

REVISIÓN NARRATIVA O DE LA LITERATURA

EFFECTS OF COVID-19 CONFINEMENT ON THE HEALTH OF OLDER PEOPLE IN LATIN AMERICA: AN INTEGRATIVE REVIEW

EFFECTS OF COVID-19 CONFINEMENT ON THE HEALTH OF OLDER PEOPLE IN LATIN AMERICA: AN INTEGRATIVE REVIEW

Viviana Mañao Figueroa^{1a} | Marisol Poppovich Oyarzun^{1b} | Sylvia Álvarez Sandoval^{1c} | Patricia Bravo Mancilla^{1d}

RESUMEN

INTRODUCCIÓN. El confinamiento, adoptado como medida preventiva frente al COVID-19, tuvo un impacto en la salud física, mental y cognitiva en las personas mayores. El aislamiento social y el confinamiento prolongado originó una disminución de la actividad física y un incremento en los problemas de salud mental. Es esencial encontrar un equilibrio entre la protección de la salud pública y el mantenimiento del bienestar general de los individuos, especialmente aquellos en mayor riesgo. **OBJETIVO.** Identificar en la evidencia científica los efectos del confinamiento en la salud mental, física y psicosocial de las personas mayores como medida de prevención en la pandemia COVID-19 en Latinoamérica. **METODOLOGÍA.** Revisión integrativa de la literatura. Bases de datos electrónicas: WOS; BDNF; Scielo; PUBMED. Criterios de inclusión: artículos originales, en inglés, portugués y español; publicados desde el año 2020 y 2022. **RESULTADOS.** Del análisis de los 11 estudios incluidos en esta revisión resultaron 4 categorías relacionadas al efecto del confinamiento por pandemia por COVID-19: Bienestar psicoemocional, Bienestar y funcionalidad física, Capacidad cognitiva y mental y Vinculación social. **CONCLUSIONES.** Los hallazgos de esta revisión revelan un efecto sobre la salud física, mental y cognitiva de las personas mayores, derivado del confinamiento como medida sanitaria para mitigar la propagación del virus COVID-19. Se observa que la dimensión de salud mental es la más afectada. Finalmente, el aislamiento social implicó un cambio radical en el estilo y calidad de vida en este grupo etario.

Palabras clave: Adulto mayor, salud, pandemia, aislamiento social, latinoamérica.

ABSTRACT

INTRODUCTION. Confinement, adopted as a preventive step against COVID-19, had an impact on physical, mental, and cognitive health in older people. Social isolation and prolonged confinement caused a decrease in physical activity and an increase in mental health problems. It is essential to find a balance between protecting public health and maintaining the general well-being of individuals, especially those most at risk. **OBJECTIVE.** To identify in the scientific evidence the effects of confinement on the mental, physical and psychosocial health of older people as a preventive measure in the COVID-19 pandemic in Latin America. **METHODOLOGY.** Integrative literature review. Electronic databases: WOS; BDNF; Scielo; PUBMED. Inclusion criteria: original articles, in English, Portuguese and Spanish; published between 2020 and 2022. **RESULTS.** The analysis of the 11 studies included in this review resulted in 4 categories related to the effect of COVID-19 pandemic confinement: Psychoemotional well-being, Physical well-being and functionality, Cognitive and mental capacity, and Social bonding. **CONCLUSIONS.** The findings of this review reveal an effect on the physical, mental and cognitive health of the elderly derived from confinement as a health measure to mitigate the spread of the COVID-19 virus. It is observed that the mental health dimension is the most affected. Finally, social isolation implied a radical change in the lifestyle of older people, affecting their quality of life.

Keywords: Older adult, health, pandemic, social isolation, latin america.

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Magallanes, Punta Arenas, Chile | ^a <https://orcid.org/0000-0001-8284-2399> | ^b <https://orcid.org/0009-0001-7751-0645> | ^c <https://orcid.org/0000-0002-7018-0532> | ^d <https://orcid.org/0000-0003-3739-531X>

INTRODUCCIÓN

El surgimiento del COVID-19 marcó un antes y un después en la historia contemporánea. Originado en la ciudad de Wuhan, este virus no solo desafió los sistemas de salud pública, sino que también transformó las dinámicas sociales y económicas a nivel mundial. Las estrategias para contener la propagación del virus, como el aislamiento social, aislamiento físico y las cuarentenas, redefinieron la interacción humana afectando la movilidad, la educación y a su vez aceleraron la adopción de tecnologías digitales facilitando la adaptación a una nueva realidad, donde la virtualidad se convierte en un pilar central para mantener la continuidad de actividades esenciales^(1,2).

La aplicación de estas medidas trajo consigo marcados efectos colaterales, relacionado con las estrictas medidas sanitarias en prácticamente todas las naciones, afectando la vida cotidiana de las personas e impactando negativamente a nivel socioeconómico, productivo y sanitario^(3,2). Las personas mayores son uno de los grupos más vulnerables ante la enfermedad producida por el COVID-19, debido a diversos factores propios del envejecimiento, entre ellos las comorbilidades, síndromes geriátricos y la fragilidad que podrían condicionar una baja respuesta inmunitaria y la disminución de la reserva funcional⁽⁴⁾, aumentando el riesgo de complicaciones graves.

La pandemia de COVID-19 ha sido un evento sin precedentes, afectó profundamente las dinámicas de la vida diaria y junto con ello originó incertidumbre, presiones económicas, aislamiento social y temor a enfermarse⁽⁵⁾, alterando su bienestar mental, emocional y físico, generando la presencia de inseguridad, confusión, aislamiento emocional, trastorno de estrés agudo y deterioro en las capacidades cognitivas, entre otras⁽⁶⁾.

En este sentido, es importante mencionar que el aislamiento social, la movilidad restringida y el escaso contacto con los demás, incrementó la vulnerabilidad en las personas a presentar múltiples alteraciones psicológicas, conduciendo a un aumento significativo en la incidencia de problemas psicológicos. La falta de interacción social y el confinamiento prolongado afectó el bienestar emocional, desencadenando ansiedad, depresión y estrés, como así también, el riesgo de padecer exacerbación del déficit cognitivo, con mayor desorientación y confusión con respecto al estado mental⁽⁷⁾. También, el confinamiento, gene-

ró una serie de problemas en la salud física, modificando abruptamente los patrones habituales de actividad física y ejercicio llevándolos a un sedentarismo forzado lo que aumentó la probabilidad de adquirir estilos de vida no saludables y, por ende, el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles a largo plazo⁽⁸⁾.

Se ha evidenciado que es crucial implementar estrategias de apoyo psicológico y promover la conexión social, incluso en la distancia, para mitigar los efectos adversos en la salud mental de la población provocados por el confinamiento. En este ámbito, promover la estimulación cognitiva a través de diversas estrategias y, promover intervenciones que aumenten la actividad física en el hogar, son una de las principales medidas para promover la salud en los adultos mayores para reducir de alguna manera los efectos desde el contexto de aislamiento social producido por el COVID-19^(7,8).

En Chile, actualmente el confinamiento es utilizado como una estrategia de prevención en grupos vulnerables, principalmente durante brotes de infecciones respiratorias. Por ello, es fundamental comprender cómo esta medida afecta a este grupo generando conocimiento que sirva de evidencia para ser considerada en la elaboración de futuras estrategias sanitarias. Dada la relevancia de la temática surge la siguiente pregunta ¿Cuál es el efecto del confinamiento por COVID-19 sobre la salud de las personas mayores en Latinoamérica?

METODOLOGÍA

Se trata de una revisión integrativa de la literatura^(9,10) de artículos originales, artículos de revisión, completos y disponibles en línea; en inglés, portugués y español; publicados entre el 2020 y 2022.

La pregunta orientadora emergió utilizando la estructura PICO⁽¹¹⁾

Población: Personas mayores de 60 años y más; Intervención: Confinamiento; Contexto: Pandemia por COVID – 19 en Latinoamérica; Resultado: Efecto en la salud.

El cuerpo de investigación fue seleccionado a partir de búsquedas en bases de datos electrónicas WOS; BDNF; Scielo y PUBMED, para las fórmulas se utilizaron y asociaron (con sinónimos en inglés, portu-

gués y español) los descriptores indexados: Adulto mayor: "aged", "idoso"; Salud: "health", "saúde"; Pandemia: "pandemic", "pandemia" Confinamiento social: "social isolation", "isolamento social" y Latinoamérica: "Latin América", "América Latina", el cruce se realizó mediante los operadores booleanos AND, OR y AND NOT.

Se analizaron 226 artículos siguiendo las recomendaciones de Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)⁽¹²⁾ para el filtrado de artículos por duplicado, título, resumen y lectura de texto completo (Diagrama N°1), utilizando los criterios de inclusión: artículos primarios que explicitan el efecto del confinamiento por COVID – 19 en la salud de personas mayores de Latinoamérica y el criterio de exclusión: artículos cuyas investigacio-

nes correspondiera a otra área geográfica. Se seleccionaron un total de 11 artículos para el análisis final.

RESULTADOS

De los 11 estudios incluidos en esta revisión, dos corresponden a estudios cualitativos^(15,34), uno de revisión⁽¹⁷⁾, dos estudios cuantitativos exploratorios^(13,18), dos longitudinales descriptivos^(26,19), uno transversal⁽³⁶⁾, uno observacional⁽¹⁶⁾, uno de cohorte prospectivo multicéntrico⁽³⁵⁾ y un estudio de casos y controles⁽¹⁴⁾. Según la procedencia, los estudios se desarrollaron principalmente en Brasil^(13,14,16,18,34,35,36), en Chile^(15,26), Argentina⁽¹⁹⁾ y un artículo que incluye a población de Paraguay⁽¹⁷⁾. Los principales resultados y conclusiones de los artículos seleccionados se presentan en la Tabla 1.

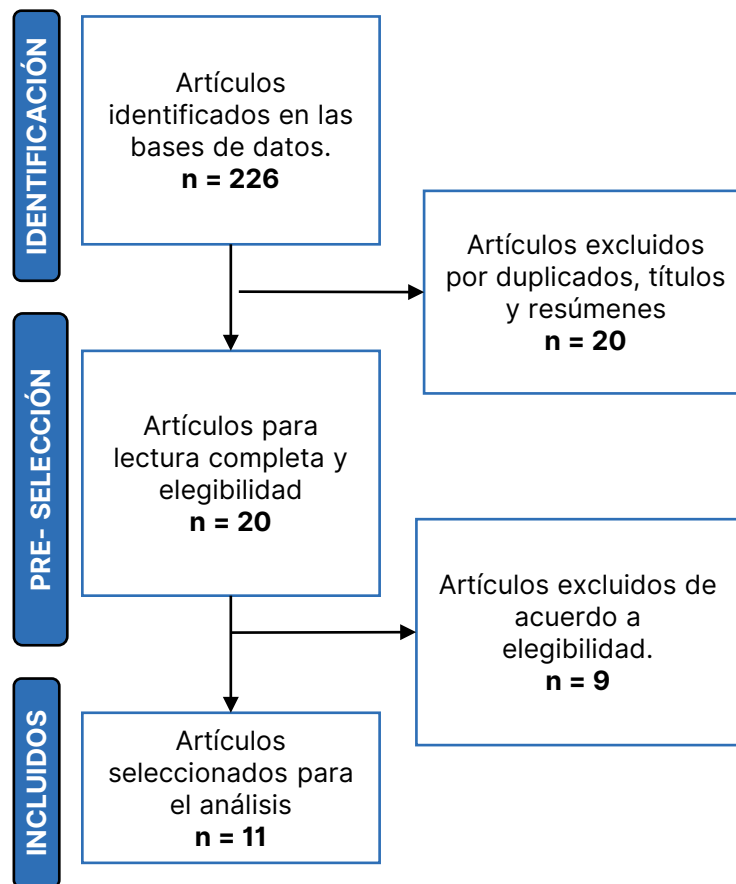


Figura 1. Flujograma de revisión de literatura científica 2020 – 2021.
Fuente: PRISMA, 2009⁽¹²⁾.

Tabla 1. Resumen de artículos seleccionados y sus principales conclusiones.

Título	Año	País de origen	Principales resultados y conclusiones
Associations of objectively measured movement behavior and cardiorespiratory fitness with mental health and quality of life in older adults with hypertension: an exploratory analysis during the COVID-19 pandemic ⁽¹³⁾	2021	Brasil	Se observó un efecto negativo en la salud mental y calidad de vida, presentándose principalmente síntomas de depresión y bienestar psicológico. Otros hallazgos relevantes indican que la práctica regular de actividad física, así como el mantenimiento de una adecuada aptitud cardiorrespiratoria previa a la pandemia, actúan como factores protectores para la salud mental, el bienestar físico y la calidad de vida en personas mayores con hipertensión durante el confinamiento.
Impact of the COVID-19 pandemic on the life-space mobility of older adults with cancer ⁽¹⁴⁾	2021	Brasil	Se evidenció deterioro en la calidad de vida de pacientes oncológicos ambulatorios y una alta prevalencia de ansiedad, destacando que los pacientes expresaron mayor temor al COVID-19 que a su enfermedad, lo que podría relacionarse con la reducción de su movilidad vital.
Impact of social isolation and coping strategies in older adults with mild cognitive impairment during the covid-19 pandemic: A qualitative study ⁽¹⁵⁾	2021	Chile	Se vieron afectados principalmente los ámbitos psicológico y social durante el confinamiento por COVID-19, especialmente aquellas personas que atravesaron este periodo en soledad. La actividad física fue la única dimensión corporal significativamente afectada. El aislamiento social generó una elevada carga emocional caracterizada por sentimientos de ira, temor al contagio propio y de familiares, preocupación constante, tristeza y soledad afectiva.
Perceptions, feelings, and the routine of older adults during the isolation period caused by the COVID-19 pandemic: a qualitative study in four countries ⁽³⁴⁾	2021	Brasil	El confinamiento modificó las rutinas diarias del grupo estudiado, alterando la interacción social y su bienestar, debido a las restricciones e inestabilidad emocional. Estos, enfrentados a la adversidad, desarrollaron resiliencia y buscaron redes de apoyo. Sin embargo, la soledad y la tristeza fueron consecuencias inevitables del distanciamiento social.
Initial impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in hypertensive older adults: An accelerometer-based analysis ⁽¹⁶⁾	2020	Brasil	La pandemia de COVID-19 ha generado alteraciones negativas en el comportamiento motor de adultos mayores con hipertensión, evidenciadas por una reducción de la actividad física y un incremento sostenido del comportamiento sedentario, especialmente durante los fines de semana.
The impact of fragility on the life-space relationship. Mobility and quality of life in older adults during the COVID-19 pandemic ⁽³⁵⁾	2021	Brasil	El confinamiento por COVID-19 provocó una reducción significativa en la movilidad vital de adultos mayores, repercutiendo negativamente en su calidad de vida, cambios en el cotidiano, un gran porcentaje optó por el aislamiento social, así mismo se observaron síntomas de depresión, preocupación por la situación y sentimientos de soledad.
Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations ⁽¹⁷⁾	2020	España	El distanciamiento social impuesto durante la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto adverso tanto en la salud mental como física. Se observó un incremento en la ansiedad y depresión, así como problemas del sueño, aumento en el estrés psicológico e inactividad física.

Tabla 1 (cont.). Resumen de artículos seleccionados y sus principales conclusiones.

Título	Año	País de origen	Principales resultados y conclusiones
A longitudinal study monitoring the quality of life in a national cohort of older adults in Chile before and during the COVID-19 outbreak ⁽²⁶⁾	2021	Chile	No se evidenciaron cambios en la autopercepción de la salud; sin embargo, se observó un empeoramiento de síntomas como alteraciones de memoria, trastornos digestivos y afectivos. A su vez aumentaron los indicadores de ansiedad y depresión. Para preservar su bienestar, este grupo se adaptó a la tecnología, utilizando dispositivos móviles para mantenerse conectados y activos, mejorando las interacciones sociales, la convivencia intergeneracional y la resiliencia.
Housing type is associated with objectively measured changes in movement behavior during the COVID-19 pandemic in older adults with hypertension: An exploratory study ⁽¹⁸⁾	2021	Brasil	En las personas mayores que habitan en departamentos y casas adosadas se observó una disminución en la práctica de ejercicio físico, sugiriendo una inclinación hacia un estilo de vida más sedentario. Por otro lado, aquellos que viven en viviendas unifamiliares han experimentado una menor reducción en la actividad física.
Fatores associados aos sintomas de depressão entre idosos durante a pandemia da COVID-19 ⁽³⁶⁾	2021	Brasil	En este estudio se observa que la salud mental de las personas mayores que se encuentran en aislamiento social presentaron mayor puntuación de síntomas de depresión en comparación con los que no están.
Quality of life, mood, and cognitive performance in older adults with cognitive impairment during the first wave of COVID 19 in Argentina ⁽¹⁹⁾	2021	Argentina	La cuarentena obligatoria durante la pandemia de COVID-19 se relaciona con un deterioro en el estado de ánimo y una alteración en los patrones de sueño, lo que redujo la capacidad para llevar a cabo actividades cotidianas. Además, se observa una reducción de la capacidad de atención en adultos mayores con deterioro cognitivo.

Este estudio evidenció que el confinamiento por la pandemia de COVID-19 afectó la salud mental, física, cognitiva y la dimensión social de las personas mayores, especialmente aquellas con hipertensión, deterioro cognitivo o condiciones oncológicas. Del análisis de los 11 estudios incluidos en esta revisión resultaron 4 categorías: Bienestar psicoemocional, Bienestar y funcionalidad física, Capacidad cognitiva y mental y Vinculación social.

En relación a la categoría **Bienestar psicoemocional**, diversos estudios^(13,14,15,17,19,26,34, 35,36) demostraron altos niveles de ansiedad, deterioro del estado de ánimo, depresión, alteraciones del sueño y emociones negativas vinculadas con el aislamiento, principalmente en quienes atravesaron el confinamiento en soledad. Por otro lado, esta revisión encontró que el aislamiento social generó ira, temor al contagio, preocupación, tristeza y soledad emocional, pese a esto, lograron preservar su bienestar emocional mediante la mejora de la resiliencia personal, junto al desarrollo de estrategias de afrontamiento, mayor comprensión de la situación sanitaria a partir de la información disponible en medios de comunicación junto a la práctica de religiosidad y

creencias que actuaron como factores protectores disminuyendo los síntomas de ansiedad, temor y por ende más esperanza^(26,34).

En la categoría **Bienestar y funcionalidad física**, los estudios^(13,14,15,16,17,18,19,26,35) evidenciaron que la actividad física disminuyó, incrementando el comportamiento sedentario. No se observaron cambios en la autopercepción de la salud, pero sí un empeoramiento en síntomas físicos como trastornos digestivos, insomnio, entre otros. Además, se evidenció que aquellas personas que practicaron regularmente actividad física como caminata, baile y ejercicios localizados, percibieron esta medida de forma positiva para conservar un buen estado de salud físico^(13,15,25). Asimismo, diversos autores^(13,14,16,17,18) recomiendan el aumento de la actividad física para la prevención de comorbilidades y la preservación del estado físico.

De acuerdo a la categoría **Capacidad cognitiva y mental**, dos estudios^(19,26) identificaron el empeoramiento de síntomas cognitivos como alteraciones de la memoria, mayor dificultad para realizar las tareas domésticas y mayor sentimiento de inutilidad,

además de una reducción en la atención selectiva en adultos mayores con deterioro cognitivo establecido. Se evidenció que el uso de herramientas tecnológicas mejoró el rendimiento en las actividades diarias disminuyendo el deterioro de las funciones cognitivas⁽¹⁹⁾.

Finalmente, en la última categoría denominada **Vinculación social**, los artículos ^(15,26,34) señalan que el aislamiento social y la pérdida de contacto con el entorno, incluyendo el contacto con familiares y amigos, así como el distanciamiento físico y los períodos de confinamiento, provocaron cambios notables en el estilo y calidad de vida, afectando el bienestar físico, psicológico y mental en este grupo etario. Sin embargo, se observaron respuestas adaptativas significativas, como el uso de tecnologías móviles para preservar la comunicación y fortalecer redes de apoyo, sumado a la promoción de la convivencia intergeneracional. Dado lo anterior, se sugiere mantener a las personas físicamente activas en el hogar, tratando de mantener su rutina diaria, fortalecido con el uso de la tecnología que favorece la conexión social, lo que podría reducir los efectos negativos ocasionados por el confinamiento⁽¹⁵⁾.

DISCUSIÓN

Bienestar psicoemocional

El análisis de este estudio muestra un impacto considerable en el bienestar psicológico de las personas mayores durante el periodo de aislamiento impuesto por la crisis sanitaria del COVID-19. Este fenómeno se vincula esencialmente con el distanciamiento social y la limitación de la movilidad habitual. Durante el confinamiento, se observó un aumento en la prevalencia de síntomas depresivos, como se reporta en diversos estudios de esta investigación^(13,17,19,26,34,35,36), principalmente el incremento de ansiedad^(14,17,26). En este sentido, el estudio de Cruzado et al.⁽²⁰⁾ identificó similares síntomas en este grupo, mientras que el estudio de Zamorano et al.⁽²³⁾ identificó que el mayor porcentaje de personas que presentó algún nivel de ansiedad y depresión fueron aquellos participantes que dejaron de realizar actividad física. Cabe destacar que, según la investigación realizada por Pereira et al., un discreto porcentaje de los participantes (2,2%), manifestaron tener pensamientos autolíticos o ideas de que la vida no valía la pena con una frecuencia casi diaria⁽³⁶⁾, coincidiendo con los resultados de Granda et al., en el año 2021, quienes identificaron a un grupo de personas mayores que declararon autolesión e incluso intentos de suicidio⁽²⁴⁾.

También, en esta categoría, se reporta un aumento en la sensación de soledad subjetiva propio de este grupo etario^(15,17,26,34,35,36), resultado que coincide con los de Cruzado et al. 2022 y Granda et al. 2021, quienes destacan el incremento de los problemas de salud mental producto de la pandemia^(20,24). Sin embargo, en esta revisión, un estudio encontró que no existían variaciones significativas en la soledad subjetiva durante el confinamiento, relacionado a las estrategias adoptadas como el fortalecimiento de lazos sociales a distancia y la reubicación en hogares de familiares; mientras que aquellas personas que presentaron un aumento de la soledad, se intensificaron los síntomas depresivos⁽²⁶⁾.

La preocupación por la amenaza de infección por COVID-19 se documentó en cuatro investigaciones^(14,20,34,36) resaltando el temor frente a un potencial contagio. Así mismo, el estudio de Cruzado et al. 2022 mencionan el surgimiento de estas emociones por la misma razón⁽²⁰⁾. Es de especial interés el nivel de inquietud que los pacientes con cáncer sienten frente al riesgo de contraer el virus, una preocupación que, según reporta Gattás et al., puede superar incluso al temor generado por su enfermedad oncológica⁽¹⁴⁾.

El estudio realizado por Goncalves et al. en 2022 reveló que la tristeza, la soledad, la inestabilidad emocional y la irritabilidad son emociones comunes entre 25 participantes de ese estudio realizado en América y Europa⁽³⁴⁾. Estas reacciones se atribuyeron a las consecuencias del aislamiento social en esta población, destacando una consistencia en las respuestas a través de los participantes. De igual manera, el estudio de Lucas et al.⁽³⁷⁾ evidenció que la pérdida de la autonomía en las actividades diarias que se realizaban previo al confinamiento sumado al temor de un posible contagio ocasionó cuadros de tristeza profunda que a su vez podrían derivar en enfermedades de salud mental futuras.

Por otro lado, varios de los estudios observaron la presencia de inquietud y estrés^(13,17,26,34,36), que en la población de edad avanzada se traducen en un incremento de la ansiedad, síntomas depresivos y otros trastornos de salud, incluyendo problemas gastrointestinales, fallos de memoria, sensación de decaimiento y alteraciones del sueño⁽²⁶⁾. Dos de los estudios^(17,26) observaron como estos síntomas se tradujeron en una mala calidad del sueño. Además, otros estudios^(20,22,24,26) reportaron trastornos del sueño en el contexto de la pandemia, a pesar de no haberlos experimentado previamente⁽²⁶⁾. Espinoza et al.⁽²²⁾ identificó el insomnio como una manifestación importante en las alteraciones del sueño.

Los principales factores de riesgo asociados a síntomas de depresión son el género femenino y que además posean trabajos con alto riesgo de contagio, falta de un título académico, situación económica deficiente⁽³⁶⁾. Asimismo, un estudio⁽²⁴⁾ evidenció que las mujeres son más propensas que los hombres a padecer sintomatología de salud mental (depresivos, ansiosos, de estrés, entre otros). Por otra parte, destaca en esta revisión, los estilos de afrontamiento y las cualidades de resiliencia personal que desarrollan las personas mayores frente a las diversas situaciones adversas del periodo^(26,34), resultados apoyados por Espinoza et al.⁽²²⁾ quienes concluyen que dichos factores son clave en la moderación de la percepción de la crisis por la pandemia, contribuyendo a mitigar el impacto en la salud mental y el rendimiento cognitivo de las personas.

Bienestar y funcionalidad física

Los resultados de este estudio indican que el confinamiento durante la pandemia de COVID-19 impactó considerablemente la salud física de esta población, independientemente de la presencia de comorbilidades. Este efecto se atribuye principalmente a una reducción en los niveles de actividad física⁽¹³⁻¹⁹⁾. Estos hallazgos están en consonancia con otros estudios que también observaron una disminución en la actividad física durante el mismo período de tiempo⁽²⁰⁻²³⁾. Adicionalmente, Espinoza et al.⁽²²⁾ y Granda et al.⁽²⁴⁾ observaron que estas personas adoptaron estilos de vida y hábitos menos saludables, como el aumento del sedentarismo, conduciendo a un mayor riesgo de desarrollar diversas comorbilidades. Según Cruzado et al.⁽²⁰⁾, estas alteraciones en el estilo de vida podrían resultar en una función física deficiente, obesidad y discapacidad a posterior. Por otra parte, un estudio⁽²⁵⁾ reveló que las personas mayores que tuvieron una práctica regular de ejercicio, como caminata, baile y ejercicios localizados, percibieron positivamente el ejercicio como una medida para conservar un buen estado de salud. Cabe mencionar que este estudio⁽¹⁵⁾ se realizó en una población rural en la región del Maule, Chile, concluyendo que esa zona presenta un estilo de vida activo reflejado en un adecuado estado funcional para las demandas de las actividades cotidianas.

Según el resultado de este estudio, las investigaciones de Moura et al.⁽¹³⁾ y Herrera et al.⁽²⁶⁾, evidenciaron que la salud física se vio afectada por un incremento de síntomas principalmente trastornos gastrointestinales e incontinencia urinaria, no obstante, la incidencia de otros problemas tales como músculo-esqueléticos, dolor generalizado, precordialgia, el dolor de origen respiratorio, se mantuvieron constante⁽²⁶⁾.

En contraste, los síntomas como cefalea, mareos y edema en las extremidades inferiores mostraron una disminución durante el periodo de confinamiento. Moura et al.⁽¹³⁾ enfatiza la importancia de que las personas mayores adopten un estilo de vida activo, ya que se observó en su estudio una correlación positiva entre la actividad física y las altas puntuaciones en el aspecto físico de la calidad de vida relacionada con la salud. Asimismo, otra investigación⁽²⁰⁾ observó un aumento de síntomas físicos, mientras que Granda et al.⁽²⁴⁾ concluyó en su estudio que la adopción de un estilo de vida sedentario tuvo consecuencias adversas en el bienestar físico, observando un incremento en trastornos músculo-esqueléticos, enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, deterioro cognitivo, y un aumento general en la morbilidad. Además, Zamorano et al.⁽²³⁾ evidenció en igual periodo cambios dietéticos negativos, junto con un mayor consumo de sustancias como alcohol y tabaco, relacionado a la falta de ejercicio con pérdida de masa muscular, un proceso que se acelera con la edad, potencialmente agravando la salud de este grupo.

Otros estudios^(13,16,17) destacaron la importancia de la actividad física en la mejora de la salud integral, observándose que el ejercicio regular contribuye a una mejor regulación de las funciones autonómicas y cerebrales, lo que pudo ser crucial para contrarrestar los efectos psicológicos adversos de la pandemia de COVID-19, sumado a que la participación en actividades aeróbicas o de resistencia fortalece el sistema músculo-esquelético, reduciendo niveles de glucosa, insulina y triglicéridos postprandial. También se ha demostrado que el ejercicio moderado a vigoroso ayuda a disminuir la presión arterial, beneficiando la salud cardiovascular y respiratoria de las personas mayores, de acuerdo a esto, beneficios similares reportaron otros estudios⁽²⁷⁻³²⁾.

Autores^(13,14,16,17,18) recomiendan diversas medidas para aumentar la actividad física como una medida de prevención de comorbilidades y para el mantenimiento del bienestar físico. Moura et al.⁽¹³⁾, en sintonía con las directrices de la Organización Mundial de la Salud durante el periodo de confinamiento, aconsejan que las personas inicien actividad física con cargas leves e incrementen progresivamente la frecuencia, intensidad y duración a lo largo del tiempo, reduciendo el periodo de inactividad. Por su parte, Gattás et al.⁽¹⁴⁾ sugieren que las personas mayores afectadas por enfermedades oncológicas incorporen ejercicios domiciliarios y caminatas al aire libre en su rutina. En paralelo, otro estudio⁽¹⁷⁾ insta a aumentar los niveles de actividad física utilizando herramientas tecnoló-

gicas como aplicaciones móviles, videos en línea y servicios de telesalud, alineándose así con las recomendaciones internacionales. En relación a las recomendaciones, son varios los estudios que apoyan estos hallazgos, sugiriendo aumentar la actividad física y disminuir el tiempo de sedentarismo y conductas sedentarias para mitigar los efectos negativos del confinamiento por la pandemia COVID-19^(27,28,31), además otros estudios^(21,30,33) también recomiendan programas de ejercicio vía online o remota.

Capacidad cognitiva y mental

La pandemia de COVID-19 ha resaltado la vulnerabilidad de este grupo demográfico que ha enfrentado desafíos únicos durante este periodo, y si bien todos los grupos poblacionales sufrieron pérdidas, cambios y adaptaciones en las actividades de la vida diaria, la situación de confinamiento y restricción de movilidad en el área urbana fue observado y prolongado principalmente en las personas mayores⁽³⁸⁾.

Según los hallazgos de esta investigación se generó un impacto directo en la salud mental, afectando sus capacidades cognitivas, el estado emocional y conductual, especialmente, en las dinámicas sociales y familiares generando efectos en las funciones cognitivas de esta población^(15,19,26), en consonancia con los resultados del estudio Rodríguez et al. del año 2022⁽³⁹⁾, quien menciona que se vieron afectados principalmente las funciones que componen el estado cognitivo dentro de las que se encuentran la atención, memoria, lenguaje, funciones ejecutivas, prácticas y habilidades visoespaciales, entre otras. A partir de los resultados analizados en este estudio se observó que los problemas de memoria mostraron un empeoramiento significativo en aquellos que presentaban una patología de base como demencia o un grado de deterioro cognitivo leve, así como también la dificultad para concentrarse y la fluidez verbal^(15,19,26), estos hallazgos son consistentes con los resultados encontrados en otros estudios realizados en el mismo periodo^(38,40,41).

Vinculación social

Según los resultados obtenidos en este estudio, indican que las medidas de cuarentena y aislamiento social implementadas para mitigar la propagación del COVID-19 han tenido un impacto significativo en la calidad de vida de las personas mayores. Varios autores sugieren que la disminución de interacciones sociales, incluyendo el contacto con familiares y amigos, así como el distanciamiento físico y los períodos de confinamiento, provocaron cambios notables en su estilo de vida, afectando el bienestar físico, psicológico y mental^(15,26,34), al igual que las investigaciones

de Leiva et al., Sánchez et al. y Broche et al., que también reportan efectos similares sobre la salud en esta población durante la pandemia⁽⁴²⁻⁴⁴⁾.

Numerosos estudios han abordado las repercusiones de la cuarentena y el aislamiento social en las personas mayores, revelando impactos sociales adversos que generaron múltiples desafíos y una sensación de confinamiento y pérdida de libertad. Investigaciones destacan que estas medidas afectaron negativamente la salud mental de este grupo etario, limitando su capacidad de socialización y desencadenando una serie de emociones negativas, incluyendo ira, miedo al contagio y preocupación por sus seres queridos^(15,34,36). Otras investigaciones confirman estos resultados⁽⁴⁴⁾ y además evidencian que el aislamiento social puede conducir a un deterioro cognitivo, fenómeno que se observó a nivel global, afectando a diversos sectores de la población, especialmente a aquellos en situación de vulnerabilidad debido a la soledad y la falta de interacción social habitual⁽⁴³⁾. Por otra parte, la OMS⁽⁴⁵⁾ establece que aquellas personas que se encuentran en aislamiento social o con deterioro cognitivo pueden volverse aún más ansiosos, enojados o estresados.

Las restricciones de movilidad alteraron significativamente la rutina diaria de este grupo, limitando su capacidad para realizar actividades esenciales como trabajar o comprar artículos básicos, así como visitar a sus familias, provocando un impacto negativo en la calidad de vida, así como también problemas económicos y psicológicos^(13,15,17,34,35), Leiva et al.⁽⁴²⁾ coinciden con estos hallazgos, quienes identificaron principalmente problemas psicológicos tales como la angustia y la ansiedad relacionándolos con variables como el género, la falta de apoyo social, recursos psicológicos limitados, miedo al contagio e inseguridad económica.

Por último, Sánchez et al.⁽⁴³⁾ sugieren reforzar el soporte social mediante programas intergeneracionales que han demostrado ser beneficiosos para la salud de los mayores, ya que estas iniciativas no solo mejoran la calidad de vida de este grupo, sino que también promueven la solidaridad y la comprensión entre generaciones.

CONCLUSIONES

La revisión de los estudios evidencia que el confinamiento como medida sanitaria para prevenir la propagación del virus COVID-19, afectó la salud física, mental y cognitiva de las personas mayores, siendo la más comprometida la dimensión de salud mental

con altos niveles de ansiedad, depresión, tristeza y soledad. Por otra parte, la movilidad y la actividad física se vieron reducidas provocando un aumento del sedentarismo. Paralelamente, se identificaron efectos negativos en la esfera cognitiva, reduciendo la memoria y la atención, especialmente entre quienes ya presentaban demencia o deterioro cognitivo leve. A su vez, el aislamiento social implicó un cambio radical en el estilo y la rutina diaria, limitando actividades esenciales como trabajar, salir de compras o visitar a los familiares, provocando un impacto negativo en la calidad de vida, generando principalmente problemas económicos y psicológicos.

Se concluye que la tecnología, incluyendo la conectividad y el uso de equipos tales como tablets, computadores y celulares, actuaron como factores protectores frente al confinamiento, permitiendo una mayor comunicación social, facilidad de acceso a la información disponible y a su vez mejoró la resiliencia de las personas frente a esta situación tan compleja a nivel mundial. Debido a que la evidencia demostró un efecto positivo del uso de las tecnologías en las personas mayores, se sugiere diseñar e implementar un programa integral que incluya la alfabetización digital, combinando diversas estrategias tecnológicas que permitan acceder a la información disponible y de interés, favoreciendo su autonomía, haciéndolos partícipes en una sociedad digital establecida, garantizando una mejor calidad de vida.

Sería relevante que, ante nuevas situaciones de salud que requieran medidas sanitarias de confinamiento, existan estrategias de intervención preestablecidas para asegurar la salud y calidad de vida de las personas mayores, considerando que este importante grupo etario tiene una proyección de crecimiento poblacional en el mundo.

Dado los resultados encontrados en este estudio, es esencial continuar con esta área de investigación relacionada a efectos del confinamiento en personas mayores para proteger la salud física, psicológica y mental de este grupo.

Limitaciones

Dentro de las limitaciones presentadas en este estudio, se encuentra la falta de suficiente evidencia científica que permita una discusión más profunda y detallada sobre los hallazgos encontrados. La mayoría de las investigaciones disponibles se centran en el periodo 2020-2021, por lo tanto, sería beneficioso disponer de investigaciones que examinen los efectos a largo plazo en la salud de las personas mayores después de la pandemia. Esto facilita una compara-

ción detallada entre las consecuencias observadas durante la pandemia y las que surgieron con posterioridad, enriqueciendo así el entendimiento de las repercusiones a largo plazo de este evento global en la población de mayor edad.

Agradecimientos

Esta publicación fue apoyada por el Departamento de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Magallanes, Punta Arenas, Chile.

Aprobación de Comité de ética en investigación, Financiamiento y Conflictos de interés:

Por tratarse de una revisión integrativa de la literatura y utilizar en su elaboración fuentes disponibles públicamente, no requirió de ser sometido a evaluación y aprobación de un Comité de Ética en Investigación. Estudio autofinanciado. Las autoras declaran no tener conflictos de interés.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Martín L, Fabiola M, Sandra R, Jhon D, Rivera E. Medidas frente a la pandemia por coronavirus (Covid-19). 2020. [Internet]. [cited 2024 Aug 23]. Disponible en: https://ciencia.lasalle.edu.co/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/ai/article/1105/&path_info=5._AI_5_2_MART%C3%8DN_et_al._corregido.pdf
- (2) Matassini S. Efectos colaterales del COVID-19: el cuidado del adulto mayor en el hogar. *Antropologica*. 2021 29;39(47):245-64. <http://dx.doi.org/10.18800/antropologica.202102.009>
- (3) Caribe CE para AL y el. América Latina y el Caribe ante la pandemia del COVID-19: efectos económicos y sociales [Internet]. www.cepal.org. CEPAL; 2020. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/45337-america-latina-caribe-la-pandemia-covid-19-efectos-economicos-sociales>
- (4) Pinazo S. Impacto psicosocial de la COVID-19 en las personas mayores: problemas y retos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 2020; 55(5):249-52. DOI: 10.1016/j.regg.2020.05.006
- (5) Hernández J. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica* [Internet]. 2020; 24(3):578-94. Disponible en: <https://orcid.org/0000-0001-5811-5896>
- (6) Fernández E, Zavala A, Aguilar A. Efectos del aislamiento social en el estado cognitivo de personas mayores de 65 años durante la pandemia SARS-CoV-2: estudio comparativo longitudinal [Internet]. www.medwave.cl. 2023. Disponible en: <http://doi.org/10.5867/medwave.2023.01.2592>

- (7) Sotomayor A, Espinoza F, Rodríguez J, Campo-verde M. Impacto en la salud mental de los personas mayores post pandemia Covid-19, El Oro Ecuador. Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional [Internet]. 2021;6(1):362-80. DOI: 10.23857/pc.v6i1.2132
- (8) Bravo S, Kosakowski H, Núñez R, Sánchez C, Ascarruz J. La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19 Physical activity in the context of social isolation by COVID-19. GICOS [Internet]. 2020 [cited 2024 Aug 13];5(2):6-22. Disponible en: <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/gicos/article/view/16117>
- (9) Mendes K, Silveira R, Galvão C. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto Contexto Enferm. 2008;17 (4), 758-64. 2008. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018> [Enlaces]
- (10) Souza M, Silva M, Carvalho R. Integrative review: what is it? How to do it?. Einstein. 2010; 8(1): 102-6. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>
- (11) Peña C, Soria J. Pregunta de investigación y estrategia PICOT. Rev. Med. FCM-UCSG. 2015; 19 (1): 66-9. <https://doi.org/10.23878/medicina.v19i1.647>
- (12) Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG; PRISMA Group. Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. PloS Med.2009; 6 (7), e1000097. 2009. Disponible en: doi: 10.1371/journal.pmed.1000097.
- (13) Moura E, Cabral D, Rêgo M, Browne R, Macêdo G, Cabral L, et al. Associations of objectively measured movement behavior and cardiorespiratory fitness with mental health and quality of life in older adults with hypertension: an exploratory analysis during the COVID-19 pandemic. Aging & Mental Health [Internet]. 2022 [cited 2022 Aug 28];26(8):1678-85. Disponible en: doi:10.1080/13607863.2021.1942436.
- (14) Gattás I, Ramos P, Perini M, Higa C, Apolinario D, Aliberti M, et al. Impact of the COVID-19 pandemic on the life-space mobility of older adults with cancer. Journal of Geriatric Oncology. 2021; 12(6): 956-959. <https://doi.org/10.1016/j.jgo.2021.02.012>
- (15) Farhang M, Miranda C, Behrens M, Castillo E, Mosquera S, Rojas G. Impact of social isolation and coping strategies in older adults with mild cognitive impairment during the covid-19 pandemic: A qualitative study. Aging & Mental Health. 2021; 1-22. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1958145>
- (16) Browne R, Macêdo G, Cabral L, Oliveira G, Vivas A, Fontes E, et al. Initial impact of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in hypertensive older adults: An accelerometer-based analysis. Experimental Gerontology. 2020;142:111121. <https://doi.org/10.1016/j.exger.2020.111121>
- (17) Sepúlveda W, Rodríguez I, Pérez P, Ganz F, Torralba R, Oliveira D, et al. Impact of Social Isolation Due to COVID-19 on Health in Older People: Mental and Physical Effects and Recommendations. The journal of nutrition, health & aging [Internet]. 2020; 24(9). Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7514226/> <https://doi.org/10.1007/s12603-020-1469-2>
- (18) Browne R, Cabral L, Freire Y, Macêdo G, Oliveira G, Vivas A, et al. Housing type is associated with objectively measured changes in movement behavior during the COVID-19 pandemic in older adults with hypertension: An exploratory study. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2021;94:104354. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104354>.
- (19) Aragón I, Flores I, Dorman G, Rojas G, Sierra N, O'Neill S. Quality of life, mood, and cognitive performance in older adults with cognitive impairment during the first wave of COVID 19 in Argentina. International Journal of Geriatric Psychiatry. 2021;37(1). <https://doi.org/10.1002/gps.5650>
- (20) Cruzado A, Esparza A, Gamboa D, Quispe O, Huamán J. Conducta alimentaria, actividad física y salud mental por cuarentena COVID - 19 en personas mayores de Trujillo. Rev. Cuerpo Med. HNAAA [Internet]. 2023 [citado 19 de agosto de 2024];15(4):584-9. Disponible en: <https://cmh-naaaa.org.pe/ojs/index.php/rcmhnaaaa/article/view/1513>
- (21) Román J, Muñoz E, Vázquez A, Sánchez MT, Rodríguez B, Resino C. Impacto del confinamiento en el ejercicio físico de los pacientes con artrosis durante la Pandemia COVID-19. Rehabilitación. 2022; <https://doi.org/10.1016/j.rh.2022.02.006>
- (22) Espinoza C, Martella D. Funciones cognitivas y salud mental en personas mayores durante la pandemia por COVID-19, factores de riesgo y factores protectores: una revisión sistemática cualitativa. Rev. méd. Chile [Internet]. 2022; 150(6): 802-820. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000600802>.
- (23) Zamorano C, Martínez A, Sebastián V. Asociación entre actividad física y estado de salud general en personas mayores de la ciudad de Talca durante el confinamiento por pandemia. Revista Chilena de Rehabilitación y Actividad Física. 2022; 11;1-15. <https://doi.org/10.32457/reaf2.1903>
- (24) Granda A, Quiroz G, Runzer F. Efectos del aislamiento en personas mayores durante la pandemia: una revisión de la literatura. ACTA MEDICA

- PERUANA [Internet]. 2022 ; 4;38(4): Disponible en: <https://doi.org/10.35663/amp.2021.384.2225>
- (25) Almonacid A, Almonacid M. Percepción de personas mayores chilenos en relación a la salud y el ejercicio físico en pandemia Covid-19 . *Retos*. 2021; 42:947-57. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.89678>
- (26) Herrera M, Elgueta R, Fernández M, Giacoman C, Leal D, Marshall P, et al. A longitudinal study monitoring the quality of life in a national cohort of older adults in Chile before and during the COVID-19 outbreak. *BMC Geriatrics*. 2021; 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02110-3>
- (27) Curay P, Delgado M, Córdova M, Vasco J, Idrobo C. La actividad física como factor preventivo del COVID-19 en el adulto mayor. *Polo del Conocimiento*. 2021; 6(6), 713-729. doi:<http://dx.doi.org/10.23857/pc.v6i6.2781>
- (28) Mera A, Tabares E, Montoya S, Muñoz D, Monsalve F. Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por la pandemia asociada a COVID-19. *Univ. Salud*. 2020; 22(2):166-177. DOI:<https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>
- (29) Roselló A, Gómez F, Villa L, Fraile M. Actividad física durante el confinamiento de la covid-19: revisión integrativa. *Rev ROL Enferm*. 2022; 45(4):240-252 <https://doi.org/10.55298/ROL2022.4457>
- (30) Gutiérrez O, Maldonado E, Anaya D. La actividad física virtual en la calidad de vida de los ancianos en la pandemia COVID -19. *Brazilian Journal of Health Review*. 2020; 3(5): 11432-11447. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-006>
- (31) Trujillo L, Oetinger A, García D. Ejercicio físico y COVID-19: la importancia de mantenernos activos. *Rev. chil. enferm. respir.* [Internet]. 2020; 36(4): 334-340. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-73482020000400334>.
- (32) Chávez C. Impacto de la Pandemia sobre la Actividad Física y la Salud. *RTED* [Internet]. 2024;17(1):135-48. Disponible en: <https://ojs.docentes20.com/index.php/revista-docentes20/article/view/445>
- (33) Calvo M, Román C, Basualto P, Bannen G, Chamorro M. Experiencia en el uso de videos para la promoción de ejercicio físico en el hogar en modalidad online en personas mayores en Chile durante la pandemia COVID-19. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 2022; 57: 79-84,ISSN 211-139X,<https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.01.009>.
- (34) Gonçalves A, Barcelos J, Duarte A, Lucchetti G, Gonçalves D, Silva F, et al. Perceptions, feelings, and the routine of older adults during the isolation period caused by the COVID-19 pandemic: a qualitative study in four countries. *Aging & Mental Health*. 2021;1-8. <https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1891198>
- (35) Saraiva M, Apolinario D, Avelino-T, De Assis C, Gattás I, Marques C, et al. The Impact of Frailty on the Relationship between Life-Space Mobility and Quality of Life in Older Adults during the COVID-19 Pandemic. *The journal of nutrition, health & aging*. 2021; 25(4):440-7.<https://doi.org/10.1007/s12603-020-1532-z>
- (36) Pereira F, Lam S, Goulart M, Góes F, Pereira N, Gir E. Factors Associated with Symptoms of Depression among older adults during the Covid-19 Pandemic. *Texto & Contexto - Enfermagem* [Internet]. 2021;30:e20200380. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2020-0380>
- (37) Lucas I, Buitrón V, Sánchez E, Castelo W. Efectos emocionales negativos en las personas mayores a lo largo de la cuarentena por COVID-19 en Santo Domingo. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*. 2021; 6(9):1458-70
- (38) Mata L, Narváez O, López R, Cortés M. Efectos físicos, cognitivos y emocionales en personas mayores por el confinamiento. *EID Ergonomía, Investigación y Desarrollo*.2022; 4(3):114-22. <https://doi.org/10.29393/EID4-28EFMC40028>
- (39) Rodríguez M, Guapisaca J. Descripción del estado cognitivo de las personas mayores tras un año de confinamiento por COVID-19. Estudio de caso: Centro del Adulto Mayor de la Acción Social Municipal, Cuenca 2021. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional* [Internet]. 2022;7(2):1. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8331384>
- (40) Labos E, Zabala K, Renato A, Trojanowski S, Rio D, Fustinoni O, et al. Restricción cognitiva durante la cuarentena por COVID-19. *Medicina (Buenos Aires)* [Internet]. 2021;81(5):722-34. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802021000500722&lng=es.
- (41) Parish AL. Opportunities for the advanced practice nurse in improving the wellbeing of older adults during the COVID-19 pandemic. *Geriatric Nursing*. 2021; 605-607.<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.02.005>
- (42) Leiva A, Nazar G, Martínez M, Petermann F, Richezza J, Celis C. Dimensión Psicosocial de la Pandemia: La otra cara del Covid-19. *Ciencia y Enfermería* [Internet]. 2020; 26. Disponible en: DOI:10.29393/CE26-3DPAL60003

- ⁽⁴³⁾ Sánchez O, Sánchez V. El aislamiento del adulto mayor por el COVID-19: consecuencias e intervenciones psicosociales durante la cuarentena. *Studia Zamorensia* [Internet]. 2020; 19:33-41. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7718175>
- ⁽⁴⁴⁾ Broche Y, Fernández E, Reyes D. Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cuba-*

na de Salud Pública [Internet]. 2020;46. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000500007&lng=es

⁽⁴⁵⁾ Organización Mundial de la Salud. La salud mental y los adultos mayores [Internet]. 2017 [citado 30 de junio de 2021]. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lasalud-mental-y-los-adultos-mayores>