

Resultados

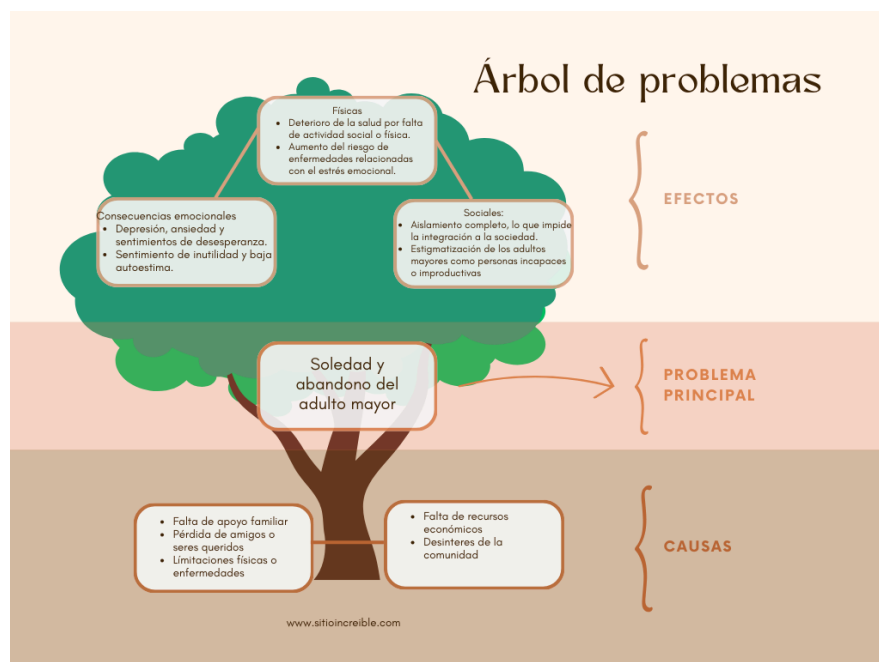
Esta investigación se realizó bajo el paradigma cualitativo, el método fue una investigación acción cuyo objetivo fue Realizar un programa de intervención de enfermería aplicado a un adulto mayor que presenta soledad y abandono. Para realizar la investigación, fue necesario llevarla a cabo en tres fases:

En la primera fase, se realizó una valoración de enfermería gerontogeriatrica a un adulto mayor que presentará soledad y abandono, arrojando los siguientes resultados, a continuación, se dan detalles sobre el caso.

En la fase dos se realizó un árbol de problemas y soluciones para realizar un programa de intervención de enfermería aplicado a un adulto mayor. En la figura 1 se explica el árbol de problemas encontrado en el adulto mayor.

Figura 1

Árbol de problemas



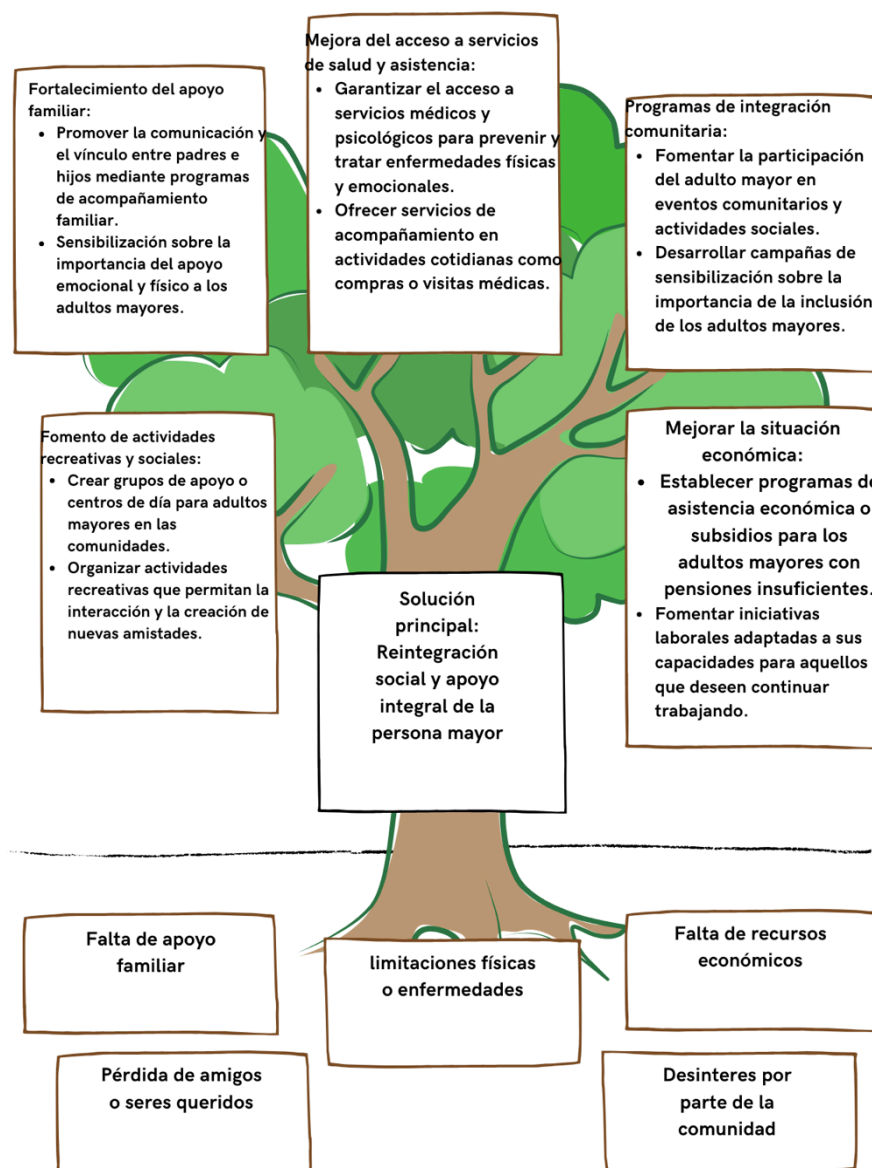
Nota: árbol realizado con información obtenida de valoración geriátrica y entrevista semiestructurada a profundidad.

De igual manera, se realizó después de analizar la información un árbol de soluciones lo que dio pauta a realizar un programa de intervención individualizado para tal efecto, figura 2.

Figura 2

Árbol de soluciones

Árbol de soluciones



Nota: árbol elaborado a partir de la triangulación de los datos.

De igual manera se realizó un programa (anexo 4) el cual se implementó para dar respuesta a la fase tres. El programa consta de una serie de actividades individualizadas que nos permiten posteriormente ser evaluadas y darnos cuenta si esto surtió efecto.

En la fase tres, después de realizar el programa se realizó una entrevista estructurada a profundidad, de la cual emergieron las siguientes categorías:

1. Reducción del Sentimiento de Soledad

Para desarrollar esta conceptualizaremos el termino de la categoría, la reducción del sentimiento de soledad se refiere al proceso mediante el cual una persona percibe una disminución en la sensación de aislamiento social y emocional. Esto ocurre cuando el individuo experimenta un aumento en la interacción, el apoyo afectivo y el sentido de pertenencia a un grupo, ya sea familiar, comunitario o social.

Como se demuestra en los siguientes diálogos:

“Después de realizar las actividades en el programa, realmente siento que el aislamiento a disminuido y esto gracias al acompañamiento que sentí de mi familia y de los grupos de apoyo que tuve en mi comunidad”...

“Ha cambiado mi sentir me siento feliz y con ganas de vivir, tengo ganas de salir con mis compañeros de grupo que son de mi edad, me siento acompañado”...

La soledad en el adulto mayor es un problema creciente que afecta su bienestar emocional, físico y cognitivo. Diversos estudios han demostrado que la percepción de soledad puede estar asociada a un mayor riesgo de depresión, deterioro cognitivo y disminución de la funcionalidad (Álvarez et al., 2021; Cattán et al., 2005). En el estudio realizado encontramos de igual manera que la soledad y abandono estaban causando problemas en la persona adulta mayor como era aislamiento, ansiedad y sentimientos de tristeza, lo que repercutía en disminución de su funcionalidad y deterioro cognitivo.

Intervenciones como los programas de socialización, acompañamiento y actividades recreativas han mostrado ser efectivas para mitigar la soledad en adultos mayores. Un estudio de Poscia et al. (2018) indica que las actividades comunitarias y el uso de tecnologías para la comunicación pueden mejorar la percepción de conexión social y disminuir la sensación de abandono. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ha destacado la importancia de las redes de apoyo y los programas intergeneracionales para fomentar la inclusión social de los adultos mayores. Por lo que después de poner en marcha el programa encontramos que las intervenciones igual que en estudios previos mejoraron la salud de la persona y mitigaron la soledad.

Desde un enfoque de enfermería gerontogeriátrica, la atención centrada en la persona y la intervención a través de un plan de cuidado individualizado son clave para abordar el sentimiento de soledad. Según Hernández et al. (2019), la aplicación de programas de visitas domiciliarias por personal de enfermería contribuye a una reducción del aislamiento social y mejora la calidad de vida del adulto mayor.

El papel del enfermero especialista en gerontogeriatría es fundamental en la reducción de la soledad del adulto mayor, ya que permite diseñar e implementar estrategias de atención integral basadas en la evidencia. De acuerdo con la teoría del autocuidado de Orem (2001), el adulto mayor puede requerir asistencia parcial o total en el mantenimiento de su bienestar, lo que resalta la importancia de la intervención enfermera.

Desde la práctica clínica, se ha observado que el fortalecimiento del vínculo con familiares y cuidadores, la promoción de la autonomía en actividades recreativas y el uso de estrategias tecnológicas de comunicación

(como videollamadas o redes sociales) pueden tener un impacto positivo en la percepción de soledad (Álvarez et al., 2021). De igual manera en el sujeto de estudio estas tuvieron un efecto positivo como lo dice la literatura.

Además, el seguimiento individualizado por parte de enfermeros permite evaluar las necesidades específicas del adulto mayor y adaptar las intervenciones para garantizar su efectividad. Un enfoque multidisciplinario, que incluya a psicólogos, trabajadores sociales y terapeutas ocupacionales, refuerza la atención integral y potencia los efectos positivos en la salud mental del adulto mayor (Poscia et al., 2018).

2. Reinserción Social del Adulto Mayor
3. Cambio en la Relación Familiar y Comunitaria

Anexo 4

Programa individual de reintegración social y apoyo a la persona mayor

Nombre del Programa: "Vida Activa y Acompañamiento para el Bienestar de la persona Mayor"

Dirigido a: Persona mayor de 76 años en situación de soledad y abandono.

Introducción

El envejecimiento es una etapa natural de la vida en la que los adultos mayores pueden enfrentar desafíos como la soledad, el aislamiento social y el abandono. Estos factores pueden afectar su bienestar físico y emocional, generando problemas como depresión, ansiedad, desnutrición y deterioro cognitivo.

Este programa está diseñado para fortalecer el bienestar del adulto mayor a través de la integración social, el acompañamiento familiar y comunitario, así como la promoción de la salud física y emocional. Se busca mejorar su calidad de vida mediante actividades adaptadas a sus necesidades e intereses.

Objetivo General

Brindar apoyo integral a un adulto mayor de 76 años en situación de soledad y abandono, promoviendo su bienestar emocional, físico y social a través de actividades recreativas, de salud y de integración comunitaria.

Objetivos Específicos

- Reforzar el vínculo familiar y comunitario para reducir el sentimiento de abandono.

- Fomentar la participación en actividades recreativas y sociales para fortalecer su autoestima y bienestar emocional.
- Mejorar el acceso a servicios de salud física y emocional.
- Promover la autonomía y el mantenimiento de habilidades cognitivas y funcionales.

Actividades del Programa

<i>Área de Intervención</i>	<i>Actividad</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Responsable</i>
Apoyo Familiar	Reunión con familiares cercanos para sensibilizarlos sobre la importancia del acompañamiento y apoyo.	Mensual	Trabajador social o enfermero comunitario
Acompañamiento Social	Integración en grupos de adultos mayores (club de lectura, talleres de manualidades, juegos de mesa).	2 veces por semana	Centros comunitarios / Voluntarios
Salud Física	Sesiones de actividad física adaptada (caminatas cortas,	3 veces por semana	Fisioterapeuta o instructor certificado

	estiramientos, ejercicios suaves).		
Atención Psicológica	Terapia individual o grupal para mejorar la autoestima y reducir la ansiedad.	Cada 15 días	Psicólogo especializado en adultos mayores
Estímulo Cognitivo	Juegos de memoria, lectura, escritura y actividades de estimulación cognitiva.	3 veces por semana	Voluntarios / Terapista ocupacional
Alimentación y Nutrición	Asesoramiento nutricional y supervisión de la alimentación para garantizar una dieta balanceada.	Mensual	Nutricionista
Integración Comunitaria	Participación en eventos comunitarios y culturales.	Mensual	Organizaciones comunitarias

Evaluación y Seguimiento

Indicadores de éxito:

- Nivel de asistencia y participación en actividades.
- Cambios en el estado de ánimo y bienestar emocional.
- Mejoría en la condición física y funcionalidad.
- Incremento en la interacción social con familiares y la comunidad.

Instrumentos de Evaluación:

- Entrevistas semiestructurada con la persona mayor.
- Registro de asistencia a actividades.
- Evaluación por parte del equipo de investigación.