



Co-funded by
the European Union



Envejecer bien

WP3/ A1 Programa de formación

Módulo 3

Fundamentos básicos del bienestar/ Supervisar y apoyar a las personas mayores en sus prácticas de bienestar

SEMwell, Checa

Autores: Jana Kyriakou

Fecha: 5 de septiembre de 2024



Contenido

Introducción	2
Objetivos	2
1. Visión general de los fundamentos básicos del bienestar de las personas mayores (del WP2)	3
2. Factores que contribuyen al éxito del papel de los cuidadores a la hora de aumentar y mantener la motivación de las personas mayores en sus prácticas de bienestar.	4
3. Estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores cuando realizan prácticas de bienestar emocional apropiadas para su edad, en relación con las prácticas de bienestar físico (por ejemplo, ejercicio, nutrición, etc.).	5
Escala de actividad física para personas mayores (PASE)	5
La prueba TUG	6
Evaluaciones de ejercicio de Physio Network	6
Monitores de actividad y pulsómetros portátiles	7
Control del estado nutricional de los ancianos	7
4. Estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores cuando realizan prácticas de bienestar psicológico adecuadas a su edad.	8
Herramientas de diagnóstico del bienestar psicológico	8
Más estrategias para cuidadores profesionales y familiares	9
5. Estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores cuando participan en prácticas de bienestar social apropiadas para su edad.	10
Escala de redes sociales de Lubben	10
Participar juntos en actividades significativas	11
6. Estudios de casos que ilustren la aplicación con éxito de técnicas de seguimiento y apoyo de las	12
7. Resultados del aprendizaje (en viñetas)	14
Conclusión	14
8. Material educativo adicional:	15
Referencias	16



Introducción

Este módulo presenta una visión general de los fundamentos básicos del bienestar de las personas mayores, así como estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores mientras realizan prácticas adecuadas a su edad para promover el bienestar físico, emocional, psicológico y social.

Objetivos

1. Comprender los componentes clave del bienestar físico, emocional, psicológico y social para ayudar a los mayores a prosperar en diversos aspectos de su vida.
2. Desarrollar estrategias eficaces para motivar a los mayores estableciendo objetivos significativos, fomentando el compromiso social y adaptando las actividades a los intereses individuales.
3. Supervisar el progreso y la participación de las personas mayores en actividades de bienestar físico y psicológico, utilizando herramientas específicas de supervisión y diagnóstico.
4. Apoyar a las personas mayores para que mantengan sus vínculos sociales y su independencia, garantizándoles el acceso a actividades que fomenten su autonomía e identidad personal.



1. Visión general de los fundamentos básicos del bienestar de las personas mayores (del WP2)

El bienestar es una condición positiva que experimentan los individuos y las sociedades. Al igual que la salud, es un componente clave de la vida cotidiana y viene definido por las condiciones sociales, económicas y medioambientales. Según el modelo de Keyes, el bienestar individual se define como la combinación de:

- a) sentimientos positivos ante la vida (bienestar emocional) y
- b) buen funcionamiento en la vida (funcionamiento psicológico y social).

Se distinguen tres niveles de bienestar: a. languidecimiento, b. bienestar moderado y c. florecimiento. Los niveles altos de bienestar corresponden al término comúnmente aceptado de "florecimiento" (Keyes, 2002).

El bienestar es un concepto amplio y multidimensional. Los componentes clave incluyen: **bienestar físico, emocional, social y psicológico.**

Son muchos los factores que contribuyen al bienestar de las personas mayores, a saber (Abud et al, 2022):

Físico	Los factores físicos, como la herencia genética, la actividad física y la salud, así como una nutrición adecuada y la prevención de enfermedades crónicas, están relacionados con el bienestar de las personas mayores.
Psicológico	La mentalidad de las personas mayores, su optimismo, su confianza en sí mismas y su capacidad de adaptación a nuevas situaciones pueden contribuir positivamente. La capacidad de adaptarse a los cambios, la convicción de que uno puede afrontar los retos y el reconocimiento de sí mismo como alguien importante y valorado contribuyen a su resiliencia y bienestar.
Social	Los amigos, las relaciones familiares, la participación en grupos de apoyo y las actividades comunitarias contribuyen a la



resiliencia y el bienestar de las personas mayores. Asimismo, los factores ambientales, como el entorno en el que viven las personas mayores y si tienen acceso a infraestructuras sanitarias, centros culturales, parques y otras zonas recreativas, contribuyen al bienestar de las personas mayores.

2. Factores que contribuyen al éxito del papel de los cuidadores a la hora de aumentar y mantener la motivación de las personas mayores cuando realizan prácticas de bienestar.

Motivar a los mayores para que prosperen es esencial para su bienestar general y su calidad de vida. Al comprender la importancia de la motivación, los cuidadores, los familiares y los profesionales sanitarios pueden desarrollar estrategias eficaces para inspirar y apoyar a los mayores en su camino. He aquí algunas estrategias para motivar a los mayores del centro Renaissance Home Health Care de Nueva York (EE. UU.):

- Establecer objetivos significativos
- Ofrecer apoyo y ánimo
- Adaptar las actividades a los intereses individuales
- Promover el compromiso social
- Ofrecer recompensas e incentivos

También es importante crear un entorno motivador que incluya:

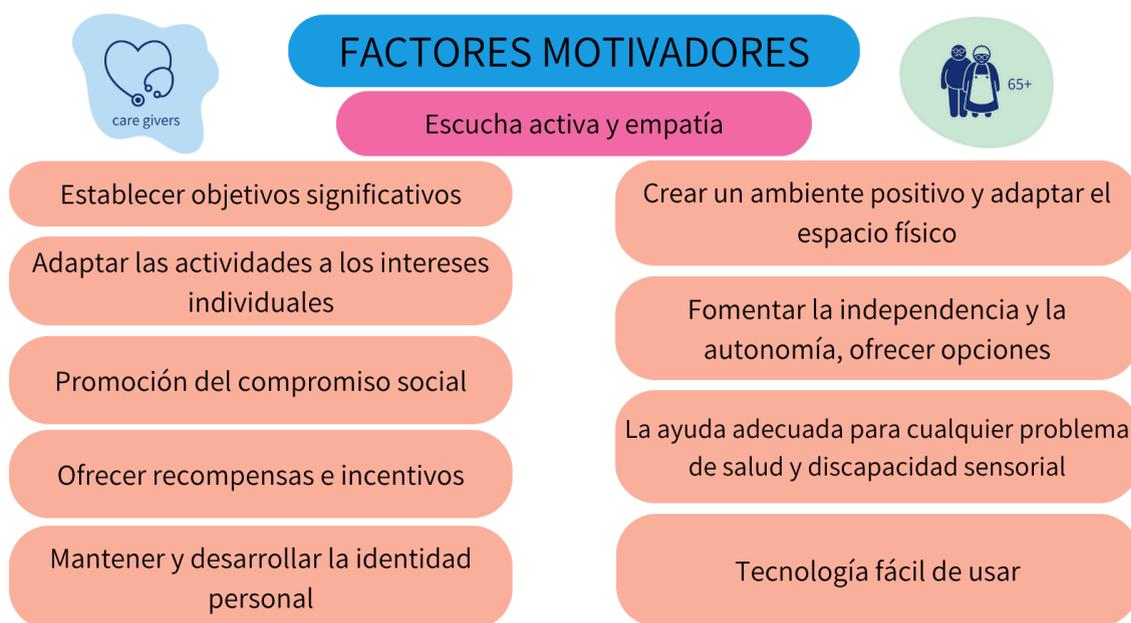
- Crear un ambiente positivo (garantizar que el entorno sea cálido y acogedor, celebrar incluso los pequeños logros y realizaciones).
- Adaptar el entorno físico (crear un espacio seguro y accesible, incorporar plantas y luz natural).
- Fomentar la independencia y la autonomía (animar a las personas mayores a elegir y participar activamente en los procesos de toma de decisiones).
- Incorporar la tecnología (la tecnología de fácil uso puede facilitar el acceso a la información, el entretenimiento y las conexiones sociales).

Mediante la aplicación de estrategias de comunicación eficaces, la práctica de la escucha activa y la empatía, y el fomento de la confianza y la compenetración, puede



crear un entorno enriquecedor que anime a los mayores a mantenerse motivados y comprometidos.

Según [el NICE](#) (Instituto Nacional Británico para la Salud y la Excelencia Asistencial), participar en actividades significativas, mantener y desarrollar la identidad personal y obtener la ayuda adecuada para cualquier problema de salud o discapacidad sensorial se han identificado como claves para mejorar el bienestar mental de las personas mayores.



3. Estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores cuando llevan a cabo prácticas de bienestar emocional adecuadas para su edad, en relación con las prácticas de bienestar físico (por ejemplo, ejercicio, nutrición, etc.).

Escala de actividad física para personas mayores (PASE)

El PASE es un instrumento que mide el nivel de actividad física de las personas mayores de 65 años. El PASE consiste en la autoevaluación de la actividad laboral, doméstica y de



ocio durante un período de una semana y puede administrarse por teléfono, por correo o en persona. La puntuación del PASE se obtuvo a partir del recuento de movimientos de un monitor electrónico de actividad física, diarios de actividad y niveles de actividad autoevaluados en una población general de personas mayores no institucionalizadas. El PASE puede utilizarse para medir la actividad física en encuestas de personas mayores y para evaluar la eficacia de las intervenciones.

He aquí algunos ejemplos de preguntas:

- En los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia participaste en actividades sentado, como leer, ver la televisión o hacer manualidades?
- De media, ¿cuántas horas al día dedicó a caminar?
- En los últimos 7 días, ¿con qué frecuencia practicó actividades deportivas o recreativas ligeras como bolos, golf con carrito, tejo, pesca desde un barco o muelle u otras actividades similares?

El cuestionario PACE completo puede descargarse gratuitamente desde [AQUÍ](#).

La prueba TUG

La prueba Timed Up and Go, también conocida como prueba TUG, es una prueba de evaluación sencilla que se utiliza para medir su movilidad funcional. La prueba TUG mide el tiempo que tarda en ponerse de pie, caminar una distancia de 3 metros, girar, volver a caminar y sentarse de nuevo. La prueba TUG se utiliza con frecuencia en adultos mayores, ya que es fácil de administrar y la mayoría de las personas pueden completarla. Muchos adultos sanos menores de 80 años pueden completar la prueba TUG en 10 segundos o menos. Las personas que completan la prueba en 13,5 segundos o más pueden tener un mayor riesgo de caídas. La prueba TUG también puede utilizarse de forma continuada para ayudar a un fisioterapeuta a comprender lo bien que está funcionando su terapia.

[En este sitio web](#) puedes leer las instrucciones completas sobre cómo realizar la prueba TUG.

Evaluaciones de ejercicio de Physio Network

Mariana Wingood PhD, médico e investigadora de The Physio Network (Australia), propone cinco evaluaciones para prescribir ejercicio a las personas mayores. Estas



evaluaciones cubren algunas áreas clave: potencia muscular, fuerza y resistencia, capacidad aeróbica y equilibrio.

Fuerza muscular	1) Prueba de potencia de ascenso en 4 escaleras
Fuerza y resistencia muscular	2) Prueba de elevación del talón con una sola pierna
Capacidad aeróbica (la cantidad máxima de oxígeno que su cuerpo puede utilizar a la vez durante un ejercicio intenso).	3) Prueba de pasos de 2 minutos
Saldo	4) Brief-BESTest 5) Prueba de los cuatro escalones cuadrados

La descripción de cada evaluación puede consultarse en el sitio web de Physio [Network AQUÍ](#).

Monitores de actividad y pulsómetros portátiles

Los monitores de actividad y los rastreadores de fitness pueden ser valiosos para apoyar la actividad física de las personas mayores. Para ser útiles, los dispositivos deben ser fáciles de manejar. Por ejemplo, según un estudio sueco de He et al. (2018), los usuarios percibían los dispositivos portátiles como fáciles de manejar, mientras que las tabletas eran difíciles de manejar.

Las pulseras de fitness para personas mayores están especialmente diseñadas para ofrecer facilidad de uso, visibilidad clara y funciones esenciales de control de la salud. La tecnología vestible para personas mayores trasciende el ámbito del bienestar físico; también desempeña un papel fundamental en el fomento de las conexiones sociales. Muchos dispositivos de seguimiento del estado físico permiten a las personas mayores compartir sus logros con amigos y familiares, fomentando un sentimiento de comunidad y apoyo. Además, estos dispositivos pueden alertar a los cuidadores o a los profesionales médicos en tiempo real, garantizando que las





personas mayores reciban una atención rápida cuando sea necesario. A la hora de elegir un dispositivo de seguimiento de la actividad física para personas mayores, hay que tener en cuenta las siguientes características:

- seguridad
- facilidad de uso
- confort
- pantallas claras y fáciles de leer
- función de detección de caídas
- posibilidad de avisar a los cuidadores o familiares cuando haya un problema potencial.

Control del estado nutricional de los ancianos

El MNA[®]-SF proporciona un método sencillo y rápido para identificar a las personas mayores que corren riesgo de desnutrición o que ya están desnutridas. Identifica el riesgo de desnutrición antes de que se produzcan cambios graves en el peso o en los niveles de proteínas séricas. Puede leer la guía de administración del método [AQUÍ](#).

4. Estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores en sus prácticas de bienestar psicológico apropiadas para su edad.

Herramientas de diagnóstico del bienestar psicológico

Existen varias herramientas de diagnóstico que pueden ayudar a los cuidadores y a los profesionales sanitarios a evaluar y controlar sistemáticamente el bienestar emocional y psicológico de las personas mayores, garantizando que reciban la atención y las intervenciones adecuadas.

Un buen punto de partida podría ser la herramienta de autoevaluación del bienestar de Keyes', que encontrará en el [kit de herramientas Envejecimiento positivo, Módulo 1, página 9](#).



Para el seguimiento y diagnóstico de la salud mental de las personas mayores, los profesionales sanitarios pueden utilizar varias herramientas. En la tabla siguiente se enumeran algunos ejemplos:

Nombre de la herramienta de evaluación	Breve descripción	Más recursos y descargas en inglés
Escala de depresión geriátrica (GDS)	Una herramienta de detección específica para identificar la depresión en adultos mayores mediante una serie de preguntas sobre sus sentimientos durante la última semana.	https://geriatrictoolkit.misouri.edu/cog/GDS_SHORT_FORM.PDF
Escala de Cornell para la depresión en la demencia (CSDD)	Evalúa la depresión en adultos mayores con demencia, combinando observaciones y entrevistas a cuidadores.	https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/cornell_scale_depression.pdf
Escala de calidad de vida en la enfermedad de Alzheimer (QoL-AD)	Evalúa la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer, incluidos los aspectos emocionales y psicológicos.	https://www.cogsclub.org.uk/professionals/files/QoL-AD.pdf
Mini-Examen del Estado Mental (MMSE)	Se trata principalmente de una herramienta de evaluación cognitiva que evalúa la memoria, la atención, el lenguaje y las	https://cgatoolkit.ca/Uploads/ContentDocuments/MMSE.pdf



	capacidades visuoespaciales.	
Evaluación Cognitiva de Montreal (MoCA)	Una herramienta de cribado cognitivo más completa que el MMSE, que abarca varios dominios cognitivos.	https://mocacognition.com/

Más estrategias para cuidadores profesionales y familiares

He aquí algunas estrategias más que pueden utilizar tanto los familiares como los cuidadores profesionales para apoyar y supervisar eficazmente a los ancianos, tal y como sugieren los cuidadores profesionales de [Home Instead, Reino Unido](#):

Visitas periódicas: Cree un calendario coherente de comunicación para ofrecer apoyo emocional y hacer un seguimiento de su bienestar mental.

Escucha activa: Dedícales toda tu atención y muestra verdadero cariño y atención durante las conversaciones, dejando claro que sus sentimientos y experiencias son valorados y significativos.

Fomentar la actividad física: Realizar ejercicios suaves como caminar o estirarse puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo y el bienestar general de una persona.

Realizar actividades que estimulen la memoria: Participar en actividades como rompecabezas, juegos de memoria o reflexionar sobre fotografías antiguas puede tener efectos positivos.

Mantener las conexiones sociales: Fomente las visitas o llamadas a amigos y familiares para ayudarles a mantener su compromiso social.

Crear una rutina: Una rutina diaria constante puede ofrecer una sensación de comodidad y estabilidad.

Educar en salud mental: Ofrecer conocimientos sobre salud mental ayuda a clarificar y desestigmatizar el tema.



Técnicas de atención plena y relajación: Unas sencillas técnicas de meditación o respiración pueden ayudar a controlar el estrés y la ansiedad.

Fomentar la expresión creativa: Participar en actividades como la pintura, la música o la escritura puede proporcionar un espacio relajante y curativo para expresar las emociones.

ESTRATEGIAS PARA EL APOYO Y SEGUIMIENTO DE PERSONAS MAYORES





5. Estrategias y consejos sobre cómo supervisar y apoyar a las personas mayores cuando participan en prácticas de bienestar social apropiadas para su edad.

Escala de redes sociales de Lubben

La Escala de Redes Sociales de Lubben (LSNS) mide el compromiso y el apoyo social, que son fundamentales para el bienestar psicológico.

Los estudios mostraron que las escalas abreviadas como la LSNS-6 deberían considerarse para su inclusión en los protocolos de práctica de los profesionales gerontológicos. El cribado de las personas mayores basado en la LSNS-6 proporciona información cuantitativa sobre sus vínculos familiares y de amistad, e identifica a las personas con mayor riesgo de aislamiento social que podrían beneficiarse de una evaluación en profundidad y de intervenciones específicas.

Pueden descargarse variaciones de la herramienta LSNS de la Escuela de Trabajo Social del Boston College aquí:

<https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>

Participar juntos en actividades significativas

El bienestar social y general de las personas mayores puede fomentarse motivándolas para que participen en actividades que les resulten significativas, es decir, que les den un sentido a su vida cotidiana. Pueden ser aficiones, actividades de voluntariado o pasar tiempo con la familia y los amigos. Como cuidadores (profesionales o familiares), participen juntos en actividades o ayúdenles a encontrar recursos. A continuación se sugieren algunas actividades:

- Juega a las cartas o a otros juegos en persona o en línea.
- Viaje con un grupo de personas mayores, por ejemplo, un grupo de jubilados.
- Chatea por vídeo o llama a amigos y familiares.
- Pruebe diferentes restaurantes con sus seres queridos.
- Escucha y comparte tu música favorita con tu familia.



- Únase a un grupo interesado en una afición, como tejer, hacer senderismo, observar aves, pintar o tallar madera.
- Reencuéntrate con viejos amigos a través de la asociación de antiguos alumnos de tu instituto o universidad.

Ayuda a las personas mayores a aprender algo nuevo:

- Busque clases para jubilados: de cocina, arte, danza, idiomas o informática; únase a un club de lectura o cine.
- Pruebe a hacer yoga, tai chi u otra actividad física nueva.
- Aprender (o reaprender) a tocar un instrumento musical.

Ayúdeles a adoptar hábitos saludables para aliviar el estrés:

- Lee un buen libro, revista o periódico.
- Practica la gratitud y la atención plena.
- Haz tai-chi o yoga.
- Cocinad juntos vuestra comida sana favorita.
- Disfrute de las pequeñas cosas, como una taza de café o el amanecer.

Fuente: Instituto Nacional del Envejecimiento de EE.UU.



Imagen: Canva



6. Casos prácticos que ilustran la aplicación con éxito de las técnicas de seguimiento y apoyo de las personas mayores

Campaña DoSomething para luchar contra el aislamiento de las personas mayores (EE.UU.):



DoSomething es el principal centro de activismo y servicio centrado en los jóvenes. Educan y preparan a los jóvenes para crear el futuro que quieren ver, un futuro basado en la equidad y la justicia, el clima y la sostenibilidad, y la seguridad y el bienestar. Con miembros en todos los códigos de área de Estados Unidos y en 189 países, su diversa e interseccional comunidad de jóvenes

emprende acciones colectivas para impulsar un cambio duradero. En una de sus campañas, sus miembros se pusieron en contacto con sus seres queridos de más edad para combatir el aislamiento, y han recopilado casi 25.000 historias, recuerdos y palabras de sabiduría de personas mayores.

<https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>

Historia de éxito: Una persona de 82 años mejora su fuerza, equilibrio y resistencia (Canadá)

Cuando Elizabeth empezó a trabajar con Angie, entrenadora personal de Vintage Fitness, tenía claros sus objetivos:

Para mejorar la fuerza en las manos, el equilibrio, la fuerza general, la resistencia, la capacidad de caminar durante periodos muy largos, especialmente cuando se viaja, una mejor postura, un mejor sueño, un mayor bienestar y un sentimiento de comunidad.



Estos son los pensamientos y comentarios de su entrenadora, Angie:



"Elizabeth ha dormido de maravilla. Tiene mucha energía. Su dolor de manos ha desaparecido por completo. Ha ganado un equilibrio y una postura fantásticos. Su resistencia sigue mejorando". Angie trabaja con Elizabeth 2 veces por semana en un gimnasio con divertidos circuitos que incluyen entrenamiento de fuerza, equilibrio, agilidad y cardio-respiratorio, así como de flexibilidad y movilidad.

Elizabeth se encuentra actualmente de viaje por Asia y se siente muy bien por todos los logros conseguidos hasta la fecha.

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>

La clave está en jugar - Bewegen is leven (Países Bajos)

Joel Kruisselbrink es un educador del movimiento holandés con una misión: Hacer que jóvenes y mayores vuelvan a moverse de forma lúdica. Trabaja principalmente con residentes de residencias de ancianos. Esta es la historia que cuenta en su página web:

"Durante mi trabajo como educador del movimiento, todas las semanas veía a los



mismos residentes activos. Pero cuando llevaba a estos residentes de vuelta al departamento, veía a los residentes inactivos durmiendo durante todo el día. Esto tenía que cambiar, pensé: ¿cómo puedo inspirar a estos residentes para que empiecen a moverse? Un día vi a mi hijo jugando con tazas de café, volaban por la habitación y por el suelo. Me inspiré e hice un ejercicio en torno a esto para activar a un residente inactivo al que le encanta el café. Descubrí el poder de jugar con materiales cotidianos. Me fijó mucho en

los intereses, el trabajo o la afición del residente y pienso en un ejercicio con esto".

Joel da sesiones inspiradoras en su país y en el extranjero e imparte talleres en diversas organizaciones para dar a conocer su método de trabajo lúdico e inspirar a otros. Utiliza vasos, bolitas de plástico, pelotas de playa, sombrillas, cartones y otros objetos



cotidianos para activar a las personas mayores. Vea el vídeo de ejemplo: **Epic Ball Toss Game** y su sitio web.

<https://youtu.be/6UfqFTgL5eQ>

<https://www.bewegenisleven.nl/over/>

7. Resultados del aprendizaje (en viñetas)

- Los participantes serán capaces de identificar y explicar los aspectos multidimensionales del bienestar (físico, emocional, psicológico y social) y su importancia para la salud general de las personas mayores.
- Los participantes demostrarán su capacidad para aplicar estrategias de motivación que animen a los mayores a participar en actividades de bienestar adecuadas a su edad, adaptadas a sus intereses y capacidades.
- Los participantes utilizarán eficazmente varias herramientas de evaluación (como la PASE y la prueba TUG) para controlar el bienestar físico y psicológico de las personas mayores.
- Los participantes fomentarán y apoyarán el compromiso social animando a los mayores a participar en actividades significativas que promuevan la independencia, la identidad personal y la implicación en la comunidad.

Conclusión

Al comprender los aspectos clave del bienestar físico, emocional, psicológico y social, los cuidadores pueden crear un entorno enriquecedor que fomente la independencia, el compromiso y una mayor calidad de vida para las personas mayores. Un seguimiento constante y un apoyo personalizado permitirán a los mayores prosperar a medida que envejecen. Dé prioridad a la comunicación abierta, la empatía y la escucha activa para comprender realmente las necesidades y preferencias de los mayores. Su compasión y dedicación pueden transformar la vida de las personas mayores, permitiéndoles no sólo vivir bien, sino prosperar con dignidad y alegría en cada momento.



Co-funded by
the European Union

8. Más material educativo:

Artículo sobre la elección del mejor rastreador de fitness para personas mayores:

<https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>

Formación de cuidadores: Cómo ayudar a un adulto mayor con ejercicios de amplitud de movimiento

<https://youtu.be/cnfRdPdGNdc?si=0rAFwiVobpcgju58>

Realización y puntuación del miniexamen del estado mental:

<https://youtu.be/b0pVs-hLaWw?si=5ci-nv75nMDcO9dC>

Cuenta de Instagram de Bewegen Is Leben para ejercicios lúdicos y consejos de participación

<https://www.instagram.com/bewegen.is.leven/>

Más historias de éxito:

Jeanne controla su demencia, se siente motivada y ha perdido peso

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/03/17/jeanne-is-managing-her-dementia-feeling-motivated-and-lost-weight>

Ana hace que el ejercicio sea divertido para sus clientes

<https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/05/12/ana-keeps-exercise-fun-for-her-clients>



Fotos: Instagram, Bewegen Is Leben



Referencias

1. Renaissance Home Health Care. (2021, 6 de agosto). *Cómo motivar a una persona mayor*. <https://www.renaissancehomehc.com/post/motivate-an-elderly-person>
2. Universidad de Boston. (s.f.). *Protocolo BMD1_7S*. https://www.bu.edu/fhs/share/protocols/bmd1_7s_protocol.pdf
3. Centro nacional de información biotecnológica. (2018, 8 de febrero). *Reducir el comportamiento sedentario y aumentar la actividad física en adultos mayores* [Artículo]. *Journal of Aging and Health*, 30(3), 514-537. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5814603/>
4. Age Well Senior Fitness. (sin fecha). *Las mejores pulseras de fitness para personas mayores: Essential guide for older adults*. <https://agewellseniorfitness.com/best-wearable-fitness-trackers-for-seniors-essential-guide-for-older-adults/>
5. Centro Nacional de Información Biotecnológica. (2021, 6 de octubre). *Nutrition and functional status in older adults* [Artículo]. *Journal of Aging Research and Lifestyle*, 10(4), 278-290. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8535163/>
6. Mini Evaluación Nutricional. (s.f.). *MNA® guide English short form*. <https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>
7. Instituto Hartford de Enfermería Geriátrica. (s.f.). *Evaluación de la nutrición en adultos mayores: Pruebe esta serie*. <https://hign.org/consultgeri/try-this-series/assessing-nutrition-older-adults>
8. Home Instead. (2021, 15 de julio). *Strategies for providing mental health support to the elderly*. <https://www.homeinstead.co.uk/reading/blog/strategies-for-providing-mental-health-support-to-the-elderly/>
9. Los Momentos. (2021, 25 de octubre). *La importancia del apoyo emocional en el cuidado de las personas mayores*. <https://themoments.com/blog/importance-of-emotional-support-in-caring-for-elderly/#:~:text=You%20can%20help%20by%20suggesting,them%20to%20continue%20their%20hobbies.&text=Social%20connection%20is%20crucial%20to,vital%20piece%20of%20mental%20health>



10. Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., von Renteln Kruse, W., Beck, J. C., & Stuck, A. E. (2006). Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations. *The Gerontologist, 46*(4), 503-513. <https://doi.org/10.1093/geront/46.4.503>
11. Boston College. (s.f.). *Permission to use scales - Lubben Social Network Scale (LSNS)*. <https://www.bc.edu/bc-web/schools/ssw/sites/lubben/description/permission-to-use-scales.html>
12. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (2021, 22 de abril). *Participating in activities you enjoy as you age*. <https://www.nia.nih.gov/health/healthy-aging/participating-activities-you-enjoy-you-age>
13. DoSomething.org. (s.f.). *11 stories from seniors that will inspire you*. <https://dosomething.org/article/11-stories-from-seniors-that-will-inspire-you>
14. Vintage Fitness. (2023, 23 de junio). *Success story: 82 years old improves strength, balance, and endurance*. <https://www.vintagefitness.ca/blog/2023/06/23/success-story-82-years-old-improves-strength%2C-balance-and-endurance>
15. Bewegen Is Leven. (s.f.). *Over ons*. <https://www.bewegenisleven.nl/over/>