

Dependencia física y bienestar emocional en adultos mayores: una relación clave para la calidad de vida

Physical dependence and emotional well-being in older adults: a key relationship for quality of life

Jelen Paola Barrera Acosta¹, Silahel García Hernández¹, Carmen Yasmín Estrada Pérez¹, Wendy Cristina Saldaña Alvarado¹, Osmar Antonio Jaramillo Morales^{1*}

¹ Departamento de Enfermería y Obstetricia, Campus Irapuato-Salamanca, División Ciencias de la Vida, Universidad de Guanajuato.

oa.jaramillo@ugto.mx

*Autor de correspondencia

Resumen

El envejecimiento conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, donde la pérdida de la independencia funcional altera la rutina del adulto mayor, lo que suele desencadenar sentimientos de desesperación y aumentar la propensión a trastornos del ánimo como la depresión. El objetivo general del este estudio fue determinar el impacto de esta pérdida de independencia sobre el estado emocional de adultos mayores de 60 años con limitaciones físicas en comparación con adultos mayores independientes, evaluando la dependencia en actividades diarias con el Índice de Barthel y los síntomas depresivos mediante la Escala de Yesavage. La metodología consistió en un enfoque cuantitativo, observacional, analítico, comparativo y transversal evaluando una muestra de 25 adultos mayores. Se aplicaron los instrumentos mencionados a través de un formulario electrónico de manera individual para valorar tanto la autonomía funcional como el bienestar afectivo. En cuanto a los resultados, se encontró que el 48% de la muestra mantuvo independencia total y el 64% no presentó datos sugestivos de depresión. Al correlacionar las variables, el 83.3% de los adultos independientes no mostró síntomas depresivos. En contraste, la vulnerabilidad emocional aumentó significativamente conforme disminuyó la autonomía: el 55.5% de los individuos con dependencia moderada y el 100% de aquellos con dependencia severa manifestaron cuadros depresivos. En conclusión, se demostró una correlación directa y proporcional entre el grado de dependencia física y el deterioro del bienestar emocional, sugiriendo que la autonomía física actúa como un factor protector fundamental para la salud mental en la vejez mientras que la dependencia funcional se identificó como un detonante crítico de trastornos del ánimo.

Palabras clave: Adulto mayor; independencia; depresión; estado emocional; envejecimiento.

Introducción

El envejecimiento es un proceso natural que implica cambios progresivos en las capacidades físicas, funcionales y psicosociales del individuo, los cuales pueden afectar su calidad de vida y bienestar integral. Entre estos cambios, la pérdida de la independencia funcional representa uno de los factores más relevantes, ya que limita la capacidad del adulto mayor para realizar actividades de la vida diaria y favorece la aparición de sentimientos negativos como frustración, dependencia y pérdida de autoestima. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2025), la salud en la vejez no solo se define por la ausencia de enfermedad, sino por el mantenimiento de la autonomía, el bienestar emocional y la participación social.

Diversas investigaciones han demostrado que existe una estrecha relación entre el deterioro físico y el estado emocional en los adultos mayores. En este sentido, el nivel de dependencia funcional se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar síntomas depresivos, debido a la disminución del autocuidado y la percepción de pérdida de control sobre la propia vida. Instrumentos como el Índice de Barthel han permitido evaluar de manera objetiva la autonomía en actividades básicas de la vida diaria, mientras que escalas como la de Yesavage han sido ampliamente utilizadas para la detección de depresión en esta población (Mahoney y Barthel, 1965; Yesavage *et al.*, 1983).

En este contexto, diversos estudios señalan que los adultos mayores con mayor independencia tienden a presentar mejores indicadores de bienestar emocional, mientras que aquellos con dependencia moderada o severa presentan mayores niveles de vulnerabilidad psicológica, lo que refuerza la importancia de abordar de manera conjunta la salud física y mental en este grupo etario (OMS, 2023). Es fundamental analizar la relación entre la dependencia física y el estado emocional, con el fin de generar estrategias de intervención que favorezcan el envejecimiento saludable.

Por ello, el objetivo del presente estudio es evaluar la relación entre la dependencia física y el bienestar emocional en adultos mayores de 60 años, comparando a aquellos con limitaciones funcionales frente a adultos mayores independientes, mediante el uso del Índice de Barthel y la Escala de Yesavage.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, de tipo observacional, analítico, comparativo y transversal. La población de estudio estuvo conformada por adultos mayores de 60 años o más, de ambos sexos, que residían en su domicilio particular y no se encontraban institucionalizados en asilos, hospitales o centros de atención permanente. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, integrándose por 25 participantes que cumplieron con los criterios establecidos.

Los criterios de inclusión consideraron a adultos mayores de 60 años o más, de ambos sexos, con o sin limitaciones físicas para realizar actividades de la vida diaria, que contaran con la capacidad cognitiva suficiente para responder los instrumentos y que aceptaran participar voluntariamente mediante la firma del consentimiento informado. Se excluyeron aquellos con deterioro cognitivo severo, alteraciones graves del lenguaje o comunicación, así como personas con trastornos psiquiátricos descompensados que pudieran interferir en la evaluación emocional, o que no desearan participar. Como criterios de eliminación, se consideraron los participantes que abandonaron el estudio de forma voluntaria o aquellos cuyos cuestionarios presentaron información incompleta o insuficiente para su análisis.

La recolección de datos se llevó a cabo de manera individual mediante un formulario electrónico, en un entorno tranquilo. Se aplicó una cédula de identificación sociodemográfica diseñada para recolectar variables como edad, sexo, escolaridad, estado civil y presencia de enfermedades crónicas. Para evaluar la independencia funcional en las actividades básicas de la vida diaria se utilizó el Índice de Barthel, el cual valora diez actividades esenciales y permite clasificar a los participantes desde independencia total hasta dependencia total. Por otra parte, el estado emocional se evaluó mediante la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (GDS), que permite identificar la ausencia o presencia de síntomas depresivos.

Para el análisis de los datos, los participantes se agruparon en dos categorías (independientes y dependientes) con base en la puntuación del Índice de Barthel, con el fin de analizar la relación entre el grado de dependencia funcional y la presencia de síntomas depresivos. Finalmente, el estudio se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos en la Ley General de Salud y la Declaración de Helsinki, garantizando el anonimato y la confidencialidad de la información, así como la participación voluntaria mediante la obtención previa del consentimiento informado.

Resultados

La muestra de estudio estuvo conformada por un total de 25 adultos mayores, se identificó que el 56% (14) son mujeres, mientras que el 44% (11) son hombres. La población de estudio se encuentra en un rango de edad que oscila entre los 63 y 88 años. En el grupo de las mujeres, la edad de mayor prevalencia fue de 70 años y 74 años, mientras que en los hombres se observó una mayor frecuencia en las edades de 63 años, 67 años y 80 años.



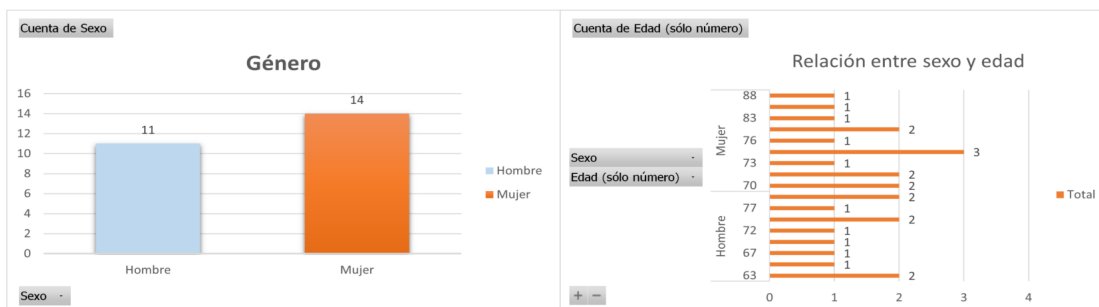


Figura 1. Relación entre sexo y edad.

Al analizar la relación entre el grado de dependencia funcional y la afectación emocional, de los 12 adultos mayores independientes, el 83.3% (10) no presenta síntomas depresivos, mientras que el 16.6% (2) muestra algún grado de depresión. En contraste, en el grupo con dependencia moderada (9 participantes), la presencia de afectación emocional aumenta significativamente, ya que el 55.5% (5) presenta depresión (3 con nivel moderado y 2 severo). Finalmente, en el rubro de dependencia severa, el 100% (2 participantes) de los individuos evaluados presenta cuadros depresivos, distribuidos equitativamente entre los niveles moderado y severo. Estos datos sugieren que la pérdida de autonomía física constituye un factor asociado al deterioro del bienestar emocional en la población adulta mayor estudiada.

Tabla 1. Relación entre el índice de Barthel y la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage.

Nivel de Dependencia	Depresión Moderada	Depresión severa	Sin datos sugestivos de Depresión	Total
Independencia	1	1	10	12
Dependencia leve	0	0	2	2
Dependencia moderada	3	2	4	9
Dependencia severa	1	1	0	2
Total	5	4	16	25

Discusión

Los hallazgos obtenidos confirman la existencia de una relación directa y proporcional entre el grado de dependencia física y el deterioro del bienestar emocional. En este sentido, se observó que el 83.3% de los adultos mayores independientes no presentaron síntomas depresivos, lo que posiciona a la autonomía funcional como un factor protector clave en la vejez. Este comportamiento coincide con lo reportado en la literatura, donde se indica que la conservación de capacidades físicas permite mantener la participación social, el sentido de utilidad y la estabilidad emocional (Canitas, 2026; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

En contraste, los resultados evidenciaron que la vulnerabilidad emocional se incrementa de manera significativa conforme disminuye la autonomía. El hecho de que el 100% de los participantes con dependencia severa presentaran síntomas depresivos respalda la hipótesis de que la pérdida de independencia funcional constituye un factor crítico en el desarrollo de trastornos del estado de ánimo. Esta relación ha sido documentada en estudios previos que señalan que la limitación en las actividades de la vida diaria favorece sentimientos de inutilidad, aislamiento social y desesperanza (Yesavage *et al.*, 1983; Mahoney y Barthel, 1965). Asimismo, esta transición de un rol activo a uno pasivo puede verse intensificada por factores socioculturales, como los estereotipos negativos asociados al envejecimiento, los cuales refuerzan la percepción de dependencia como sinónimo de fragilidad o carga social.

Por otra parte, el uso en conjunto del Índice de Barthel y la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage permitió una evaluación integral del estado funcional y emocional, facilitando la identificación de la relación entre fragilidad física y afectación psicológica. Este abordaje metodológico contribuye a reducir posibles sesgos en la evaluación geriátrica, al diferenciar entre limitaciones propias del envejecimiento y síntomas emocionales clínicamente relevantes.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que la dependencia funcional actúa como un factor determinante en el deterioro del bienestar emocional en los adultos mayores. En consecuencia, se destaca la importancia de que las intervenciones en salud, particularmente desde el ámbito de la enfermería y la salud pública, no se limiten a la rehabilitación física, sino que integren estrategias orientadas al fortalecimiento del bienestar emocional. La promoción de la autonomía no solo debe considerarse un objetivo clínico, sino una prioridad integral para preservar la calidad de vida y la salud mental en la vejez (OMS, 2023).

Conclusión

Los resultados del estudio evidencian que existe una relación directa entre el grado de dependencia física y el deterioro del bienestar emocional en adultos mayores. La pérdida de la autonomía funcional incrementa significativamente la presencia de síntomas depresivos, mientras que la independencia actúa como un factor protector de la salud mental. En este sentido, se destaca la importancia de implementar intervenciones oportunas desde enfermería y el ámbito multidisciplinario, orientadas a preservar la funcionalidad y promover el bienestar emocional en adultos mayores que residen en la comunidad.

Referencias

- Canitas.mx. (2025). *¿A qué Edad se Considera Adulto Mayor?* ▷ *Guía Completa 2026*. Canitas.
<https://canitas.mx/guias/a-que-edad-se-considera-adulto-mayor/>
- Mahoney, F. I., y Barthel, D. W. (1965). Functional evaluation: The Barthel Index. *Maryland State Medical Journal*, 14, 61-65.
- World Health Organization: WHO. (2025, octubre 1). *Envejecimiento y salud*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M., y Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: a preliminary report. *Journal of Psychiatric Research*, 17(1), 37-49. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(82\)90033-4](https://doi.org/10.1016/0022-3956(82)90033-4)

