

## Propuesta para la implementación de la Política pública De atención integral al adulto mayor en Guadalajara de Buga

*Juliana Andrea Aguado Viveros*  
*Johana Carolina Delgado Oliveros*

### Resumen

Este documento recoge la descripción de la experiencia vivida en el marco de la implementación del programa de salud mental “entrelazando vidas” dirigido a los adultos mayores del municipio; el programa se realizó en coordinación con la Secretaría de Bienestar Social y Desarrollo Comunitario y se centró en la realización de talleres en los que se hablaba sobre temas de interés para los adultos mayores y se resolvían sus dudas; también se realizaron talleres lúdico recreativos para motivar a los asistentes. Con los estudiantes de los grados primero y segundo de una Institución Educativa se realizaron talleres de sensibilización hacia el adulto mayor haciendo énfasis en la práctica de los valores y se realizó un encuentro intergeneracional. Las temáticas trabajadas fueron de gran utilidad para los adultos mayores que aprendieron sobre autocuidado y prevención de trastornos mentales, además conocieron la existencia de redes de apoyo que les pueden ayudar en cualquier momento.

Palabras claves: Salud mental, adulto mayor, sensibilización, intergeneracional, red de apoyo

### Abstracts

This document contains the description of the experience in the framework of the implementation of the program mental health "linking lives" targeting seniors of the municipality; the program was carried out in coordination with the Ministry of Social Welfare and community development and focused on workshops in which spoke on topics of interest to older adults, and were resolved his doubts; recreational leisure workshops were also conducted to motivate attendees. With the first and second grade students of a educational institution, sensitization towards the older adult workshops were held by emphasizing the practice of values and an intergenerational meeting took place. Worked areas were very useful to older adults who learned about self-care and prevention of mental disorders, also met the existence of networks of support that can help them at any time.

Key words: Mental health, older adult, awareness. Intergenerational, support network

### Introducción

Los adultos mayores en Colombia constituyen un grupo de población vulnerable debido a sus condiciones de indefensión y a las múltiples carencias económicas y socio afectivas que padecen, respecto a este grupo de población Arango y Ruiz (2008) mencionan que:

A lo largo del tiempo se evidencia un aumento progresivo de la población, especialmente del grupo de los adultos mayores, lo que representa para Colombia un desafío en cuanto a políticas sociales y recursos se refiere. Esta transformación demográfica genera gran impacto en el desarrollo social, político y económico, así como en la calidad de vida, el

cumplimiento de los derechos y las dinámicas de los procesos sociales, y de cohesión social, que conlleva.

En Guadalajara de Buga al igual que en el resto del país la población de adultos mayores se ha incrementado llegando a una cifra de 15.209 que corresponde al 13.12% de la población. Estas personas cuya edad es mayor de 60 años son en un alto porcentaje pensionadas y las que no son pensionadas dependen de sus familiares o de la caridad, pues la pobreza y la miseria afecta a cientos de adultos mayores que residen en el municipio.

Teniendo en cuenta el número de adultos mayores que residen en el municipio de

Guadalajara de Buga y considerando que en esta edad las personas son más propensas a sufrir enfermedades de diversa índole tanto a nivel físico como mental y emocional, la administración municipal ha creado e implementado programas de atención a este grupo de población pero aún no se ha diseñado una política pública de atención al adulto mayor.

Teniendo en cuenta las problemáticas que afectan a los adultos mayores de Guadalajara de Buga desde la Secretaría de Bienestar Social y Desarrollo Comunitario se planeó la realización de una serie de talleres teórico prácticos enfocados a la capacitación de los adultos mayores en el conocimiento y manejo de las diferentes enfermedades propias de la edad, en técnicas de autocuidado, en el conocimiento de las redes de apoyo que existen en su comunidad con el fin de que puedan mejorar su calidad de vida. Estas actividades fueron coordinadas desde la Secretaría y se realizaron con los adultos mayores de los barrios El Jardín y Alto Bonito.

En la segunda etapa del proyecto se promovió el encuentro intergeneracional, fue así como se realizó con los estudiantes de primero y segundo de primaria de la Institución Educativa John F. Kennedy una serie de talleres de sensibilización hacia el adulto mayor, enfatizando en la práctica de los valores y del cuidado hacia estas personas, para finalizar se realizó un encuentro entre niños y adultos mayores para facilitar el proceso de integración intergeneracional.

### *El problema*

Al llegar el momento de jubilarse las personas inician un proceso de adaptación a su vida de pensionados, dejan de trabajar y pueden sentir que ya nadie los necesita, es por esto que deben encontrar nuevas ocupaciones, nuevas distracciones para ocupar su tiempo libre

pues así evitan caer en episodios de depresión o que su salud se deteriore progresivamente. Arango y Ruiz (2008) señalan que:

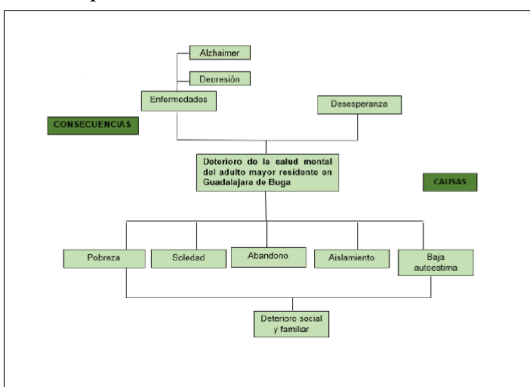
“Según la Organización Mundial de la Salud el crecimiento de la población adulta mayor trae consigo inevitablemente un aumento de enfermedades como las demencias y la depresión, siendo considerada esta última el principal problema de salud mental que enfrentará el mundo del futuro. En la población general la prevalencia ha sido mayor al 4%, predominando en el sexo femenino, en los estratos sociales bajos y escaso nivel académico. En Colombia se han identificado zonas de mayor riesgo como Antioquia, Bogotá, Caldas, Huila, Nariño, Norte de Santander, Quindío y Santander”.

En los últimos años la expectativa de vida se ha incrementado de manera notable, se estima que para el año 2020, habrá más ancianos que jóvenes, según lo indica el DANE, en las estadísticas realizadas para el Valle del Cauca en el año 2013; lo que significa que la población está envejeciendo en forma acelerada y no se han adelantado las programas ni las políticas necesarias para atender a este grupo de población vulnerable, que en un alto porcentaje vive en condiciones de pobreza y abandono familiar, circunstancias que pueden llegar a afectar su salud emocional y mental.

Debido a estas circunstancias se considera fundamental promover a nivel de municipio de Guadalajara de Buga una política pública integral dirigida al adulto mayor, la cual debe incluir programas de atención primaria en salud mental, mediante la promoción de hábitos de vida saludables que permitan disminuir la prevalencia de los trastornos mentales en este grupo de población, contribuyendo con planes de acción a la adaptación e inclusión de la población adulto mayor en la sociedad, como lo estipula la Ley 1616 de 2013, que regula la atención en salud mental en Colombia.

En el siguiente esquema se pueden apreciar las principales problemáticas que afectan a los adultos mayores del municipio en su salud mental y emocional.

*Árbol de problemas*



*Fuente: Creación propia*

### *Marco legal atención a los adultos mayores en Colombia*

La Política Nacional de Envejecimiento y Vejez está dirigida a toda la población residente en Colombia y en especial, a los mayores de 60 años. Con énfasis en aquellos en condiciones de vulnerabilidad social, económica y de género. Teniendo presente el lineamiento por ciclo de vida. Es una Política Pública, de Estado, concertada, que articula a todos los estamentos del gobierno y la sociedad civil en un propósito común: visibilizar e intervenir la situación del envejecimiento y la vejez en el periodo 2007-2019. Los principios de la política son:

- Universalidad
- Equidad:
- Dignidad
- Solidaridad intergeneracional.
- Justicia Social Distributiva

La Ley 1251 de 2008 “Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores”, tiene por objeto promover, restablecer y defender los derechos de los

adultos mayores, orientar políticas que tengan en cuenta el proceso de envejecimiento, planes y programas por parte del Estado, la sociedad civil y la familia y regular el funcionamiento de las instituciones que prestan servicios de atención y desarrollo integral a las personas en su vejez.

### *El adulto mayor en el Plan de Desarrollo “Buga Renovada”*

El Plan de Desarrollo Municipal 2016 – 2019 contiene varios apartes en los que se hace referencia a la atención y el cuidado del adulto mayor, dentro del eje social se hace énfasis en que la administración municipal optimizará las acciones a través de la articulación interinstitucional para dar respuesta a las necesidades de los diferentes grupos de población vulnerable dentro de la que está incluido el adulto mayor.

Dentro de las acciones enfocadas al adulto mayor en el municipio están la entrega de suplementos nutricionales, la entrega de subsidios, la atención en salud, atención psicosocial, prevención del maltrato, integración social. En su conjunto estos programas son muy importantes para el adulto mayor pero no todos los adultos mayores del municipio conocen de la existencia de estos programas y se benefician de ellos las personas que hacen parte de los grupos de la tercera edad que están vinculados a la Alcaldía pero los demás adultos mayores no son atendidos.

Desde hace varios años la administración municipal ha coordinado el programa “Buga en Movimiento” que promueve la actividad física diaria, es así como personas de diferentes edades, sobre todo adultos mayores, acuden diariamente a los parques de la ciudad y bajo la supervisión de un profesional de Educación Física realizan ejercicio, el profesional da a los asistentes

pautas sobre autocuidado y consejos para que se alimenten sanamente.

### *Programa de salud mental “Entrelazando vidas”*

**Objetivos generales** Diseñar un programa de salud mental enfocado en brindar atención primaria al adulto mayor para contribuir a su bienestar a través de la promoción de hábitos de vida saludables y la prevención del trastorno mental.

Crear un programa de sensibilización con los estudiantes de primero y segundo de básica primaria de la Escuela John F. Kennedy orientado a la protección y fortalecimiento de los valores y del respeto de los menores hacia el adulto mayor.

**Metodología** En el marco del proyecto se realizaron dos tipos de talleres. Talleres teórico prácticos que se basaron en la explicación de un tema específico relacionado con la salud mental, el bienestar físico y el cuidado del adulto mayor y se complementaron con actividades de relajación, aplicación de entrevistas, encuestas, cuestionarios, test, etc.

Talleres lúdico recreativos en los que se combinaron actividades como juegos, dinámicas, rumbo terapia, cine, actividades artísticas, entre otras. Con los estudiantes de primero y segundo de primaria de la Institución Educativa John F. Kennedy se realizaron unos talleres de sensibilización hacia el adulto mayor a través del diálogo y el juego.

**El proceso** Teniendo en cuenta la prevalencia de enfermedades mentales y alteraciones de la salud mental que se han detectado en los adultos mayores en Guadalajara de Buga se presentó una propuesta a la Secretaría de Bienestar Social y Desarrollo Comunitario, enfocada a la integración de los adultos

mayores en espacios donde pudieran recibir capacitaciones en temas de su interés y recrearse.

Como la Secretaría estaba adelantando un programa en pro de los adultos mayores del municipio, se aunaron esfuerzos para adelantar este proyecto. Se decidió trabajar con las Juntas de Acción Comunal de los Barrios El Jardín y Alto Bonito, que pertenecen a estratos socio económicos uno y dos y su población es vulnerable.

Se realizó la convocatoria desde las Juntas de Acción Comunal con el fin de tener un contacto más directo con los adultos mayores de cada uno de estos barrios. A la convocatoria acudieron treinta y cinco adultos mayores (35), veinte (20) en el Barrio Alto Bonito y quince (15) en el Barrio El Jardín.

*Grupo Barrio El Jardín*



*Fuente: Archivo autoras*

*Grupo Alto Bonito*



*Fuente: Archivo autoras*

Las actividades se realizaron entre los meses de Febrero a Junio y de Agosto a Octubre del presente año. Como punto de partida se realizó un diagnóstico de la salud mental de los adultos mayores que respondieron a la invitación a través de la aplicación de una encuesta.

Con los resultados obtenidos en la encuesta se detectaron las necesidades que tenía este grupo de población y se programaron una serie de actividades que se realizaron a través de talleres teórico prácticos con una duración de una hora cada uno; durante media hora las practicantes exponían el tema, se habló acerca del autocuidado, ya que como se señala en el Manual de autocuidado para el adulto mayor (2013):

El envejecimiento poblacional, un gran logro de la humanidad, se convierte a su vez en un inmenso desafío para que aquellos años de vida que se prologan sean vividos, además, con calidad, en condiciones adecuadas, con oportunidad de salud, participación y seguridad. Si bien este desafío es una tarea de todos, no debemos olvidar la cuota de responsabilidad que tenemos cada uno de nosotros como protagonistas y responsables de nuestro propio envejecer, especialmente en aquellos factores que se relacionan con el cuidado de la salud y los estilos de vida (entendiendo el estilo de vida como la forma de vivir), dentro de estos factores están la buena nutrición, la actividad física, el sueño, la recreación, acudir a los controles periódicos y seguir las recomendaciones médicas.

También se habló acerca de enfermedades que afectan al adulto mayor tales como la depresión, la demencia, Alzheimer, entre otras. Al respecto explican Tello, Alarcón y Vizcarra (2016) explican:

Existen numerosos factores biológicos, psicológicos y sociales con impacto más o menos prominente en la salud mental de las personas adultas mayores. Aparte de componentes derivados de los procesos normales de envejecimiento o de la

coocurrencia de enfermedades médicas diversas, eventos como la muerte de un ser querido, la jubilación o la discapacidad, contribuyen significativamente a una variedad de problemas mentales o emocionales en esta fase del ciclo vital.

Los problemas más frecuentes afectan las esferas neuro cognitiva, afectiva y onírica. Los trastornos neuro cognitivos mayores reducen el rendimiento general del paciente y generan con ello exigentes necesidades de dependencia y cuidado cercano. Los trastornos afectivos pueden acentuarse por falta de apoyo familiar y disminución marcada de interacciones sociales que pueden dar lugar a un significativo aislamiento con conducta suicida resultante.

#### *Taller enfermedades del adulto mayor*



*Fuente: archivo autoras*

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel físico, mental y en las relaciones con el entorno, estos cambios generan alteraciones emocionales que es necesario aprender a controlar. Urrutia y Villarraga (2010), al respecto explican que:

El manejo adecuado del mundo emocional es muy importante para solucionar satisfactoriamente los problemas que se presentan en esta etapa y afrontar exitosamente los retos que se plantean en la vida cotidiana del adulto mayor. El desarrollo emocional del adulto mayor adquiere una significación especial que se basa en un manejo factible de las emociones y en la capacidad de expresarlas en toda su magnitud de una forma muy particular e irrepetible, de ahí que resulte muy importante comprender cómo se manifiesta y expresa la inteligencia emocional en esta etapa de la vida.

Apreciando de cerca las pérdidas que va viviendo el anciano, además de las preocupaciones con las que convive en su vida



cotidiana, se hace necesario disponer de un conjunto de capacidades en la esfera emocional, en aras de enfrentar satisfactoriamente un arsenal de situaciones personales y sociales. Y entonces la educación emocional se impone.

Las redes de apoyo constituyen un mecanismo valioso pues ayudan a garantizar el bienestar integral del adulto mayor, estas redes están conformadas por diferentes personas y entidades, sobre sus ventajas Santos (2009) expresa:

Está demostrado que la existencia de redes sociales facilita la integración social de este grupo poblacional y garantiza el ejercicio de su ciudadanía activa. Dentro de sus efectos favorables se encuentra la posibilidad de enfrentar situaciones de tensión que requieren adaptación, como aquellas que son resultantes de los cambios físicos, mentales y de salud que pueden percibir. Las redes sociales y la integración social ayudan a mantener la percepción y el sentido de control sobre las situaciones, lo que disminuye los riesgos de morbilidad, mortalidad e internamiento de los adultos mayores.

#### *Integración grupos de adultos mayores*



*Fuente: archivo autoras*

Una problemática que afecta a los adultos mayores es el hecho de que la sociedad los considera como un grupo de población que ya no puede aportar a nivel productivo, ignorando el gran potencial que tienen los adultos mayores pues contribuyen a afianzar los lazos familiares y comunitarios a través de sus sabores, historias de vida y sus experiencias. Así lo corrobora Millares (2011).

No obstante, el aumento de la longevidad y las mejores condiciones físicas y mentales de las personas mayores para continuar trabajando, el retiro obligatorio del mercado laboral a una edad temprana, la crisis de solvencia económica que han sufrido en las últimas décadas las instituciones que brindan servicios a los adultos mayores, entre otros factores, han dado cuenta de un grupo importante de la población que habiendo alcanzado los 60 o 65 años, umbral de edad que establece arbitrariamente el cese de la vida laboral y el inicio de la vejez, continúan o desean continuar realizando una variedad de actividades productivas y contribuyendo significativamente al desarrollo y bienestar de la familia y la sociedad.

En este sentido, es necesario realizar una lectura diferente de la situación actual de la población de persona mayores, reconociendo su potencial productivo como un rasgo que ha sido ignorado en nuestra sociedad y, al mismo tiempo, ha favorecido a reforzar los estereotipos y reduccionismos que ubican las necesidades asistencialistas de los adultos mayores por sobre sus aportes cotidianos a las personas que los rodean y a la comunidad en la que viven.

#### *Taller productividad del adulto mayor*



*Fuente: archivo autoras*

Después de la exposición de cada tema se destinaba media hora para la realización de dinámicas, juegos o charlas, espacio que fue aprovechado por los participantes para expresar sus inquietudes y dudas en torno al tema expuesto.

A través de cada uno de los temas se pudo conocer a la población y las necesidades que tenían en relación con su salud mental; detectar en forma temprana la enfermedad

mental o el malestar emocional; sensibilizar y activar la red de apoyo entre otros logros relevantes.

#### *Taller de manualidades*



*Fuente: archivo autoras*

En la segunda fase del proyecto se buscó crear un programa de sensibilización con los estudiantes de primero y segundo de primaria de la Institución Educativa John F. Kennedy orientado al fortalecimiento de los valores y el respeto hacia el adulto mayor.

#### *Taller afianzamiento de valores*



*Fuente: archivo autoras*

Los talleres tuvieron un enfoque teórico práctico y en ellos se trabajaron valores como el respeto, la solidaridad, la tolerancia, la generosidad y el amor hacia el adulto mayor, haciendo tomar conciencia a los niños acerca del valor que tienen los adultos mayores y de la importancia de quererlos y respetarlos pues tienen muchos saberes, conocimientos y pueden aportar muchas experiencias de vida a los niños.

En el parque biosaludable El Vergel, se realizó el primer encuentro intergeneracional entre algunos adultos mayores y algunos estudiantes de la Institución Educativa John F. Kennedy.

#### *Primer encuentro intergeneracional*



*Fuente: archivo autoras*

Cobo (2008) se refiere a la importancia que tienen los encuentros intergeneracionales

En este tipo de encuentros se establece una dualidad en la que ambas partes se enriquecen. Para las personas mayores supone compartir con jóvenes y niños espacios y actividades, acercándose a su identidad, costumbres, personalidad, una manera de ser propia, con pensamientos y maneras de actuar a partir de los cuales, y ante diferentes situaciones, los jóvenes les transmiten dinamismo, alegría y también intercambio de inquietudes.

Los jóvenes toman conciencia de cómo son las personas mayores y qué quiere decir ser y hacerse mayor, aprenden a ver a las personas mayores con normalidad y descubren cualidades que quedan ocultas por la lejanía que supone para ellos esta realidad. Es más, jóvenes y niños son capaces de mostrar y hacer ver a las personas mayores fortalezas que ellos mismos obvian, y que casi sin darse cuenta incrementan la confianza de los ancianos en sus capacidades.

La realización del primer encuentro intergeneracional brindó la oportunidad de que los adultos mayores compartieran tiempo, espacio y diversas actividades con los niños; en medio de los juegos y las actividades los niños pusieron en práctica los

valores trabajados en los talleres y los adultos mayores mostraron su alegría y su satisfacción al poder integrarse y compartir con estos niños.

### *Resultados*

*Resultado general* La realización de este proyecto dio como resultado la creación del programa de salud mental implementado a través de la Secretaría de Bienestar Social, el cual permitió una atención directa y continua a la población adulto mayor, no solo dentro de la secretaria si no que fue extensiva a otros barrios que no habían sido atendidos.

El programa ha generado expectativas positivas al interior de la administración municipal de la ciudad de Guadalajara de Buga y se abre la oportunidad de generar una atención integral a través del programa de promoción y prevención de la salud mental en los adultos mayores; queda un balance positivo en cuanto a los siguientes aspectos: fortalecimiento de la autoestima (técnicas de autocuidado y fortalecimiento de la autoestima), mayor participación en las actividades.

*Aspecto cognoscitivo* Se abordaron temáticas relacionadas con problemáticas propias de la edad. Se hizo énfasis en la detección de alteraciones de tipo psicológico y enfermedades que afectan la salud mental, (alzhéimer, depresión alteraciones del sueño) así como también el procesamiento de la información (demencias). Se encontró algunos adultos con dificultades para recordar situaciones, dificultad para concentrarse, para trabajar estas afecciones se dictaron talleres de refuerzo cognoscitivo, se logró identificar que algunas condiciones se derivan de duelos no elaborados, por situaciones de stress y en general por acontecimientos que son propios de la edad como el retiro del trabajo, el no ser productivos y el aislamiento familiar, solo 4

integrantes del grupo refieren casos clínicos, con patologías asociadas al aspectos cognitivo, se recomienda continuar con el tratamiento farmacológico y orientación psicológica.

*Aspecto psicosocial* El trabajo en esta área depende tanto de la familia como de los grupos de apoyo, es fundamental el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en esta etapa de la vida. En el grupo de Alto Bonito se observó que está conformado por personas que tienen buenas relaciones interpersonales, son solidarias, tienen dinámicas familiares estables, con expectativas de seguir siendo productivos; desde la práctica psicológica se fortaleció la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la creación de espacios de sana convivencia.

### *Conclusiones*

Con la implementación del programa de salud mental “entrelazando vidas” se dieron los primeros pasos para la cristalización del programa de salud mental para el adulto mayor como parte de la naciente política pública de atención integral a este grupo de población.

Las temáticas abordadas en los talleres teórico prácticos fueron de gran utilidad para los adultos mayores, pues se les brindó información sobre cada enfermedad, la forma de prevenir su aparición y también se direccionó a las personas que presentaban algún tipo de trastorno emocional o psicológico para ser atendidas por profesionales de la Secretaría de Salud.

La recuperación de los valores y del respeto hacia el adulto mayor por parte de los niños se constituyó en una fase muy importante del programa, las jornadas de trabajo con los estudiantes de la Institución Educativa John F. Kennedy en las que se trabajó la sensibilización hacia los adultos mayores



cumplieron su objetivo pues en el encuentro intergeneracional se evidenció en los participantes el agrado y la alegría por compartir juegos y experiencias que enriquecieron tanto a los niños como a los adultos mayores.

El diseño y la implementación del programa cumplió con las expectativas que se tenían al momento de su proyección, se trabajó con dos grupos de adultos mayores de sectores vulnerables de la ciudad, se les brindó información completa sobre autocuidado y sobre prevención y tratamiento de enfermedades, de esta forma se contribuyó a mejorar la calidad de vida de estas personas pues se les mostró que aún tienen mucho para aportar a la sociedad y a las nuevas generaciones desde sus saberes y experiencias. También se dio a conocer a los adultos mayores la existencia de redes de apoyo conformadas por organizaciones comunitarias y por las dependencias municipales con las que pueden contar en todo momento.

### *Recomendaciones*

El programa de salud mental que se empezó a implementar debe tener una continuidad y hacerse extensivo a las otras Juntas de Acción Comunal y a los diferentes barrios de la ciudad.

El fortalecimiento de valores y del respeto por parte de los niños hacia los adultos mayores deben ser realizados en otras instituciones educativas de la ciudad y se deben promover nuevos encuentros intergeneracionales entre estudiantes y grupos de adultos mayores organizados.

### *Referencias Bibliográficas*

- Agudelo-Suárez AA, Posada-López A, Meneses-Gómez EJ. Salud mental en adultos mayores atendidos en la red hospitalaria pública de Medellín, Colombia. *Revista Peruana de Medicina. Salud Pública*. 2015; 32(4):701. Recuperado de: [http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1726-46342015000400011&script=sci\\_abstract&tlng=es](http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1726-46342015000400011&script=sci_abstract&tlng=es)
- Arango Victoria Eugenia y Ruiz Isabel Cristina. (2008) Diagnóstico de los adultos mayores de Colombia. Fundación Saldarriaga Concha. Recuperado de <http://www.sdp.gov.co/portal/page/portal/PortalSDP/SeguimientoPoliticasyPoliticasy%20Poblacionales/Enviejecimiento%20y%20Vejez/Documentacion/A31ACF931BA329B4E040080A6C0A5D1C>
- Aveleyra Elizabeth y García Jiménez Sara. (2007) Factores de riesgo y funcionamiento cognitivo en envejecimiento saludable. *Inventio*. N° 23 (11) <http://inventio.uaem.mx/index.php/inventio/article/view/49/62>
- Cobo Francesc. (2008) Experiencia práctica: Relaciones intergeneracionales y personas mayores 06/ago/2008 Educación social y personas mayores. <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=99&n=321>
- DANE. (2005) *Censo población adulta mayor*. Recuperado de: [https://www.dane.gov.co/files/censos/presentaciones/poblacion\\_adulto\\_mayor.pdf](https://www.dane.gov.co/files/censos/presentaciones/poblacion_adulto_mayor.pdf)
- Fernández Rojas Xinia y Méndez Chacón Erika (2007) *Estilos de vida y factores de riesgo para la salud de las personas adultas mayores del proyecto CRELES – Costa Rica*. Recuperado de: <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-EstilosDeVidaYFactoresDeRiesgoParaLaSaludDeLasPers-2488424.pdf>
- Guerrero Nancy y Yépez María Clara. (2015) *Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud*. *Revista Universidad y salud*. 17(1):121-131. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v17n1/v17n1a11.pdf>
- Ley 1251 de 2008 “Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores”. <https://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/0/44840/Colombia.html>

Ley 1616 de 2013. Ley de salud mental. Recuperado de:

<http://wsp.presidencia.gov.co/Normativa/Leyes/Documents/2013/LEY%201616%20DEL%2021%20DE%20ENERO%20DE%202013.pdf>

Llopis Eva Jané y Gabilondo Andrea (2008) *La salud mental de las personas mayores documento de consenso*. Mental Health. Recuperado de:

<https://consaludmental.org/publicaciones/Mentalhealtholderpeople.pdf>

Marín Larraín Pedro Paulo. (2015) Envejecimiento saludable. Centro de geriatría y gerontología. Escuela de Medicina. Chile. Recuperado de:

<http://medicina.uc.cl/centro-geriatria-gerontologia/Envejecimiento-saludable>

Millán Méndez Israel. (2010) Evaluación de la capacidad y percepción de autocuidado del adulto mayor en la comunidad. Revista Cubana de Enfermería. v.26 n.4 Ciudad de la Habana Octubre – Diciembre. Recuperado de:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192010000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192010000400007)

Ministerio de Salud de la Nación. Programa Nacional de Envejecimiento Activo y Salud para los Adultos Mayores. (2013). *Manual de Autocuidado*. Argentina. Recuperado de:

<http://publicaciones.ops.org.ar/publicaciones/otras%20pub/ManualAutocuidado.pdf>

Miralles Ivana. (2011). *Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad*. Trabajo y sociedad. no.16 Santiago del Estero Enero – Junio. Recuperado de:

[http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1514-68712011000100009](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712011000100009)

Perfiles y tendencias. Boletín sobre el envejecimiento. (2010) *La salud mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible*. N° 46. Diciembre. Recuperado de:

<http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/boletinopm46.pdf>

Plan de Desarrollo Municipal Buga renovada 2016 – 2019. Recuperado de: <http://www.siipe.co/wp-content/uploads/2014/08/Plan-de-desarrollo-Buga.pdf>

Rodríguez Martín Marta. (2009). *La soledad en el anciano*. Gerokomos vol.20 no.4 Barcelona. Diciembre. Recuperado de:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2009000400003](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2009000400003)

Santos de Santos Zulma Cristina. (2009) *Adulto mayor, redes sociales e integración*. Departamento de Trabajo Social Universidad Nacional de Colombia. Trabajo Social N° 11. Bogotá. Páginas 159-174. Recuperado de:

<file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-AdultoMayorRedesSocialesEIntegracion-4085235.pdf>

Segura Cardona Alejandra, Segura Cardona Ángela, Cardona Arango Doris y Garzón-Duque. María. (2015). *Riesgo de depresión y factores asociados en adultos mayores. Antioquia, Colombia*. Revista Salud Pública. 17 (2): 184-194. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a03.pdf>

Tello-Rodríguez, Tania; Alarcón, Renato D.; Vizcarra-Escobar, Darwin (2016). *Salud mental en el adulto mayor: trastornos neuro cognitivos mayores, afectivos y del sueño*. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, vol. 33, núm. 2, pp. 342-350 Instituto Nacional de Salud Lima, Perú. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/363/36346797021.pdf>

Urrutia Amable Nelky y Villarraga García Carolina. (2010). *Una vejez emocionalmente inteligente: retos y desafíos*. Contribuciones a las ciencias sociales. Marzo. Recuperado de:

<http://www.eumed.net/rev/cccss/07/uavg.htm>