALIMENTARIA_PARA_EL_ADULTO_MAYOR_1.pdf
5. Actividad física [Internet]. Organización Mundial de La Salud [citado el 17 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
6. Beneficios del ejercicio y la actividad física [Internet]. National Institute on Aging. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.nia.nih.gov/espanol/beneficios-ejercicio-actividad-fisica>
7. Zapata M. Actividad física mejora la autoestima en personas adultas mayores [Internet]. Funiber Blogs - FUNIBER. 2018 [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible
8. CDC. ¿Cuánta actividad física necesitan los adultos mayores? [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [citado el 5 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/cuanta-actividad-fisica-necesitan-los-adultos-mayores.htm>
9. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta [Internet]. Who.int. [citado el 5 de octubre de 2022]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
10. Salud mental. Mental Health and Behavior [Internet]. 2002 [citado el 5 de octubre de 2022]; Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
11. Importancia de la salud mental en el adulto mayor. (2021, August 31). Com.co; TENA. <https://www.tena.com.co/academia-tena/importancia-de-la-salud-mental-en-el-adulto-mayor-tena/>
12. Factores de riesgo para la salud mental en el adulto mayor [Internet]. Geriatricarea. 2022 [citado el 5 de octubre de 2022]. Available from: <https://www.geriatricarea.com/2022/07/12/la-salud-mental-en-el-adulto-mayor/>
13. MinSalud. Mantener la salud mental de adultos mayores es la tarea [Internet]. Gov.co. [citado el 5 de octubre de 2022]. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Mantener-la-salud-mental-de-adultos-mayores-es-la-tarea.aspx>

REFERENCIAS DE IMAGEN

1. Generador de imágenes (Propia) [Internet]. Bing. [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en:<https://www.bing.com/create?FORM=BICMB1&ssp=1&darkschemeovr=0&setlang=es-CL&safesearch=moderate&toWww=1&redig=8195C3604CE2443CAD2B9B2FB3512087>
2. Adulto Mayor Feliz - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=adulto%20mayor%20feliz>
3. Adulto Mayor Feliz - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=adulto%20mayor%20feliz>
4. Generador de imágenes (Propia) [Internet]. Bing. [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en:<https://www.bing.com/create?FORM=BICMB1&ssp=1&darkschemeovr=0&setlang=es-CL&safesearch=moderate&toWww=1&redig=8195C3604CE2443CAD2B9B2FB3512087>
5. Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=adulto%20mayor%20feliz>
6. Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en:<https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
7. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
8. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
9. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
10. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
11. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
12. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
13. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
14. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
15. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
16. Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=adulto%20mayor>
17. Generador de imágenes (Propia) [Internet]. Bing. [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en:<https://www.bing.com/create?FORM=BICMB1&ssp=1&darkschemeovr=0&setlang=es-CL&safesearch=moderate&toWww=1&redig=8195C3604CE2443CAD2B9B2FB3512087>
18. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
19. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
20. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
21. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
22. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>

23. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
24. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
25. Generador de imágenes (Propia) [Internet]. Bing. [citado el 10 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.bing.com/createFORM=BICMB1&ssp=1&darkschemeovr=0&setlang=esCL&safesearch=moderate&toWww=1&redig=8195C3604CE2443CAD2B9B2FB3512087>
26. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
27. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
28. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
29. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
30. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
31. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
32. Ejercicio Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?family=creative&phrase=ejercicio%20adulto%20mayor>
33. Salud Mental Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=salud%20mental%20adulto%20mayor>
34. Salud Mental Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=salud%20mental%20adulto%20mayor>
35. Salud Mental Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=salud%20mental%20adulto%20mayor>
36. Salud Mental Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=salud%20mental%20adulto%20mayor>
37. Salud Mental Adulto Mayor - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=salud%20mental%20adulto%20mayor>
38. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>
39. Adulto Mayor Feliz - Banco de fotos e imágenes de stock - iStock [Internet]. Istockphoto.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?phrase=adulto%20mayor%20feliz>
40. Canva.com. [citado el 23 de noviembre de 2022]. Disponible en: <https://www.canva.com/>