



ARTÍCULO ORIGINAL

La meditación como atenuante del estrés en internos del Hogar de Ancianos América Labadie

The meditation as a stress reliever in residents of the America Labadie Nursing Home

Christian Cascaret Cardona ^{1*}, <https://orcid.org/0000-0002-2585-8674>

Ariadna García Savigne ¹, <https://orcid.org/0000-0002-4304-1801>

Roberto Michael Blanco Alvarez ², <https://orcid.org/0000-0001-8124-1700>

Sonia Haila Carbonell Labadie ¹, <https://orcid.org/0000-0002-3425-5090>

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Facultad de Medicina No. 1. Santiago de Cuba, Cuba.

² Hospital Provincial Clínico – Quirúrgico Docente Saturnino Lora Torres, Servicio de Medicina Interna. Santiago de Cuba, Cuba.

***Autor para correspondencia:** christian15092001@gmail.com

Recibido: 28/04/2024

Aceptado: 10/12/2024

Cómo citar este artículo: Cascaret-Cardona C, García-Savigne A, Blanco-Alvarez RM, Carbonell-Labadie SH. La meditación como atenuante del estrés en internos del Hogar de Ancianos América Labadie. MedEst. [Internet]. 2024 [citado fecha de acceso]; 4(3):e271. Disponible en: <https://revmedest.sld.cu/index.php/medest/article/view/271>



RESUMEN

Introducción: el incremento del envejecimiento en la población cubana constituye un tema medular en la investigación, por esto mejorar la calidad de vida de ellos es tarea de primer orden. Estos pacientes tienen más de 6 horas al día de tiempo libre y no lo aprovechan adecuadamente, por ello se le ofrecen técnicas como la meditación.

Objetivo: describir el impacto de la meditación como atenuante del estrés en internos del Hogar de Ancianos América Labadie.

Método: se realizó un estudio descriptivo transversal con 25 pacientes del Hogar de Ancianos América Labadie, las principales variables fueron la cantidad de tiempo libre, valoración del estado de salud mental y general, la toma de signos vitales antes y después del ejercicio de meditación.

Resultados: el grupo de edad de mayor representación fue de 70 a 84 años con 14 pacientes (56 %). El 72 % (n=18) de los pacientes poseen 8h de tiempo libre al día y el 33,3 % de estos valoran su salud mental como regular. El 64 % presenta un mal aprovechamiento de su tiempo libre, lo cual representa un estresor en ellos. Después de aplicada la meditación se vio la disminución del pulso en los pacientes de 54 a 70 años y el incremento de un 2 % en la saturación de oxígeno de los pacientes de 85 años o más.

Conclusiones: la modificación de variables fisiológicas demuestra el impacto de la meditación en estas, lo cual evidencia su contribución en atenuar el estrés en el adulto mayor.

Palabras claves: Adulto mayor; Estrés; Meditación

ABSTRACT

Introduction: the increase in aging in the Cuban population constitutes a core issue in research, therefore improving their quality of life is a task of the first order. These patients have more than 6 hours a day of free time and do not take advantage of it properly, for this reason they are offered techniques such as meditation.

Objective: to describe the impact of meditation as a stress reliever in inmates of the América Labadie Nursing Home.



Method: a descriptive cross-sectional study was carried out with 25 patients from the América Labadie Nursing Home, the main variables were the amount of free time, assessment of the state of mental and general health, the taking of vital signs before and after the meditation exercise.

Results: the age group with the highest representation was from 70 to 84 years with 14 patients (56 %). 72 % (n=18) of the patients have 8h of free time a day and 33,3 % of these rate their mental health as fair 64 % present a bad use of their free time, which represents a stressor in them. After applying the meditation, the decrease of the pulse rate was seen in the patients from 54 to 70 years and the increase of 2 % in the oxygen saturation of the patients from 85 years or more.

Conclusions: The modification of physiological variables demonstrates the impact of meditation on them, which shows its contribution in mitigating stress in the elderly.

Keywords: Elderly; Stress; Meditation

INTRODUCCIÓN

Entre los retos del siglo XXI es de gran interés para la sociedad mundial la atención sistemática, multisectorial y armónica para el adulto mayor, puesto que el incremento de los ciudadanos de 60 años o más es cada vez mayor, cuya tasa de crecimiento anual de 2,4 por ciento, superando a los menores de 15 años de edad, representada por el 1,6 por ciento de la población. Este fenómeno por sí solo evidencia el aumento del número de adultos mayores y por ende un aumento de las enfermedades propias de su edad, lo que obliga al personal médico a prepararse para afrontar la situación con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas personas. Entre los factores de riesgo que más pueden afectar el bienestar, la salud y la calidad de vida de las personas en la tercera edad, se encuentra el estrés. ⁽¹⁾

El estrés es un proceso complejo que en términos generales, se dice que es un proceso adaptativo en el que interactúan los estímulos ambientales; la evaluación cognitiva; las formas de afrontamiento; las respuestas neurovegetativas, motoras y cognitivo-conductuales y los factores moduladores personales del sujeto. ⁽²⁾ Se define entonces que el estrés es la respuesta del ser humano ante situaciones de miedo, tensión y peligro. Las estadísticas muestran que el 43 % de la población mundial de adultos padecen los efectos adversos relacionados con la salud, como son: enfermedades cardíacas y respiratorias, cirrosis, suicidio y envejecimiento prematuro. El

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades plantea que algunas alternativas para sobrellevar el estrés pudieran ser dormir adecuadamente, evitar el consumo excesivo de drogas, hacer ejercicio, comer de forma adecuada y practicar meditación, puesto que la evidencia científica ha demostrado el impacto positivo de estos. ⁽³⁾

La meditación se define en la literatura como un proceso de concentración plena que permite el flujo de pensamientos sin permanecer en alguno en específico, dando paso a la apreciación consciente del aquí y el ahora permitiendo la generación de una conciencia libre de sufrimiento, apego y aversiones, pues a través de ella se manifiesta la posibilidad de alcanzar, aun en medio de retos y dificultades, un cierto grado de paz corporal y mental. ⁽⁴⁾

La práctica de la meditación recomendada por profesionales de la salud ha generado un impacto positivo en los practicantes a tal punto que diferentes científicos han reportado que estas disciplinas aumentan la calidad de vida, disminuyen la sintomatología ansiosa y depresiva, mejoran el alivio del dolor crónico y la adherencia a tratamientos farmacológicos. ⁽⁵⁻⁸⁾

El gobierno cubano establece entre las políticas priorizadas del país el derecho de los ciudadanos a los servicios de salud pública de forma gratuita y con la mayor calidad, se le concede además especial atención al sector geronto, el cual ha cobrado gran relevancia debido al marcado envejecimiento poblacional que sufre nuestra nación. Es por ello que hoy día se considera como línea de investigación primordial los aspectos relacionados al envejecimiento población y cómo garantizar una mejor atención a la tercera edad.

En este punto la presente investigación adquiere mucha connotación ya que contribuye a mejorar la calidad de vida de este grupo etario, razón por la cual se realizó la presente con el objetivo de describir el impacto de la meditación como atenuante del estrés en internos del Hogar de Ancianos América Labadie.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal desarrollado en enero de 2023 en el Hogar de Ancianos América Labadie. Se seleccionó una población de 25 pacientes del Hogar de Anciano América Labadie que fueran internos válidos de este centro. Estos pacientes se seleccionaron basados en que tuvieran acceso al estudio y que pudiesen valerse por sí solos. Se trabajó con toda la población por lo cual no se requirió diseño muestral.

Se analizaron variables como: Edad (65 – 69, 70 – 84, 85 – más), Sexo (Femenino, Masculino), Cantidad de tiempo libre (2 h, 4 h, 6 h, 8 h), Valoración del adulto mayor sobre su salud mental (Buena, Regular, Mala), Valoración del adulto mayor sobre su salud general (Buena, Regular, Mala), Aprovechamiento del tiempo libre (Bueno: 5 o más hobbies, Regular: 3 a 4 hobbies, Malo: 1 a 2 hobbies), Pulso inicial (Cantidad de pulsaciones medidas por el pulsioxímetro), Oximetría inicial (Por ciento de saturación de oxígeno medidas por el pulsioxímetro), Pulso final (Cantidad de pulsaciones medidas por el pulsioxímetro), Oximetría final (Por ciento de saturación de oxígeno medidas por el pulsioxímetro).

Se partió de una revisión de la literatura, se procedió al diseño general del protocolo del estudio, para lo cual se estructuró un instrumento para el interrogatorio y una planilla para la recogida de datos. Después de la recolecta del dato primario por medio de las entrevistas realizadas a cada paciente se realizó la toma inicial de signos vitales (pulso y presión parcial de oxígeno), luego fueron sometidos a una meditación guiada de 20 min y se realizó una 2 toma de signos vitales. Posterior a ello se procedió a realizar el análisis y discusión de los resultados para así arribar a las conclusiones.

Los datos fueron procesados en una base de datos digital creada en el software Excel de la plataforma Microsoft office 2010, en un ordenador portátil de la empresa Hewlett-Packard. El procesamiento de los datos se realizó en la misma plataforma tecnológica. En el análisis estadístico descriptivo se emplearon como parámetros de síntesis medidas de tendencia central como la media y porcentajes. Con la finalidad de ilustrar los principales resultados obtenidos se utilizaron tablas y gráficos para la exposición con transparencia de los datos sobre los cuales se delimitaron los resultados del estudio.

El presente estudio, se diseñó y ejecutó en una rigurosa observación de los principios éticos que rigen las investigaciones. Se veló por el cumplimiento de los artículos 5, 20, 21, 22 y 25 de la Declaración de Helsinki. Se solicitó el consentimiento informado de todos los pacientes involucrados, del cual se dejó constancia escrita. La confidencialidad de los datos de las fichas se resguardaba con la utilización de un código numérico que representaba la identificación de cada paciente. El nombre bajo cada código fue conocido solo por el investigador principal. La investigación fue aprobada por el comité de ética de la Facultad de Medicina No.1.

RESULTADOS

Se evidencia en la tabla 1 que de los 25 pacientes que participaron en la investigación el sexo masculino represento un 68 % (n=17) y el femenino el 32 % (n=8). El rango etario de mayor representación en el sexo masculino fue el de 70 a 84 años con un 44 % y en el caso de las mujeres fue el de 60 a 69 años de edad con un 16 %.

Tabla 1: Distribución según edad y sexo de los pacientes del Hogar de Ancianos América Labadie en enero de 2023

Edad	Masculino		Femenino		Total	
	n	%	N	%	n	%
65-69	4	16	4	16	8	32
70-84	11	44	3	12	14	56
85 y más	2	8	1	4	3	12
Total	17	68	8	32	25	100

Fuente: base de datos elaborada.

En la tabla 2 se observa que la mayor parte de la población tenían 8 h de tiempo libre al día lo cual representó un 72 % (n=18) y de estos pacientes con 8 h de tiempo libre al día solo el 40 % (n=10) valoran su salud mental como buena. El 40 % (n=10) de los pacientes valoran de regular su salud mental aunque de estos el n= 6 tienen 8 h de tiempo libre.

Tabla 2: Distribución de la valoración de la salud mental de los pacientes según la cantidad de tiempo libre que poseen

Cantidad de Tiempo Libre	Valoración del Adulto Mayor sobre su Salud Mental						Total	
	B		R		M			
	n	%	N	%	n	%	n	%
2 h	1	4	0	0	0	0	1	4
4 h	2	8	3	12	0	0	5	20
6 h	0	0	1	4	0	0	1	4
8 h	10	40	6	24	2	8	18	72
Total	13	52	10	40	2	8	25	100

***Leyenda:** B: Buena, R: Regular, M: Mala

La tabla 3 muestra que el 52 % (13) de los pacientes valoraron su salud general de regular aunque el 32 % (n=8) de ellos tenía 8 h de tiempo libre al

día. El 40 % (n=10) de los pacientes valora tener un buen estado de salud general y solo el 8 % (n=2) reconoció tener un mal estado de salud general.

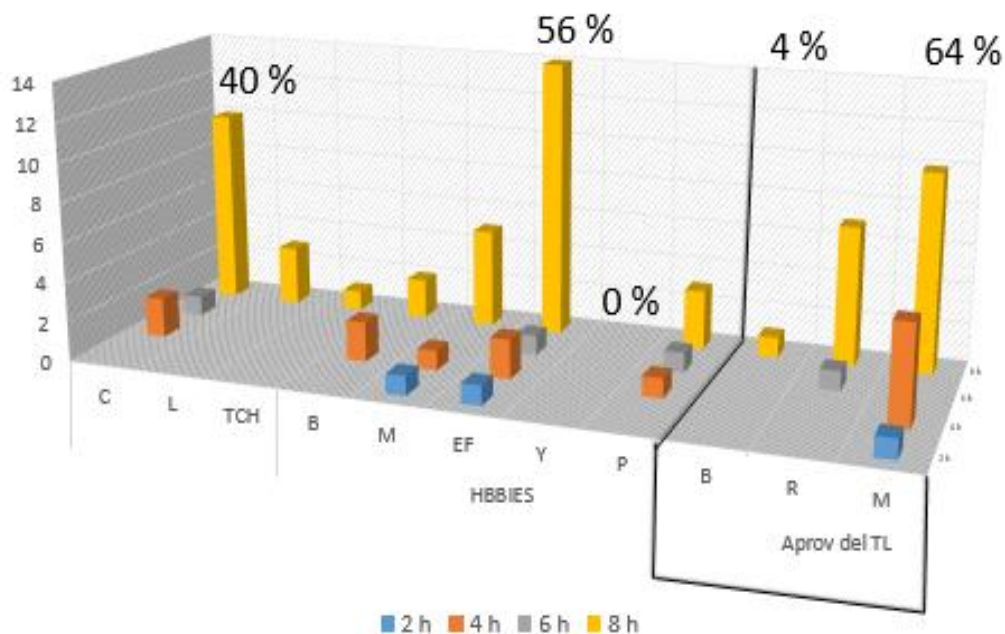
Tabla 3: Distribución de la valoración de la salud general de los pacientes según la cantidad de tiempo libre que poseen

Cantidad de Tiempo Libre	Valoración del Adulto Mayor sobre su Salud General						Total	
	B		R		M			
	n	%	n	%	N	%	n	%
2 h	1	4	0	0	0	0	1	4
4 h	0	0	4	16	1	4	5	20
6 h	0	0	1	4	0	0	1	4
8 h	9	36	8	32	1	4	18	72
Total	10	40	13	52	2	8	25	100

***Leyenda:** B: Buena, R: Regular, M: Mala

El grafico No.1 representa como se comportó el tiempo libre según las variables que lo analizan, se refleja que el 72 % (n=25) de la población estudiada goza de 8 horas de tiempo libre al día. Se encuestaron sobre los posibles hobbies que realizaban dígase: caminatas, paseos con amigos, Thai Chi, Yoga, ejercicio físico, meditación, lectura y bailoterapia; constatando que predominó la práctica de ejercicio físico y caminatas con un 56 % y 40 % respectivamente sin embargo ningún individuo practica yoga. Además el colectivo de autores en base a las actividades que realizaban los pacientes en su tiempo libre valoraron el aprovechamiento del tiempo libre por estas personas, evidenciando que el mayor por ciento de la población (64 %) presenta un mal aprovechamiento de su tiempo libre y solo el 4 % de esta tenía un buen aprovechamiento de su tiempo libre.

Grafico 1. Representación de la distribución del tiempo libre según variables estudiadas



Leyenda: (C) caminatas (P) paseos con amigos (TCH) Thai Chi (Y) Yoga (EF) ejercicio físico (M) meditación (L) lectura (B) bailoterapia (Aprov TL) Aprovechamiento del tiempo libre.

La tabla No. 4 refleja el efecto positivo de la meditación sobre variables fisiológicas (pulso y oximetría) que en otras palabras refleja que esta técnica es capaz de atenuar el estrés y modular la expresión de estas coincidiendo el resultado de los autores con el de Marrison¹³ y colabores que plantearon que la incorporación de la meditación activa en su población de estudio disminuyó sus indicadores físicos y psicoemocionales de estrés.

Tabla No. 4. Distribución de los valores de pulso y oximetría antes y después del ejercicio de meditación según la edad

Edad	Pulso		Oximetría	
	Antes	Después	Antes	Después
	X	X	X	X
65-69	68,7	62,2	95,75	96,3
70-84	65,5	68,4	96,21	97,57
85 y más	63,6	67	94	96

*Leyenda: X: Media

DISCUSIÓN

En la presente se observó el predominio del sexo masculino así como la edad comprendida de los 70 a 84 años, datos que están en similitud con el estudio realizado por Beceras Canale et al ⁽⁸⁾, donde la mayor representación en el estudio tuvo el sexo masculino y los ancianos mayores de 70 años.

La mayoría de los pacientes tenían 8 h de tiempo libre al día, eso no habla de un mejor estado de salud al contrario en su caso esto podría representar un estresor negativo, ya que no se sentían útiles y no sabían en qué emplearlo.

Esto concuerda con los datos referidos por Sharif et al ⁽⁹⁾; y Mika Kivimäki et al ⁽¹⁰⁾, al plantear que tanto, si se dispone de poco o de mucho tiempo libre es importante que sepa cómo gestionarlo para evitar algunos de los problemas de salud asociados, dígase; estrés, ansiedad, depresión, etc.

Se aplicó la técnica de meditación con el fin de contribuir a mejorar su estado de salud, en busca de atenuar su estrés y dotarlos de esta herramienta para que contrarresten su exceso de tiempo libre. Estos elementos coinciden con lo planteado por Jiménez Serrano ⁽¹¹⁾ quien expresó: "la meditación ha demostrado aportar grandes beneficios para la salud (mental, emocional y física)". De igual manera se coincide con otros autores como Silveria Días ⁽¹²⁾ quien afirma que los resultados obtenidos avalan, en términos generales, los beneficios de las actividades de la práctica de la meditación.

Se evidenció que la mayoría de la población objeto de estudio goza de 8 h de tiempo libre lo cual representa un exceso para ellos. Además se constató que un gran por ciento de estos presenta un mal aprovechamiento de su tiempo libre, lo que representa un factor estresante para su salud, del cual no tienen percepción.

Estos hallazgos coinciden con lo que plantea Rodríguez et al ⁽¹⁾, y además dice que esto podría influir negativamente en su estado de salud provocando la descompensación y agudización de sus enfermedades crónicas de base así como provocar que emerjan trastornos depresivos propios de cuando el paciente no se siente útil para la sociedad.

Se observó que el pulso tuvo tendencia a aumentar en la mayoría de los pacientes hecho que no coincide con lo planteado por Fernando et al ⁽¹⁴⁾, ya que en su investigación recogen que: se encontró que el entrenamiento con meditación guiada fue efectivo en la disminución de los niveles de estrés y el pulso en la mayoría de los practicantes de la técnica.

Los autores de la presente no discrepan en la totalidad con este criterio ya que la técnica aplicada si disminuye el estrés, solo que al ser practicantes nobel de la técnica y haber aplicado esta solo por 20 min, los signos vitales se toman en medio de la euforia fisiológica del organismos por lo cual en algunos pacientes puede verse aumentado.

Se coincide con los resultados de Reyes Luna ⁽¹⁵⁾ quien plantea que con el acompañamiento requerido y el empleo de la técnica se puede lograr reducir los niveles de ansiedad en el paciente y que al constatar con variables fisiológicas como la saturometría (oximetría de pulso) se puede ver el incremento de ésta en respuesta a la relajación que experimenta el sujeto, hecho con el cual coincide el equipo investigativo.

La presente aspira a contribuir en el aporte de evidencia científica que valide el uso de la meditación en los centros de este tipo donde aún no se implementa, ofreciendo así a nuestros ancianos otra herramienta para el goce de su tiempo libre.

CONCLUSIONES

La meditación es una herramienta capaz de atenuar el estrés de la persona generado por el exceso de tiempo libre ya que estimula positivamente nuestro organismo dotándolo de técnicas para emplear su tiempo. Es por ello que la modificación de variables fisiológicas demuestra el impacto de la meditación en estas, lo cual evidencia su contribución en atenuar el estrés en el adulto mayor.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez Guardiola B, Tejera Concepción JF. Tratamiento del estrés en el adulto mayor. Universidad y Sociedad [Internet]. 2020 [citado 11/03/2024]; 12(3):135-40. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000300135
2. Mora-Arias MN, Solano-Alpizar L, Marín-Picado B, Prado-Calderon JE. Efecto de un proceso grupal de meditación sobre el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento en un contexto carcelario. Rev Costarric Psicol [Internet]. 2020 [citado 11/03/2024]; 39(1):55-75. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-29132020000100054



3. López NAS, Carrillo TGC, Paredes YRM. La meditación como estrategia para combatir los efectos negativos en la salud mental de las mujeres mexicanas ante la pandemia de COVID-19. Graffylia [Internet]. 2020 [citado 11/03/2024]; 4(8):135-44. Disponible en: <https://rd.buap.mx/ojs-graffylia/index.php/graffylia/article/view/488>
4. Paredes MYR, Mena RSA, Ferreira DAP, De la Vega Meneses JG. Efectos de la meditación sobre la calidad en el servicio de colaboradores del área de sala/comedor en restaurantes de Cholula Pueblo Mágico, Puebla. RICCA [Internet]. 2019 [citado 11/03/2024]; 5(1):32-62. Disponible en: <https://ricca.umich.mx/index.php/ricca/article/view/47>
5. Chen Q, Liang M, Li Y, Guo J, Fei D, Wang L, et al. Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. Lancet Psychiatry [Internet]. 2020 [citado 11/03/2024]; 7(4):e15-6. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30078-x](http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30078-x)
6. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. Lancet Psychiatry [Internet]. 2020 [citado 11/03/2024]; 7(4):300-2. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366\(20\)30073-0](http://dx.doi.org/10.1016/s2215-0366(20)30073-0)
7. Choi J, Taylor S. The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease. Newcastle upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publishing. Asian Commun Res [Internet]. 2020 [citado 11/03/2024]; 17(2):98-103. Disponible en: <https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE10443880>
8. Canales BDB, Huamán DB. Inteligencia Consciencial en adultos peruanos en tiempos de pandemia por COVID-19. Rev Cubana Enferm [Internet]. 2021 [citado 11/03/2024]; 37(1). Disponible en: <https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4117>
9. Sharif MA, Mogilner C, Hershfield HE. Having too little or too much time is linked to lower subjective well-being. J Pers Soc Psychol [Internet]. 2021 [citado 11/03/2024]; 121(4):933-47. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2021-76746-001.pdf>
10. Kivimäki M, Walker KA, Pentti J, Nyberg ST, Mars N, Vahtera J, et al. Cognitive stimulation in the workplace, plasma proteins, and risk of dementia: three analyses of population cohort studies. BMJ [Internet]. 2021 [citado



18/03/2024]; 374:n1804. Disponible en: <https://www.bmj.com/content/374/bmj.n1804.short>

11. Jiménez Serrano M. Beneficios de la meditación sobre la salud. Universidad de Valladolid. [Internet]. 2021 [citado 18/03/2024]. Disponible en: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=kXNFqcE7YEE%3D>

12. Morrison R, Paz-Díaz C, Gutiérrez P, Frías C, Espinosa A, Soto P, et al. Efectos de la meditación activa en indicadores físicos y psicoemocionales de estrés en estudiantes universitarios en Chile. Un estudio piloto. Rev Fac Med Univ Nac Colomb [Internet]. 2020 [citado 18/03/2024]; 68(4):505-11. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-00112020000400505&script=sci_arttext

13. Fernández Boizán F, Pieri Arocha YF, Arocha Ferrales CF, López Arias SC. "Efectividad del entrenamiento con meditación para disminuir niveles de estrés durante la pandemia covid-19." Psicosalud 2022. [Internet]. 2022 [citado 18/03/2024]. Disponible en: <https://psicosalud.sld.cu/index.php/psicosalud/2022/paper/viewPaper/463>

14. Reyes L, Juan D. "Gestión de acompañamiento significativo como estrategia de enfermería para disminuir ansiedad del paciente en procedimientos endoscópicos/ensayo clínico aleatorizado." [Internet]. 2022 [citado 18/03/2024]. Disponible en: <http://repositorio.udec.cl/handle/11594/9980>

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

CCC: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, visualización, redacción- borrador original, redacción - revisión y edición.

AGS: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, visualización, redacción- borrador original, redacción - revisión y edición.

RMBA: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, visualización, redacción- borrador original, redacción - revisión y edición.

SHCL: conceptualización, análisis formal, investigación, metodología, visualización, redacción- borrador original, redacción - revisión y edición.

CONFLICTO DE INTERESES

Los artículos de la Revista MedEst se comparten bajo los términos de la [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Email: revmedest.mtz@infomed.sld.cu Sitio Web: www.revmedest.sld.cu



Los autores declaran que no tienen conflictos de intereses.

FUENTES DE FINANCIACIÓN

Los autores no recibieron financiación para el desarrollo del presente artículo.

