“MASAJE TERAPÉUTICO COMO TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN PACIENTES MAYORES”

Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de Tecnólogo en Naturopatía

Autor:

Andrea Yanina Gaona Cuenca

Tutor:

Tnlga. Evelyn Guijarro Barona

RIOBAMBA, 2025

MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Andrea Yanina Gaona Cuenca, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0706382587, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **"**Masaje Terapéutico como tratamiento del estrés en pacientes mayores"; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 15 de febrero de 2025

_____

Andrea Yanina Gaona Cuenca
C.C. 0706382587
AUTORA

MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, Tnlga. Evelyn Guijarro Barona, en mi calidad de tutora, certifico que la estudiante Andrea Yanina Gaona Cuenca del año lectivo 2024-2025, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: Masaje terapéutico como tratamiento del estrés en pacientes mayores, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ___/10, con ___% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 0605184183

Tnlga. Evelyn Guijarro Barona

MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de

TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:……..

Al Trabajo de Titulación: "MASAJE TERAPÉUTICO COMO TRATAMIENTO DEL ESTRÉS EN PACIENTES MAYORES"

AUTOR: Andrea Yanina Gaona Cuenca
TUTOR: Tnlga. Evelyn Guijarro Barona

Código de proyecto N.º……

Por el TRIBUNAL.

f.…….

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.…….

DEDICATORIA

Dedico este proyecto de investigación a Dios por ser mi guía espiritual y haber dado dirección a mi vida, A mis padres cuyo amor, paciencia y sacrificio han sido la base de todos mis logros. Sin su apoyo incondicional, este sueño no habría sido posible.

A mi amado hijo Snyder Antonio por ser la fuente de energía en mi vida, cada logro que realizo en mi vida personal y profesional, es para ser inspiración para él.

A mis amigos, por su compañía y su apoyo constante, que me motivaron a seguir adelante, incluso cuando las fuerzas flaqueaban.

Y, por supuesto, a todas las personas que de alguna manera contribuyeron a que este proyecto se hiciera realidad.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que hicieron posible este proyecto.

A mis padres, por su amor, apoyo y sacrificio incondicional; a mis profesores, por enriquecer mi formación y motivarme a seguir aprendiendo; a mis amigos, por su compañía, consejos y aliento en los momentos difíciles.

A mi familia extendida, así como a todos aquellos que, con su tiempo, conocimiento y palabras de ánimo, contribuyeron a este logro. Su apoyo ha sido fundamental, y este trabajo también les pertenece.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN III
ACTA DE EVALUACIÓN IV
DEDICATORIA V
AGRADECIMIENTO VI
ÍNDICE DE CONTENIDOS VII
ÍNDICE DE FIGURAS IX
ÍNDICE DE ANEXOS X
RESUMEN 1
ABSTRACT 2
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN 3
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN 4
1.3 OBJETIVOS 6
1.2.1 OBJETIVO GENERAL 6
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS 6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 8
2.1. REFERENTE CONCEPTUAL 8
2.1.1. Estrés 8
2.1.2 Medicina tradicional, alternativa y complementaria 12
2.1.3. Terapia de masaje (Masaje terapéutico) 15
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA 21
3.1. ENFOQUE GENERAL: INTEGRADOR O MIXTO 21

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 21
3.2.1. Según el alcance: Descriptivo 21
3.2.2. Según el Diseño: Narrativo 22
3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN 22
3.3.1.- Según el alcance: Descriptivo 22
3.3.2 Según el Diseño: Preexperimental 22
3.4. POBLACIÓN 23
3.5 MUESTRA 23
3.6. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS 23
3.7 MÉTODO DE ANÁLISIS DATOS 24
3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS 24
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN 25
4.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO 25
4.2. RESULTADOS SEGÚN OBJETIVOS 26
4.2.1. Objetivo específico 1. 26
4.2.2. Objetivo específico 2. 32
4.2.3. Objetivo específico 3. 36
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 44
BIBLIOGRAFÍA 46
ANEXOS 48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Género de la población 25
Figura 2: Edad de la población 26
Figura 3: Afectación por eventos inesperados 26
Figura 4:Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida 27
Figura 5:Nerviosismo y estrés 27
Figura 6:Capacidad de manejar los problemas personales 28
Figura 7:Sentimiento de seguridad 29
Figura 8:Capacidad de afrontamiento del día a día 29
Figura 9:Capacidad de autocontrol ante las dificultades 30
Figura 10:Control 31
Figura 11:Falta de control de la ira 31
Figura 12:Superación de dificultades que se acumulan en el día a día 32
Figura 13:Afectación por eventos inesperados 36
Figura 14:Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida 37
Figura 15:Nerviosismo y estrés 37
Figura 16:Capacidad de manejar los problemas personales 38
Figura 17:Sentimiento de seguridad 39
Figura 18:Capacidad de afrontamiento del día a día 39
Figura 19:Capacidad de autocontrol ante las dificultades 40
Figura 20:Control 41
Figura 21: Falta de control de la ira 42
Figura 22:Superación de dificultades que se acumulan en el día a día 43

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Adaptación y escala de percepción de estrés 48
Anexo 2: Historia clínica 50
Anexo 3: Evidencias Fotográficas 51

RESUMEN

El presente estudio hace un análisis de los efectos del masaje terapéutico en el tratamiento como tratamiento del estrés de los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic, del Cantón Naranjal, provincia del Guayas, con la finalidad de dar a conocer este problema de salud mental que aqueja a los adultos mayores y este tratamiento alternativo y complementario.

Se declara un alcance Descriptivo, y dos tipos según el Diseño: preexperimental en la parte cuantitativa y Narrativo en la parte cualitativa. mismo que se realizó mediante la Ecala de Estrés Percibido, instrumento que mide el resultado de los niveles de estrés vivenciados por la persona en los últimos meses de vida (1). La Adaptación de la Escala está conformada por 10 ítems, de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 corresponden a la dimensión positiva o de eustrés y los ítems 1, 2, 3, 8, a la dimensión negativa o de distrés, en 16 adultos mayores que acudieron al Centro Natu Medic, del Cantón Naranjal, provincia del Guayas, en el periodo octubre - diciembre de 2024. Los resultados de la investigación evidencian una mejora en las percepciones del estrés de los adultos mayores estudiados, así como también un sentimiento de bienestar y mayor capacidad de afrontamiento del estrés ante situaciones problemáticas que enfrentan en la cotidianidad de su día a día.

PALABRAS CLAVE: Estrés, estrés en el adulto mayor, terapias alternativas, masaje terapéutico

ABSTRACT

The present study analyzes the effects of therapeutic massage in the treatment as a stress treatment of older adults who attend the Natu Medic Center, in the Naranjal Canton, province of Guayas, with the purpose of raising awareness about this mental health problem that afflicts older adults and this alternative and complementary treatment.

A Descriptive scope is declared, and two types according to the Design: pre-experimental in the quantitative part and Narrative in the qualitative part. The same was carried out using the Perceived Stress Scale, an instrument that measures the result of the stress levels experienced by the person in the last months of life (1). The Adaptation of the Scale is made up of 10 items, of which items 4, 5, 6, 7, 9, 10 correspond to the positive or stress dimension and items 1, 2, 3, 8, to the negative or distress dimension, in 16 older adults who attended the Natu Medic Center, Naranjal Canton, province of Guayas, in the period October - December 2024. The results of the research show an improvement in the perceptions of stress of the older adults studied, as well as a feeling of well-being and a greater ability to cope with stress in the face of problematic situations that they face in their daily lives.

KEYWORDS:

Stress, anxiety, complementary therapies, meditation, therapeutic massage, older adults.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es parte de la evolución, el incremento mundial de esta población se relaciona con la calidad de vida. Para el Ecuador esto constituye uno de los retos del siglo XXI, debido a sus repercusiones en el desarrollo del país y sobre todo en la salud y el bienestar de este grupo poblacional. El reto está en enfrentar este fenómeno social con estrategias y acciones que garanticen una vida digna al adulto mayor.

Los adultos mayores experimentan estrés, por lo que este trastorno se ha convertido en un problema de salud pública que tiene múltiples causas y consecuencias. Factores como la disminución de la capacidad funcional, el aislamiento social, los conflictos familiares y las dificultades económicas contribuyen significativamente al estrés y la ansiedad en esta población. Estos factores no solo afectan su bienestar emocional, sino que también pueden agravar problemas de salud física, exacerbando condiciones crónicas y afectando negativamente su calidad de vida. (1)

Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) aproximadamente el 14% de los adultos de 60 años o más viven con un trastorno mental. De acuerdo con las estimaciones mundiales de salud (GHE) 2019, estas afecciones representan el 10,6% de la discapacidad total (en años de vida ajustados por discapacidad, AVAD) entre los adultos mayor, el estrés es uno de los factores de riesgo que contribuye a la disminución de la calidad de vida de esta población.

El Cantón Naranjal, ubicado en la provincia del Guayas, nos es ajeno a esta realidad a través de una encuesta dirigida a los adultos mayores, este estudio identifica la escala de estrés percibido de y analiza los efectos del masaje terapéutico en las respuestas emocionales del estrés de esta población. La identificación de estos efectos es crucial para el desarrollo de intervenciones terapéuticas efectivas que promuevan un envejecimiento saludable y activo.

El contexto socioeconómico y cultural de Ecuador influye en cómo se perciben y manejan los problemas de salud mental en los adultos mayores. La familia desempeña un rol central en el cuidado de los adultos mayores. Sin embargo, las dinámicas familiares pueden ser una

fuente tanto de apoyo como de estrés. Esta investigación pone de manifiesto la necesidad de intervención terapéuticas para mejorar el bienestar emocional de los adultos mayores.

Además, este estudio subraya la importancia de fortalecer los sistemas de atención de la salud de los adultos mayores, integrando a las terapias y alternativas y complementarias, mismas que sumadas a la integración del adulto mayor a la participación en el trabajo, aunque sea de forma esporádica, y en actividades familiares contribuye a su sentido de propósito y pertenencia, reduciendo los niveles de estrés y mejorando el bienestar general de esta población.

Este estudio no solo aporta datos valiosos sobre como perciben el estrés los adultos mayores del Cantón Naranjal, sino que destaca la necesidad de implementar intervenciones terapéuticas alternativas, que aborden este problema de manera integral que contribuyan a la reducción de la sintomatología asociada al estrés. La mejora en la calidad de vida de los adultos mayores en Ecuador depende de un enfoque holístico que combine el apoyo emocional, la participación social y la atención médica adecuada.

Con este aporte, la autora cumple con uno de los roles principales de la investigación científica, al abordar este problema de salud relevante para la profesión de la Naturopatía por lo que aporta al enfoque integral de salud de la población, para el caso los Adultos Mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. 4

1.1PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

El estrés es una condición cada vez más frecuente en la población adulta mayor, afectando su bienestar físico y emocional. Factores como el envejecimiento, enfermedades crónicas, la disminución de la actividad social y los cambios en el estilo de vida pueden generar altos niveles de tensión, ansiedad y fatiga. Si no se maneja adecuadamente, el estrés puede

contribuir al desarrollo de trastornos como hipertensión, insomnio, dolores musculares y problemas cardiovasculares, reduciendo la calidad de vida en esta etapa.

Entre las estrategias para mitigar el estrés, el masaje terapéutico ha demostrado ser una alternativa efectiva, ya que favorece la relajación, mejora la circulación sanguínea y reduce la tensión muscular. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, aún existe una limitada implementación y reconocimiento del masaje terapéutico como tratamiento complementario en el cuidado de adultos mayores. La falta de información y evidencia sobre su efectividad en esta población genera dudas sobre su aplicación sistemática en entornos clínicos y terapéuticos.

Por ello, esta investigación busca analizar el impacto del masaje terapéutico en la reducción del estrés en pacientes mayores, identificando sus efectos fisiológicos y emocionales, así como su viabilidad como parte de un protocolo terapéutico integral. La importancia de este estudio radica en aportar evidencia que contribuya a la promoción de alternativas naturales y no invasivas para mejorar la salud y el bienestar de los adultos mayores.

¿Es efectivo el masaje terapéutico en el tratamiento del estrés de los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas?

1.2 JUSTIFICACIÓN

El estrés en pacientes mayores es un problema de salud que afecta tanto su bienestar físico como emocional, contribuyendo al desarrollo de enfermedades crónicas, trastornos del sueño y deterioro en la calidad de vida. En este contexto, es fundamental explorar alternativas terapéuticas no invasivas que ayuden a mitigar sus efectos y mejorar la salud integral de esta población.

El masaje terapéutico ha demostrado ser una técnica efectiva para reducir los niveles de estrés, promoviendo la relajación, mejorando la circulación sanguínea y aliviando tensiones musculares. Sin embargo, a pesar de sus beneficios, su aplicación en adultos

mayores sigue siendo limitada y en muchos casos subestimada dentro de los tratamientos convencionales.

Esta investigación es relevante porque busca generar evidencia sobre la efectividad del masaje terapéutico como tratamiento complementario para el manejo del estrés en pacientes mayores. Los resultados pueden contribuir a la promoción de estrategias naturales y accesibles dentro del ámbito de la salud, fomentando su integración en programas de atención geriátrica y terapéutica. Además, puede servir de base para futuras investigaciones y guiar a profesionales de la salud en la implementación de protocolos que favorezcan el bienestar de los adultos mayores.

En definitiva, este estudio no solo responde a una necesidad creciente en la población envejecida, sino que también aporta conocimientos que pueden influir en la optimización de prácticas terapéuticas orientadas a mejorar la calidad de vida de los pacientes mayores.

1.3 OBJETIVOS

1.2.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar los efectos del masaje terapéutico como tratamiento del estrés en los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas, con la finalidad de visibilizar esta problemática de salud que afecta de manera importante a este grupo poblacional, fomentando el uso de terapias alternativas y complementarias.

1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las percepciones de estrés en los y las adultos/as mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre -

diciembre de 2024

- Establecer las técnicas de masaje terapéutico que inciden en la mejora de la sintomatología del estrés y como lo perciben los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas.
- Describir los efectos del masaje terapéutico en el tratamiento del estrés en los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. REFERENTE CONCEPTUAL

El referente conceptual que sustenta la presente investigación está constituido por conceptos importantes que permitirán comprender con mayor precisión el objeto de estudio que aquí se aborda.

2.1.1. Estrés

El estrés es el proceso que se desencadena cuando una persona percibe una situación o acontecimiento como amenazante o desbordante a sus recursos, exigiéndole un sobreesfuerzo que afecta a su bienestar. (2)

El estrés es una sensación en la que el individuo se encuentra ante la presencia de un determinado factor que altera su cotidianidad, es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda, pero cuando dicho reto o demanda terminan, el estrés debería desaparecer. (3)

2.1.1.1 Tipos de estrés

Hay dos tipos principales de estrés:

Estrés agudo. - a corto plazo, desaparece rápidamente, ayuda a controlar las situaciones peligrosas. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro, ya que puede ocurrir cuando se enfrentan cosas nuevas, emocionantes o peligrosas.

Estrés crónico. - dura por un período de tiempo prolongado, puede producirse por ejemplo si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz, problemas en el trabajo o problemas de salud importantes. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Es posible acostumbrarse tanto al estrés crónico que no nos demos cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud. (4).

El estrés a cualquier edad se considera un factor de riesgo para la salud, más aún en personas frágiles como los adultos mayores los cuales sufren una sobretensión que genera un estado de inseguridad. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que; “el adulto mayor

es más vulnerable a factores como el estrés, lo que podría desencadenar problemas sociales y de salud en este grupo prioritario. (5)

2.1.1.2. Estrés en el adulto mayor

Las afecciones de salud mental como el estrés en las personas mayores suelen estar infravaloradas e infra tratadas, esto sumado a la estigmatización que rodea a dichas afecciones puede hacer que las personas sean reacias a buscar ayuda. (4).

El estrés experimentado en la vejez va a estar condicionado por variables personales, sociales y ambientales, las cuales juegan un papel determinante al considerar esta como una etapa de la vida particularmente estresante, puede producirse por diferentes causas como: la soledad, enfermedades o la nueva situación social a la que se enfrentan. (2). (5)

El estrés puede deteriorar la salud del adulto mayor, debido a que al enfrentar una situación que genere tensión, el organismo produce mayor cantidad de hormona cortisol (hormona del estrés), por lo que se presenta reducción anormal en los telómeros lo cual genera deterioro de la memoria, envejecimiento prematuro e incluso la muerte, por ello se sugiere afrontar el estrés como reto y no como amenaza (5)

2.1.1.3. Síntomas de estrés en el adulto mayor

Todas las personas en algún momento sentimos estrés o vivimos una situación que nos provoca este nerviosismo. Sin embargo, para los adultos mayores muchas veces es complicado comprender sus síntomas y reconocer que lo que les pasa como estrés, por lo que es necesario darles a conocer los síntomas provocados por esta condición de salud. (6)

Síntomas físicos del estrés

Sentir estrés no solo tiene consecuencias a nivel mental, también a nivel físico. Los adultos mayores con un alto nivel de estrés pueden ver como su cuerpo sufre consecuencias como son: diarrea o estreñimiento, problemas de memoria, dolores de cabeza, problemas con la atención y la concentración, rigidez muscular y articular, problemas para dormir entre otros (6)

Síntomas emocionales y psicológicos del estrés

El estrés, a corto plazo, puede ser bueno para nosotros ya que puede aumentar la capacidad para realizar tareas y cumplir con los plazos en las tareas cotidianas; sin embargo, a largo plazo, este puede suponer graves problemas a nivel emocional y psicológico. Entre ellos: preocupación constante, negatividad, inseguridad, sensación de pérdida de control, pensamientos ansiosos, problemas de memoria. El estrés también provoca una serie de síntomas emocionales, como cambios de humor, inestabilidad, irritabilidad, enfado, ansiedad o depresión. (6)

2.1.1.4. Factores que generan estrés en los adultos mayores

Los altos niveles de estrés que experimentan los adultos mayores se producen por factores como la jubilación, la pérdida de las funciones físicas, enfermedad, dependencia o aislamiento familiar, lo que provoca además una reducción de la vida social al mismo tiempo que se observa cómo disminuyen sus capacidades tanto motoras como mentales. (7)

Las fuentes de estrés que actúan sobre las personas mayores están determinadas por los acontecimientos vitales mayores, los sucesos menores o estrés diario (micro eventos) y los eventos traumáticos intensos.

Los acontecimientos vitales mayores que afectan al adulto mayor, suelen relacionarse con la muerte de seres queridos, pérdida de la salud, situaciones sociales, problemas familiares o económicos…etc. Los recursos personales para hacer frente a estos conflictos se encuentran disminuidos y estos sucesos vitales producen cambios en el curso de sus vidas. (2)

Los sucesos menores tienen menos impacto, pero son más frecuentes y acumulativos, relacionándose con las situaciones cotidianas adversas, sucesos fortuitos, limitaciones por razones de salud, contrariedades surgidas de la interrelación social… etc. (2)

Los eventos traumáticos intensos capaces de generar estrés postraumático (TEP), están basados en la amenaza que representan para la vida de la persona y en la forma en que ésta responde a dicha amenaza. Las personas que lo sufren, vuelven a revivir el suceso traumático en el sueño o en su imaginación de forma repetida, experimentando los síntomas nuevamente

como si estuviera volviendo a suceder. Ante situaciones estresantes de larga duración, se acelera el envejecimiento cerebral y pueden desencadenarse alteraciones de orden psíquico, fisiológico, emocional y conductual. (2)

El síndrome de estrés en el anciano suele manifestarse de forma atípica en esta población, predominando los síntomas somáticos. Los síntomas cognitivo-emocionales, habitualmente se manifiestan de forma más imprecisa que en el adulto sin identificar el estado emocional que le invade, refiriendo una vivencia indefinida de malestar general que no responde a algo concreto. La falta de flexibilidad mental dificulta su afrontamiento. (2)

De acuerdo a la American Psychological Association, el estrés prolongado puede aumentar cualquier problema emocional que haya surgido de eventos traumáticos en su pasado, e incrementar pensamientos suicidas, es decir, que con el paso del tiempo puede afectar a la salud física y mental del individuo, por lo que en los adultos mayores es importante prestar un especial interés. (2)

Los cambios que se suceden en el hombre a lo largo de su ciclo vital son diferentes, y más significativos y difíciles de afrontar de acuerdo a los recursos psicológicos y sociales con los que se cuente, en especial en la etapa de la adultez mayor donde los cambios se representan muchas veces por la palabra pérdida, como por ejemplo, pérdida de la salud (visión, movilidad, memoria), pérdida del trabajo (por la edad), pérdida de familiares y amigos (por fallecimiento), pérdida de independencia o pérdida de inclusión en la sociedad (por una cultura que no valora a los adultos mayores); todas ellas comúnmente vivenciadas en la tercera edad provocan estrés. (4)

Existen aspectos relevantes considerados como estresores: cambios bruscos en el estilo de vida, disponer de demasiado tiempo libre, descenso de la autonomía, problemas económicos, proximidad a la muerte y soledad, entre otros (8). Estas causas son desencadenantes de estrés y crisis al sentir la situación como una alteración a su normalidad.

2.1.1.5 Estados de crisis

Algunos autores definen la crisis como un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado principalmente por la incapacidad del individuo para abordar situaciones particulares utilizando métodos acostumbrados para la solución de problemas y por el potencial para obtener un resultado radicalmente positivo o negativo. (9)

Estas manifestaciones pueden variar de un individuo a otro y pueden desembocar en angustia, ansiedad y estrés cuando no se resuelven correctamente. El adulto mayor, en esta etapa de la vida incrementan sus necesidades, y son más frágiles a factores de riesgo que se encuentran en su entorno, lo que ocasiona consecuencias en su estado de salud. A pesar de que el envejecimiento es algo natural del ser humano, es difícil de aceptar como una realidad; ellos afrontan cambios en su vida, que los hace más sensibles al estrés. Las situaciones de estrés y de crisis que enfrentan los adultos mayores son parecidas porque guardan relación en sus manifestaciones. (9)

Existen estrategias de afrontamiento del estrés, que hacen referencia a los esfuerzos, mediante conductas que son manifestadas, para hacer frente a estímulos estresantes, sin embargo, existen terapias alternativas y complementarias como el masaje terapéutico que contribuyen al tratamiento y afrontamiento de esta condición de salud.

2.1.2 Medicina tradicional, alternativa y complementaria

La medicina tradicional es una parte importante y con frecuencia subestimada de los servicios de salud. En algunos países, la medicina tradicional o medicina no convencional suele denominarse medicina complementaria. Históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para mantener la salud, y prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas. La medicina complementaria y alternativa (MCA) se refiere a los productos y prácticas médicas que no son parte de la atención médica estándar de los sistemas de salud. (10)

La medicina tradicional tiene una larga historia. Es la suma total de los conocimientos, capacidades y prácticas basados en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes

culturas, bien sean explicables o no, utilizadas para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas y mentales. (10)

Medicina complementaria Los términos "medicina complementaria" o "medicina alternativa" aluden a un amplio conjunto de prácticas de atención de salud que no forman parte de la tradición ni de la medicina convencional de un país dado ni están totalmente integradas en el sistema de salud predominante. En algunos países, esos términos se utilizan indistintamente para referirse a la medicina tradicional. Medicina tradicional y complementaria (MTC) fusiona los términos "medicina tradicional" y "medicina complementaria", y abarca productos, prácticas y profesionales. (10)

2.1.2.1 Tipos de medicina complementaria y alternativa

Terapias para la mente y el cuerpo (técnicas mente-cuerpo)

Estas terapias combinan la concentración mental, la respiración y el movimiento del cuerpo para relajar el cuerpo y la mente. Por ejemplo:

Meditación: respiración de concentración o repetición de palabras o frases para calmar la mente y disminuir los pensamientos y sentimientos que causan estrés.

Biorretroalimentación: uso de máquinas especiales para que el paciente aprenda a controlar ciertas funciones del cuerpo de las que no suele estar consciente, como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Hipnosis: estado similar al trance en el que una persona se vuelve más consciente y se enfoca en ciertos sentimientos, pensamientos, imágenes, sensaciones o comportamientos. La persona quizás se sienta más tranquila y dispuesta a aceptar sugerencias que podrían ayudar en la curación. (9)

Yoga: antiguo sistema de prácticas que se usa para equilibrar la mente y el cuerpo por medio de estiramientos y posturas, meditación y respiración controlada.

Tai chi: forma de ejercicio suave y meditación en la que se usan conjuntos de movimientos corporales lentos y respiración controlada.

Imágenes creadas: técnica en la que usan imágenes mentales positivas, como al concentrarse en escenas, imágenes o experiencias para ayudar al cuerpo a sanar

Expresiones creativas: actividades como el arte, la música o la danza.

2.1.2.2 Prácticas que usan productos biológicos

En este tipo de prácticas se usan fuentes naturales. Por ejemplo:

Vitaminas: nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar y mantenerse sano.

Suplementos alimenticios: productos que se agregan a la alimentación que a veces incluyen ingredientes como vitaminas, minerales y hierbas.

Productos botánicos: plantas o partes de plantas.

Hierbas y especias, como la cúrcuma o la canela. (Consulte más información en inglés sobre hierbas en Herbs at a Glance). Además de comidas o dietas especiales.

2.1.2.3 Prácticas que usan productos biológicos

Estas se basan en trabajar con una o más partes del cuerpo. Por ejemplo:

Terapia de masaje: terapia en la que se amasan, frotan, golpean y acarician los tejidos blandos del cuerpo

Reflexología: tipo de masaje en el que se aplica presión en puntos específicos de los pies o las manos, que se cree que coinciden con ciertas partes del cuerpo

2.1.2.4 Energía curativa

Reiki: técnica por la que se colocan las manos de forma ligera sobre la persona o cerca de esta con el objetivo de guiar la energía para ayudar a la propia respuesta curativa de la persona

Toque terapéutico: técnica por la que se mueven las manos sobre los campos de energía del cuerpo o se toca con suavidad el cuerpo de una persona. (10)

2.1.3. Terapia de masaje (Masaje terapéutico)

El masaje desde la antigüedad ha sido un medio para tratar dolencias corporales y restaurar el vigor en la salud de las personas. Hoy en día es utilizado como parte del tratamiento integral de lesiones físicas y tiene gran importancia en la rehabilitación de la capacidad funcional de trabajo de las personas. (11)

Podemos definir al masaje como las manipulaciones técnicas y sistemáticas, basadas en conceptos científicos, que buscan estimular el tejido blando de los órganos especialmente, mediante la aplicación de estiramientos y compresiones rítmicas de forma relajante y terapéutica. (11)

Es una combinación de manipulaciones o maniobras realizadas de forma armoniosa y metódica con fines preventivos y terapéuticos que se emplean en la fisioterapia, estética medicina y kinesiología. etc. (12). La combinación de manipulaciones se basa en el movimiento y la presión sobre la superficie del cuerpo humano y los objetivos terapéuticos.

El masaje terapéutico es una técnica esencial en el ámbito de la rehabilitación y el bienestar físico. Este método de tratamiento no solo alivia el dolor y reduce el estrés, sino que también promueve la recuperación de lesiones y mejora la movilidad general del cuerpo.

2.1.3.1. Objetivos del masaje terapéutico

El propósito del masaje es producir efectos relajantes y terapéuticos en los tejidos de los sistemas nervioso, muscular y respiratorio, así mismo en la circulación local y general de la sangre y la linfa. (11)

Entre los objetivos del masaje terapéutico tenemos, además:

Aliviar el dolor: Ayuda a reducir el dolor en músculos y articulaciones, siendo especialmente efectivo para dolores crónicos o agudos.

Mejorar de la circulación sanguínea: Facilita el flujo sanguíneo, lo que mejora la oxigenación y nutrición de los tejidos.

Relajación muscular: Alivia la tensión y rigidez en los músculos, promoviendo una mayor flexibilidad.

Rehabilitación: Es una herramienta clave en procesos de rehabilitación, especialmente tras lesiones o cirugías.

Prevención de lesiones: Mediante la mejora de la movilidad y la reducción de la tensión muscular, puede prevenir futuras lesiones. (12)

2.1.3.2. Masaje terapéutico para el estrés en adultos mayores

La terapia de masaje para los ancianos es un método eficaz y no invasivo que puede ayudar a aliviar algunos de los síntomas de muchas enfermedades relacionadas con la edad, especialmente cuando se usa para complementar los servicios médicos tradicionales. A través del masaje regular, las personas mayores pueden experimentar una mejor calidad de vida, niveles de energía más altos y, en general, sentirse más jóvenes y saludables. 10)

El masaje aplicado al adulto mayor es muy beneficioso ya que no produce efectos adversos.

2.1.3.3. Beneficios del masaje terapéutico

Aumenta la circulación sanguínea y linfática.

Fortalece el sistema inmunológico.

Mejora la flexibilidad muscular y previene la rigidez muscular. - medida que envejecemos, los músculos se vuelven más rígidos y necesitan estirarse constantemente. El masaje ayuda con la rigidez y las condiciones dolorosas debidas al envejecimiento y ayuda a prevenir lesiones.

Disminuye la inflamación en las articulaciones. el masaje ayuda a reducir la inflamación en las articulaciones debido al aumento de la circulación sanguínea y de la linfa.

Reduce el estrés, la ansiedad y la depresión. Las personas mayores responden muy bien al masaje, ya que ayuda a satisfacer la necesidad de un toque humano afectuoso. Recibir

masajes de forma regular puede reducir en gran medida y controlar los síntomas del estrés, ansiedad y depresión.

Mejora el rango de movimiento articular. - Las personas mayores pueden mejorar su rango de movimiento cuando reciben un masaje que incorpora estiramiento pasivo y movimientos articulares. Los movimientos pasivos ayudan a las personas mayores a estirarse mejor de lo que pueden lograr por sí mismas.

Mejora la actitud. - No hay nada como un toque curativo para animar a alguien que necesita un pequeño impulso. Las personas mayores que reciben masajes de forma regular tienen una mejor perspectiva de la vida y más herramientas para afrontar el estrés, que aquellas que no tienen contacto físico con los demás.

Mejora de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Se ha demostrado que el masaje terapéutico mejora los síntomas tanto del Alzheimer como de las otras demencias, al reducir la agitación y calmar algunos de los síntomas.

Mejora el equilibrio y agilidad. - El masaje terapéutico ayuda a concienciar el cuerpo de las personas mayores ayudando a mejorar el equilibrio, la coordinación y la agilidad.

Controla la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Dado que el masaje ayuda a reducir la presión arterial mediante el acceso al sistema nervioso autónomo, es una excelente forma alternativa de controlar la frecuencia cardíaca. El masaje regular ayuda con esto al reducir los niveles de estrés en las personas mayores. (11)

2.1.3.4. Indicaciones del masaje terapéutico

¿Cuándo es Recomendable?

Este tipo de masaje es particularmente beneficioso para personas que sufren de dolores crónicos, lesiones deportivas, tensión muscular, entre otros problemas musculoesqueléticos. También es una herramienta valiosa para mejorar la movilidad y flexibilidad general.

El masaje terapéutico es beneficioso para personas que sufren de dolores crónicos, en especial adultos mayores, lesiones deportivas, tensión muscular, entre otros problemas musculoesqueléticos. Es una herramienta valiosa para mejorar la movilidad y flexibilidad general.

2.1.3.5 Contraindicaciones del masaje terapéutico en el adulto mayor.

Está contraindicado en caso fracturas,

Áreas inflamadas

Hematomas

Úlceras de decúbito abiertas o sin sanar

Venas varicosas,

Cirugías recientes,

Dolor agudo importante,

Trastornos cardíacos,

Algunos tipos de cáncer,

Antecedentes de formación de coágulos sanguíneos o tratamientos farmacológicos con anticoagulantes, debido a que aumenta el riesgo de sangrados bajo la piel.

Si es vigoroso, puede asociarse a sangrados de órganos vitales, como el hígado, y a la formación de coágulos sanguíneos (11)

Las contraindicaciones del masaje terapéutico pueden ser de manera temporal o definitiva.

Contraindicaciones definitivas

Neoplasias (salvo el edema post-quimioterapia).

Contraindicaciones temporales: hemorragias digestivas, inflamaciones cutáneas, reacciones alérgicas cutáneas, traumáticos específicamente con heridas abiertas, accidentes cerebrovasculares, tromboflebitis.

2.1.3.6 Protocolo de aplicación del masaje terapéutico

1.- Evaluación inicial: Antes de iniciar el masaje, el terapeuta realiza una evaluación del paciente. Esto incluye revisar su historial médico, entender sus síntomas y determinar áreas de dolor o tensión.

2.-Preparación para el masaje: El paciente se acomoda en una camilla de masaje, generalmente acostado boca abajo o de espaldas, según la zona a tratar. Se utiliza una toalla o sábana para cubrir al paciente y respetar su intimidad, dejando expuesta solo la zona a trabajar.

3.-Aplicación de técnicas de masaje: El terapeuta aplica diversas técnicas de masaje según las necesidades del paciente. Estas pueden incluir:

Amasamiento: Movimientos circulares y profundos con los dedos, palmas o puños para relajar los músculos.

Fricción: Movimientos rápidos para generar calor y mejorar la circulación.

Percusión: Técnicas como palmoteo o picoteo para estimular áreas específicas.

Presión profunda: Se aplican presiones sostenidas en puntos específicos para liberar espasmos musculares o puntos gatillo, o dolorosos.

Maniobras específicas: Dependiendo de la condición tratada, el terapeuta puede realizar estiramientos, movilizaciones articulares o técnicas específicas de tejido blando.

Enfoque en áreas problemáticas: Se presta especial atención a las áreas con mayor dolor o tensión, adaptando la intensidad y técnica del masaje a la respuesta y comodidad del paciente.

Finalización del masaje: Una vez completado el masaje, se aconseja al paciente permanecer relajado y beber agua para ayudar a eliminar toxinas liberadas durante el masaje.

Recomendaciones post-masaje: El terapeuta puede ofrecer consejos sobre ejercicios, posturas o cambios en el estilo de vida para mejorar la condición del paciente.

Cada sesión de masaje terapéutico es única y se adapta a las necesidades individuales del paciente adulto mayor, enfocándose tanto en aliviar síntomas actuales como en prevenir futuras lesiones o dolencias. (13)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. ENFOQUE GENERAL: INTEGRADOR O MIXTO

El desarrollo de la presente investigación se cumplió utilizando el enfoque integrador o mixto. Citado enfoque utiliza un conjunto de procesos sistematizados, tanto empíricos - observación participante como críticos análisis crítico Implica además la recolección de datos, tanto cuantitativos como cualitativos. (11) Para su discusión se los integran para logran un mayor nivel de comprensión del fenómeno estudiado. Se explicitan los tipos de investigación aplicados en los dos momentos.

Primer momento: Enfoque Cualitativo

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1. Según el alcance: Descriptivo

En este alcance se describen cómo son y cómo se manifiestan los fenómenos y/o eventos. Precisan sus propiedades, características de personas, grupos, procesos, objetos. Para su desarrollo, las preguntas orientadoras fueron:

¿Qué nivel de estrés presentan los adultos mayores que acuden al centro Natu Medic del Cantón: ¿Naranjal provincia del Guayas?

¿Cuáles son las factoras estresantes que inciden en que la salud mental de los adultos mayores se deteriore y los predisponga a sufrir de estrés?

¿Cuáles son las terapias de las que dispone la medicina tradicional alternativa y complementaria para el tratamiento y afrontamiento del estrés?

Se seleccionó el alcance descriptivo considerando su utilidad para mostrar con alta precisión las dimensiones del fenómeno estudiado, para el caso, los niveles de estrés que presentan adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. En un segundo momento, los beneficios del masaje terapéutico para el tratamiento y afrontamiento del estrés. Este tipo de alcance exigió de la investigadora, definir el estrés en

los adultos mayores, considerando su relación con la terapia seleccionada el masaje terapéutico.

3.2.2. Según el Diseño: Narrativo

Se seleccionó el diseño narrativo ya que se recolectó datos sobre los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas para describirlos y analizarlos. El interés recae en observar los comportamientos de los sujetos investigados, mientras asisten a las sesiones terapéuticas; primordialmente centrados en percepción del estrés que presentan. Se pretendió analizar una sucesión de acontecimientos que se generaron durante sus sesiones de trabajo y posteriormente, observar cómo reaccionaban después de la aplicación de las sesiones de masaje terapéutico.

Los datos se obtuvieron mediante la observación en las sesiones terapéuticas confrontándolos con los testimonios de los sujetos estudiados.

Enmarcándolos en la división de los estudios narrativos propuestos por Mertens (2005), la investigación corresponde al Diseño Narrativo de Tópicos, que se enfoca en una temática, fenómeno o suceso. Para el caso, la investigación se centró en describir los beneficios del masaje terapéutico como tratamiento alternativo del estrés en los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas.

Segundo momento: Enfoque Cuantitativo

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.3.1.- Según el alcance: Descriptivo

Al igual que en el primer momento, se asumen un alcance Descriptivo, considerando que se recolectarán datos sobre cada una de las categorías, para el caso: Estrés en el adulto mayor y efectos del masaje terapéutico. Se reportan los datos que arrojaron los instrumentos aplicados.

3.3.2 Según el Diseño: Preexperimental

Según Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista (2014) el diseño preexperimental implica trabajar con un solo grupo, donde la intervención y el grado de control son mínimos. Este tipo de investigaciones permiten hacer un primer acercamiento al problema de investigación

en la realidad. Es importante mencionar que no se cumple con un diseño de mayor profundidad, dado que la institución donde se trabajó, no cuenta con un Comité de Ética que pueda supervisar y/o validar la aplicación de instrumentos. Además, considerando las limitaciones del tiempo, el número de sesiones que requiere el masaje terapéutico, y que el afrontamiento del estrés requiere de la participación activa de cada persona, para evidenciar resultados más objetivos, es mayor al tiempo disponible para la ejecución del trabajo de investigación.

Los mismos autores Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista. (2014), explican que en la investigación de tipo preexperimental "no hay un grupo de comparación", por tanto, se reafirma que se trabajó con un solo grupo donde la intervención y el grado de control fue mínimo. Sin embargo, si permitió un primer acercamiento al problema en la realidad. Esto implicó que, en las recomendaciones se sugiera aplicar los instrumentos y procesos a una muestra más significativa y/o realizar a futuro un diseño experimental puro donde se pueda tener grupos de comparación para medir equivalencias entre los resultados.

3.4. POBLACIÓN

Adultos Mayores:16 adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas.

3.5 MUESTRA

Criterio Muestral: Probabilístico intencional, contemplando que el número de la población adulta mayor que acude al centro es inferior a las 100 personas, se consideró como muestra probabilística intencional al total de la población descrita.

3.6. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS

Para la recolección de datos se aplicaron dos tipos de instrumentos. El primero de corte cuantitativo, inherente a la observación participante, que sirvió para detectar la presencia de estrés en los adultos mayores. Para lo cual se aplicó la Adaptación de la Escala del estrés percibido (PSS-10) Cohen et al (1983) versión Remor (2006), la cual está conformada por 10 ítems, de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 corresponden a la dimensión positiva o de eustrés y los ítems 1, 2, 3, 8, a la dimensión negativa o de distrés.

El segundo instrumento es de corte cualitativo, guion no estructurado de preguntas, mediante el cual se buscó ampliar o profundizar en las percepciones de los adultos mayores sobre las razones o causas que provocan la sintomatología de estrés, durante las sesiones terapéuticas. Cabe mencionar que los datos no se recabaron de manera formal o grabada, sino más bien, sirvieron para contemplar en la interpretación de los datos cuantitativos.

3.7 MÉTODO DE ANÁLISIS DATOS

Escala de Likert. - Método desarrollado por Rensis Likert en 1932 “Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externe su reacción eligiendo uno de los puntos o categorías de la escala” (12). Una vez aplicadas las fichas de observación, se procedió a procesar los datos utilizando una matriz de excel. Con dicha base de datos se generaron las gráficas. Una vez obtenidas dichas gráficas, se procedió a analizar e interpretar los resultados.

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación salvaguarda en primer lugar la propiedad intelectual de los autores, respecto a las teorías y conocimientos diversos, citándolos de manera adecuada. En segundo lugar, los participantes en el estudio lo hicieron de forma voluntaria y firmaron un consentimiento informado en el cual se le informa sobre la terapia a realizar, el procedimiento los beneficios y posibles efectos secundarios.

Se respetó la confidencialidad de los datos obtenidos, mencionando que serán tabulados de forma impersonal y solo con objetivos académicos.

Se respetó la privacidad y la dignidad de cada uno de los participantes, durante las sesiones de masaje terapéutico aplicadas.

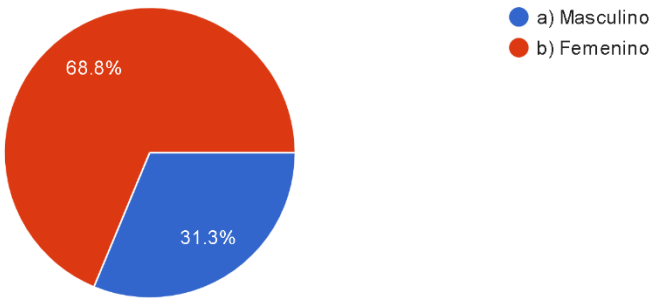
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación se obtuvieron a partir del análisis de los datos levantados por medio de la Adaptación de la Escala del Estrés percibido (PSS-10) Cohen et al (1983) versión Remor (2006), la cual está conformada por 10 ítems, que recaban información sobre: ¿la frecuencia que ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? Entre otros indicadores.

4.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

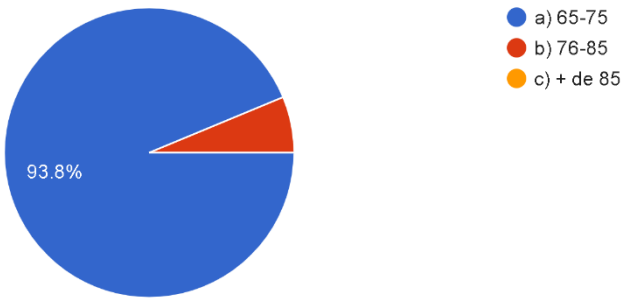
El instrumento se aplicó a una muestra de 16 adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas, de los cuales el 68% son mujeres y hombres, cuyas edades oscilan entre los 65 y 85 años de edad.

Figura 1: Género de la población



Fuente: (Gaona,2024)

Figura 2: Edad de la población

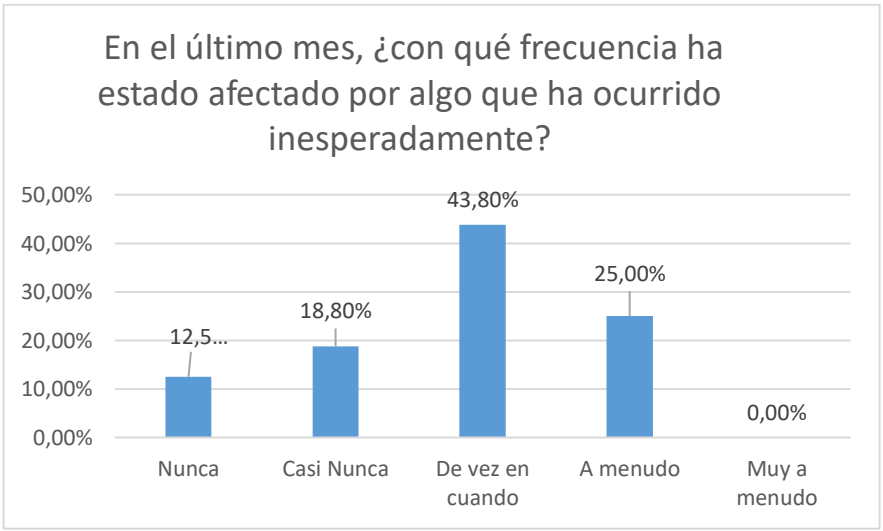


Fuente: (Gaona,2024)

4.2. RESULTADOS SEGÚN OBJETIVOS

4.2.1. Objetivo específico 1. Identificar las percepciones de estrés de los y las adultos/as mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024

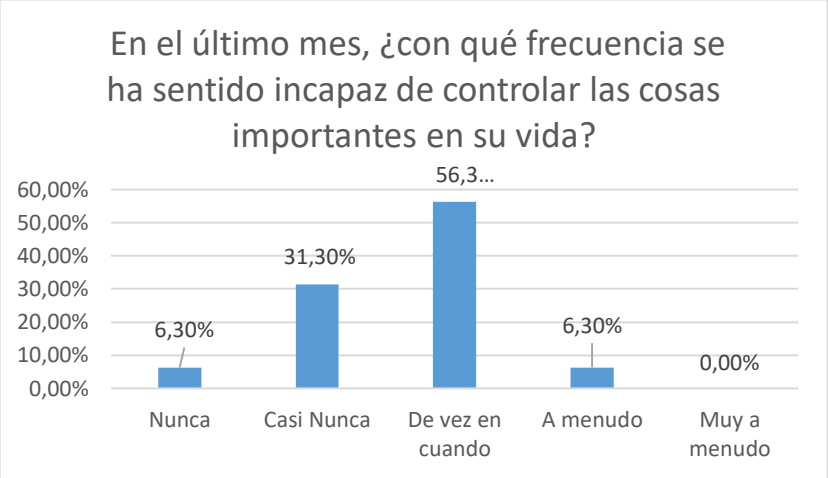
Figura 3: Afectación por eventos inesperados



Fuente: (Gaona,2024)

El 25% de los adultos mayores que participaron en el estudio se sintió afectado por algo que les ocurrió de forma inesperada, el 43, 60 % de vez en cuando, y un 18,80 casi nunca, por lo que los eventos inesperados son una fuente de estrés para los adultos mayores.

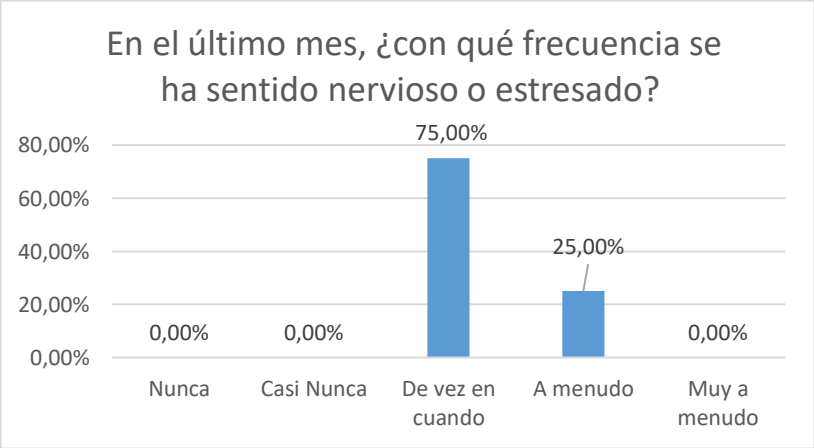
Figura 4:Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida



Fuente: (Gaona,2024)

Respecto a la incapacidad de controlar las cosas importantes en la vida de los adultos mayores el 6,30 % mencionó que se siente incapaz a menudo, el 56,30% de vez en cuando, frente solamente al 37,60% que mencionó que nunca o casi nunca se siente incapaz de controlar las cosas importantes de sus vidas.

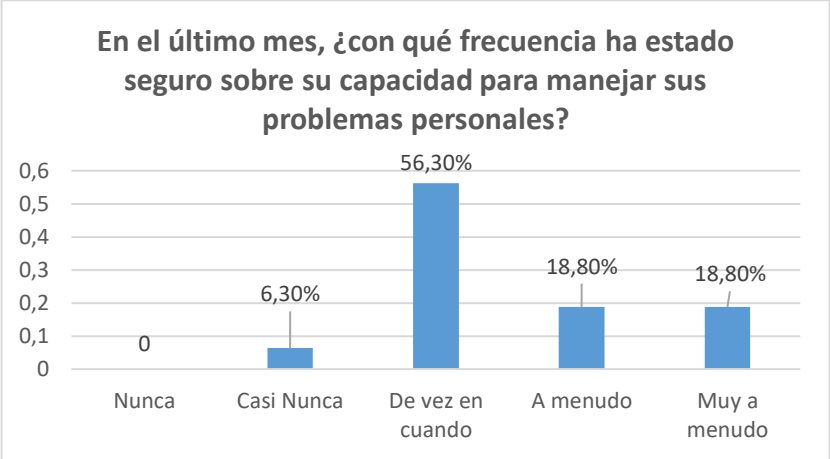
Figura 5:Nerviosismo y estrés



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados evidenciaron que el 25% de los adultos mayores se siente nervioso o estresado a menudo seguido de un 75% que se siente nervioso y estresado de vez en cuando, lo que nos deja entrever que el estrés es una condición que afecta con bastante frecuencia a este grupo de atención prioritaria.

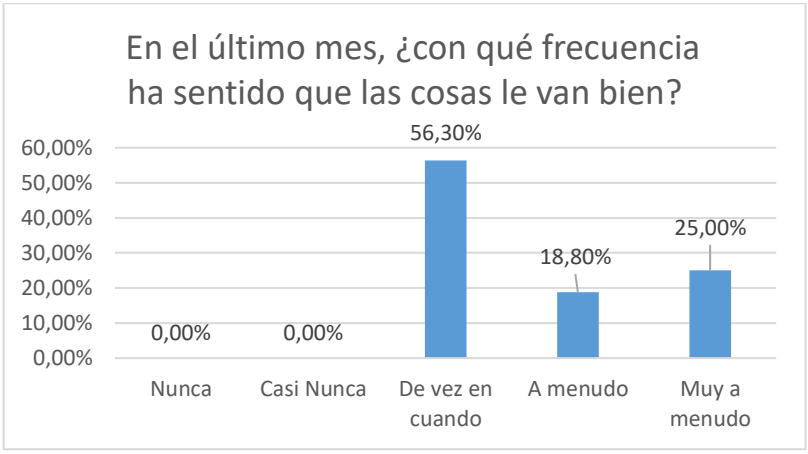
Figura 6:Capacidad de manejar los problemas personales



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados mostraron que a menudo el 6,30% de los adultos mayores participantes casi nunca han estado seguros sobre su capacidad para manejar sus problemas personales, en frente al 56,30 % que únicamente está seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales solo de vez en cuando, lo que evidencia que el estrés contribuye a una disminución en la capacidad de resolución de problemas.

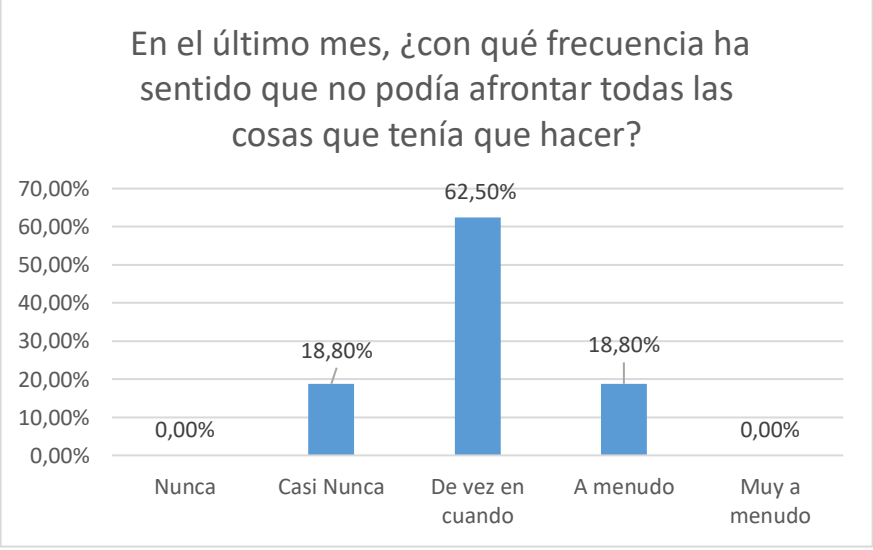
Figura 7:Sentimiento de seguridad



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados evidenciaron que el 50,30% de los adultos mayores sintieron que las cosas van bien solo de vez en cuando, frente al 38,80% que sintieron que las cosas salieron bien en el último mes, por lo que se puede entrever que el estrés incide en que el adulto mayor perciba cualquier situación o acontecimiento como amenazante o desbordante a sus recursos, exigiéndole un sobreesfuerzo que afecta a su bienestar.

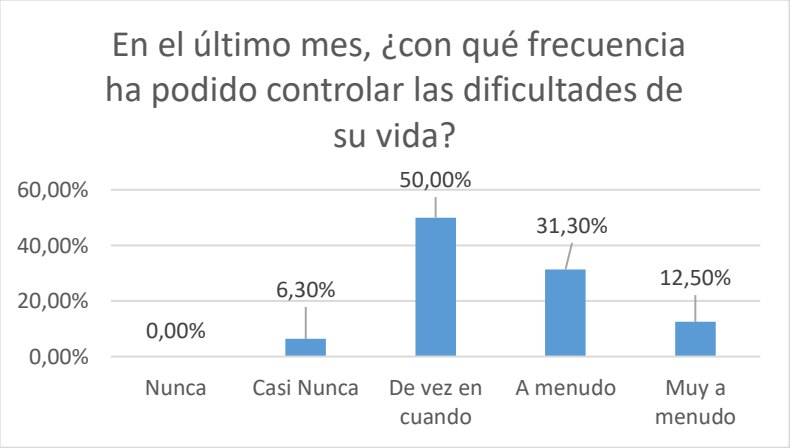
Figura 8:Capacidad de afrontamiento del día a día



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados evidenciaron que el 18,80 % de la población de estudio, sentían que no podían afrontar todas las cosas que tenían que hacer a menudo, el 62,50% de vez en cuando y el 18,80 % casi nunca, lo cual tiene que ver con la falta de flexibilidad mental que aumenta con el estrés dificulta el afrontamiento de las cosas cotidianas en los adultos mayores.

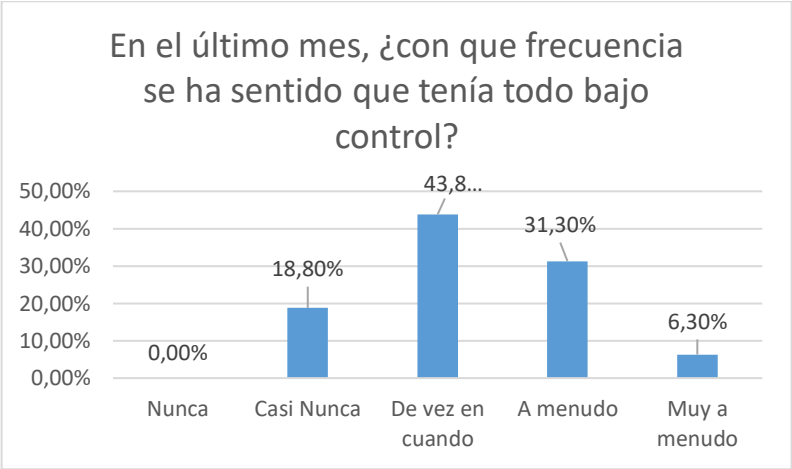
Figura 9:Capacidad de autocontrol ante las dificultades



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados respecto al control de las dificultades que se presentan en la vida diaria el 28,80 % de los adultos mayores casi nunca o solo de vez en cuando han podido controlar las dificultades de sus vidas, mientras que el 31,30 % por ciento lo hace a menudo y el 50 % por ciento muy a menudo, sin embargo, el porcentaje de los adultos mayores que casi nunca o solo de vez en cuando han podido hacerlo es muy significativo, lo que evidencia los efectos del estrés en su calidad de vida.

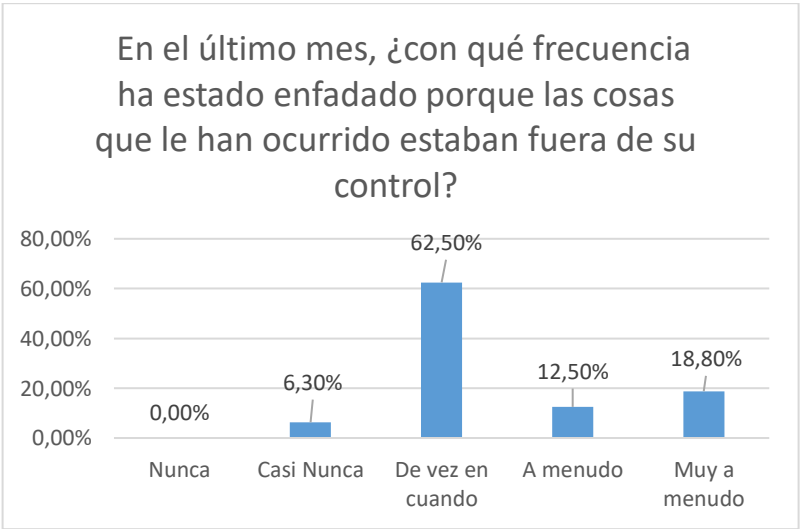
Figura 10:Control



Fuente: (Gaona,2024)

Respecto al sentimiento de tener el control de su vida, de los adultos mayores participantes en este estudio el 18,80 % casi nunca sintieron que tenían todo bajo control, 43,80 % de vez en cuando frente al 37, 60% que sintió si tener el control a menudo o muy a menudo.

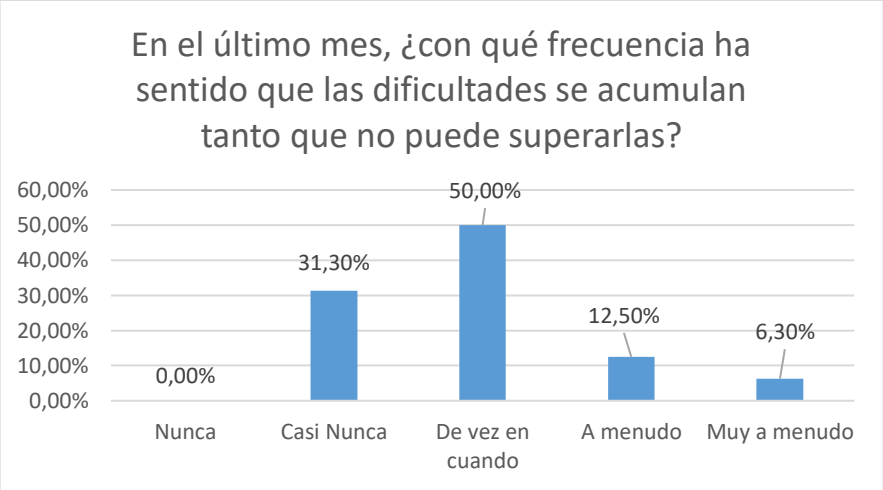
Figura 11:Falta de control de la ira



Fuente: (Gaona,2024)

Las fuentes de estrés que actúan sobre las personas mayores están determinadas por los acontecimientos y los sucesos menores o estrés diario. Los resultados mostraron que el 12,50 % a menudo, y el 18,80 %, muy a menudo se sientan con enfado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, solo el 6,30 % no se ha enfadado casi nunca porque las cosas que han ocurrido estaban fuera de su control.

Figura 12:Superación de dificultades que se acumulan en el día a día



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados evidenciaron que el 18,80 % de los participantes en este estudio han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas a menudo y muy a menudo, el 50 % casi nunca y únicamente el 30 % casi nunca ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas.

4.2.2. Objetivo específico 2. las técnicas de masaje terapéutico que inciden en la mejora de la Establecer sintomatología del estrés en los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas.

4.2.2.1. Técnicas de masaje terapéutico para el tratamiento de la sintomatología del estrés den adultos mayores

La terapia de masaje ofrece numerosos beneficios para los adultos mayores, ya que promueve la relajación y el alivio del dolor, esta terapia tiene en cuenta las necesidades y características individuales de las personas mayores.

La terapia de masaje en los adultos mayores tiene un impacto profundo en la salud mental dado a contribuye a la reducción del estrés, a la relajación y una sensación de bienestar, muchas personas mayores experimentan una mayor sensación de felicidad y un mejor estado de ánimo después de una sesión de masaje. Alivia también los síntomas de ansiedad y depresión.

La terapia de masaje para personas mayores, comprende varias técnicas que se pueden utilizar entre ellas:

Masaje sueco: esta técnica implica movimientos largos y fluidos, amasamientos y movimientos circulares para ayuda a relajar los músculos, mejorar la circulación y reducir el estrés.

Masaje de tejido profundo: esta técnica se dirige a las capas más profundas de músculos y tejidos conectivos. Puede ayudar a aliviar la tensión muscular crónica, mejorar la movilidad y reducir el dolor.

Masaje Shiatsu: Originario de Japón, este tipo de masaje implica aplicar presión en puntos específicos del cuerpo con los dedos, pulgares y palmas. Su objetivo es equilibrar el flujo de energía del cuerpo y promover la relajación. (14)

Reflexología: Esta técnica se centra en aplicar presión en puntos específicos de los pies, manos y orejas que corresponden a diferentes órganos y sistemas del cuerpo. Puede ayudar a aliviar la tensión, mejorar la circulación y promover el bienestar general.

Masaje de Aromaterapia: Esta técnica combina el masaje con el uso de aceites esenciales. Se eligen diferentes aceites en función de sus propiedades terapéuticas y pueden mejorar los beneficios relajantes y curativos del masaje. (14)

Masaje con piedras calientes: Esta técnica consiste en colocar piedras calientes en zonas específicas del cuerpo para favorecer la relajación y aliviar la tensión muscular.

4.2.2.2. Preparación de los adultos mayores para la sesión de masaje terapéutico

Preparación mental: Antes de la sesión, es fundamental que las personas mayores se preparen mentalmente. Esto puede implicar reservar tiempo para la relajación, practicar ejercicios de respiración profunda o realizar actividades relajantes, como escuchar música relajante o meditar.

Preparación física: Es recomendable llevar ropa holgada y cómoda que permita un fácil acceso a las zonas a masajear. Además, tomar una ducha o un baño tibio de antemano puede ayudar a relajar los músculos y promover una experiencia más placentera.

Hidratación: Las personas mayores deben beber una cantidad adecuada de agua para asegurarse de que sus cuerpos estén bien hidratados, lo que puede ayudar a eliminar toxinas y prevenir posibles molestias durante o después del masaje.

Comunicación: La comunicación efectiva con el terapeuta es clave para garantizar una experiencia personalizada y adaptada. Las personas mayores deben discutir abiertamente cualquier inquietud, área de interés o condición médica específica que puedan tener. Esto permite al terapeuta adaptar sus técnicas y garantizar una sesión segura y beneficiosa.

Crear un ambiente confortable: implica ajustar la temperatura de la habitación, atenuar las luces y reproducir música suave y relajante, un ambiente sereno puede y promover una relajación más profunda.

Dirigirse a áreas específicas de dolor o malestar:

Comprender las necesidades y características de los adultos mayores

Dolor y rigidez en las articulaciones: las personas mayores suelen experimentar dolor en las articulaciones debido a enfermedades degenerativas como la artrosis, artritis etc. Que el terapeuta se centre en las articulaciones, como las rodillas, las caderas y los hombros, puede

proporcionar un alivio inmenso. Por ejemplo, los movimientos circulares suaves alrededor de la articulación de la rodilla pueden mejorar la circulación y reducir la rigidez. (13)

Tensión muscular: la tensión muscular crónica puede provocar molestias y restricción de movimientos. Los terapeutas deben prestar atención a los músculos tensos, utilizando técnicas como amasamiento, effleurage y liberación miofascial. Por ejemplo, cuando trabajan el cuello y los hombros, pueden utilizar movimientos lentos para liberar la tensión en los músculos trapecios.

Dolor localizado: Las personas mayores suelen tener áreas específicas de dolor localizado, como dolor lumbar, ciática o dolores de cabeza tensionales. Al centrarse en estas áreas, los terapeutas pretenden reducir el dolor y mejorar la movilidad. (13)

T**écnicas para Áreas Específicas:**

Cuello y hombros:
Effleurage: Los movimientos largos y deslizantes a lo largo del cuello y los hombros ayudan a relajar los músculos tensos.

Terapia de puntos gatillo: aplicar presión en puntos gatillo específicos puede liberar nudos y reducir el dolor.

Estiramientos: Los estiramientos suaves del cuello mejoran la flexibilidad y alivian la rigidez. *Ejemplo*: Imagine a una persona mayor con dolor crónico de cuello debido a una mala postura. El terapeuta combina el effleurage con el trabajo de los puntos gatillo, aliviando gradualmente la tensión en los músculos del cuello.

Espalda baja y caderas:

Petrissage: Amasar la zona lumbar y los músculos de la cadera alivia la tensión.

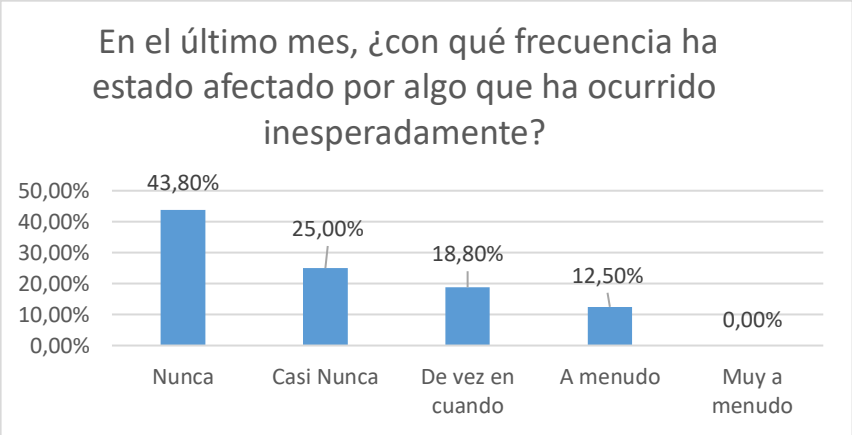
Estiramientos: Los estiramientos suaves de los flexores de la cadera y los glúteos mejoran la movilidad.

Terapia de Calor: La aplicación de compresas calientes en la zona lumbar alivia el dolor. Ejemplo: una persona mayor con ciática encuentra alivio mediante una combinación de terapia de calor y petrissage dirigido.

Cuidados Post-Masaje: incluye evitar actividades extenuantes, tomarse tiempo para descansar y relajarse y continuar hidratándose. También es importante seguir las instrucciones o recomendaciones específicas proporcionadas por el terapeuta. (14)

4.2.3. Objetivo específico 3. Describir los efectos del masaje terapéutico en el tratamiento del estrés en los adultos mayores que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024.

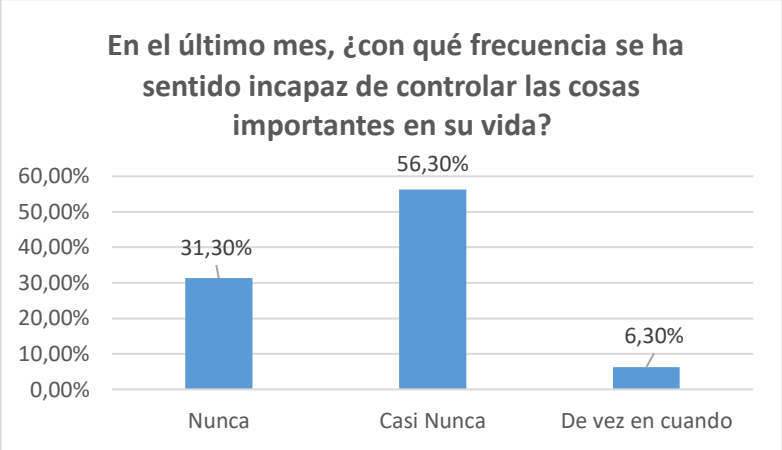
Figura 13:Afectación por eventos inesperados



Fuente: (Gaona,2024)

Los eventos inesperados son una de las principales fuentes de estrés en los adultos mayores. Los resultados después de la aplicación de masaje terapéutico los resultados evidenciaron que del 25% de los adultos mayores que participaron en el estudio que se sintió afectado por algo que les ocurrió de forma inesperada, a menudo, se redujo al 12, 50 %, del 43, 60 % que se sintió afectada vez en cuando, se redujo al 18,80 % y ya un 43 % mencionó no sentirse afectado por algo que les ocurrió de manera inesperada casi nunca y nunca.

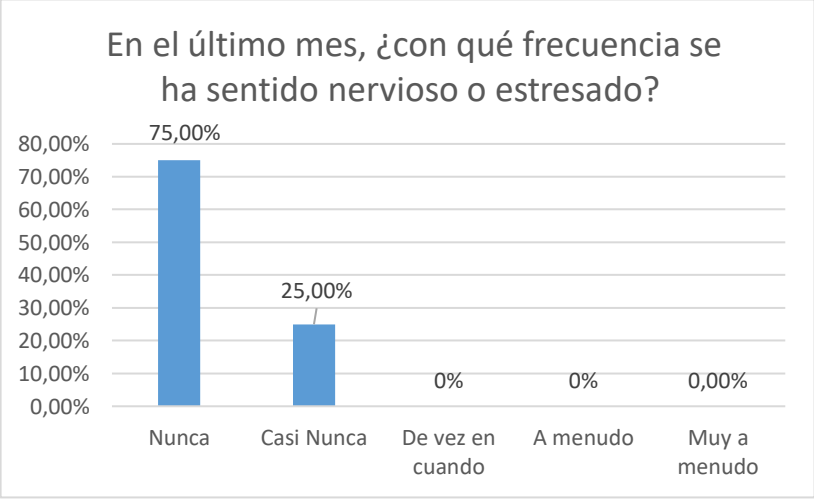
Figura 14:Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida



Fuente: (Gaona,2024)

Respecto a la incapacidad de controlar las cosas importantes en la vida de los adultos mayores del 6,30 % que mencionó sentirse incapaz a menudo después de la intervención se redujo este sentimiento y únicamente el 6,30 % mencionó sentirse inseguro solo de vez en cuando y el 56,30% casi nunca, lo que nos da la idea del sentimiento de bienestar que sintieron los adultos mayores después de la intervención terapéutica.

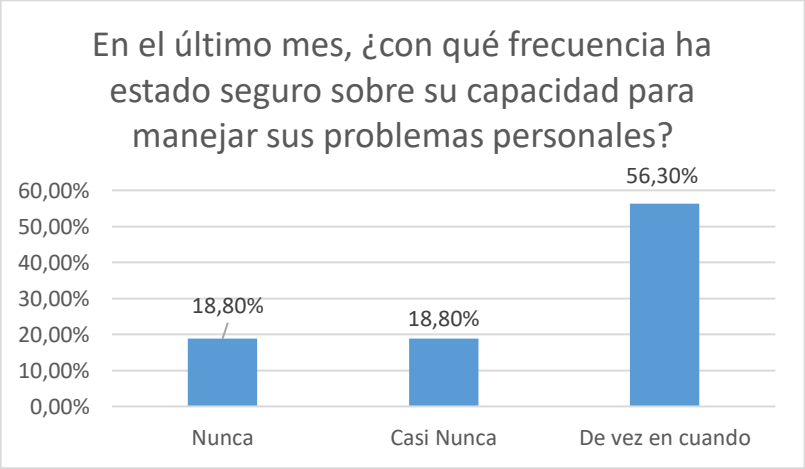
Figura 15:Nerviosismo y estrés



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados evidenciaron que del 25% de los adultos mayores que se sintió nervioso o estresado a menudo, se redujo al 0 % después de la intervención terapéutica, seguida de una reducción significativa del 75% de participantes que se sintió nervioso y estresado de vez en cuando, mencionó no sentirse estresado nunca o casi nunca el 25 %. lo que nos deja entrever que el estrés es una condición que afecta con bastante frecuencia a este grupo de atención prioritaria, sin embargo, en este grupo etario el estrés no es percibido mayormente como un problema de salud.

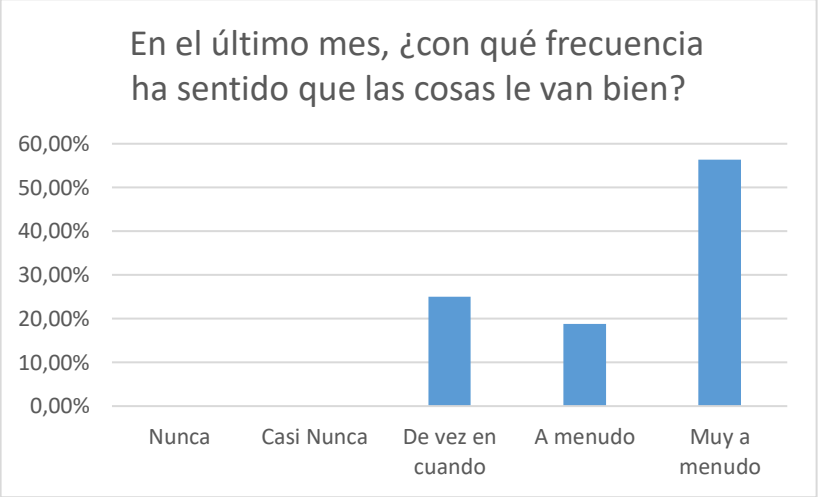
Figura 16:Capacidad de manejar los problemas personales



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados mostraron que aun después de la intervención terapéutica el 18,80% de los adultos mayores participantes nunca y casi nunca se has estado seguros sobre su capacidad para manejar sus problemas personales, frente al 56,30 % que únicamente está seguro de su capacidad para manejar sus problemas personales solo de vez en cuando, lo que evidencia que el estrés contribuye a una disminución en la capacidad de resolución de problemas, que habría de manejarlo complementando el masaje terapéutico con otras terapias por ejemplo la psicológica.

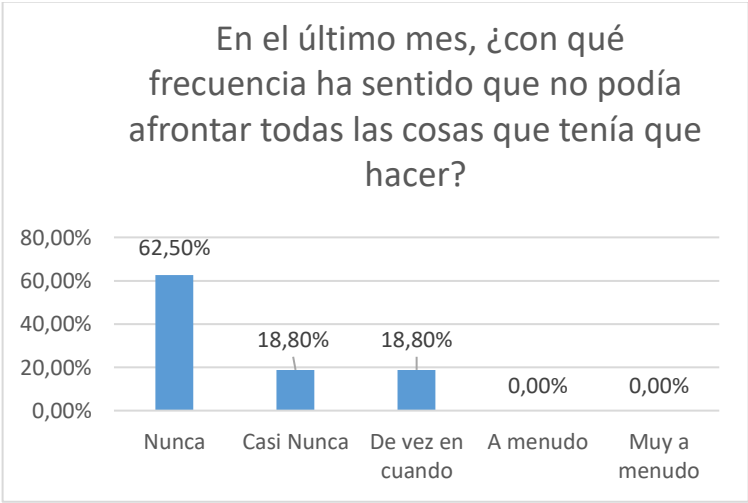
Figura 17:Sentimiento de seguridad



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados evidenciaron que del 50,30% de los adultos mayores que sintieron que las cosas van bien solo de vez en cuando, este porcentaje se redujo al 23 %, y el 50,80% sintió que las cosas salieron bien en el último mes, por lo que se puede entrever que los niveles de estrés inciden en que el adulto mayor perciba cualquier situación o acontecimiento como amenazante o desbordante a sus recursos, disminuya y tengan una mejor percepción de que las cosas van bien.

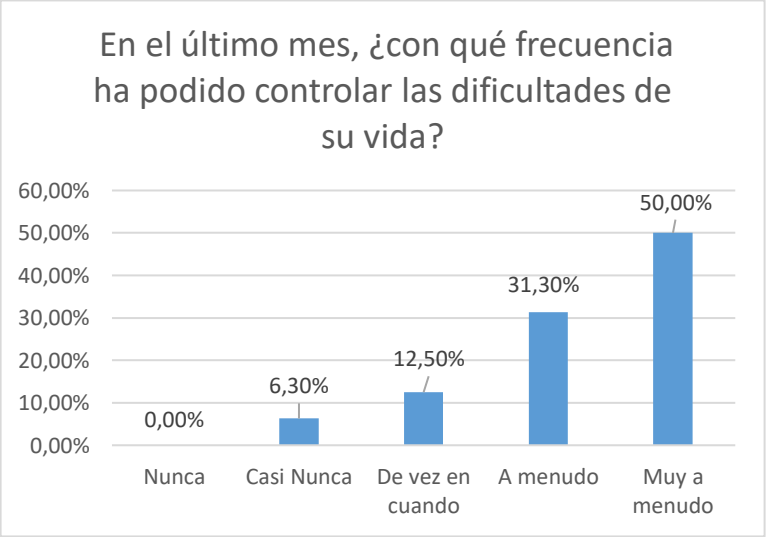
Figura 18:Capacidad de afrontamiento del día a día



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados después de la intervención terapéutica evidenciaron que, del 18,80 % de la población de estudio, que sentía que no podían afrontar todas las cosas que tenían que hacer se redujo al 0 %, del 62,50% que podía hacerlo de vez en cuando se redujo al 18,80 % y ya el más del 80% sintió que no tenía ese sentimiento, nunca o casi nunca, lo cual tiene que ver con el efecto que tiene el masaje terapéutico en la salud mental de los adultos mayores.

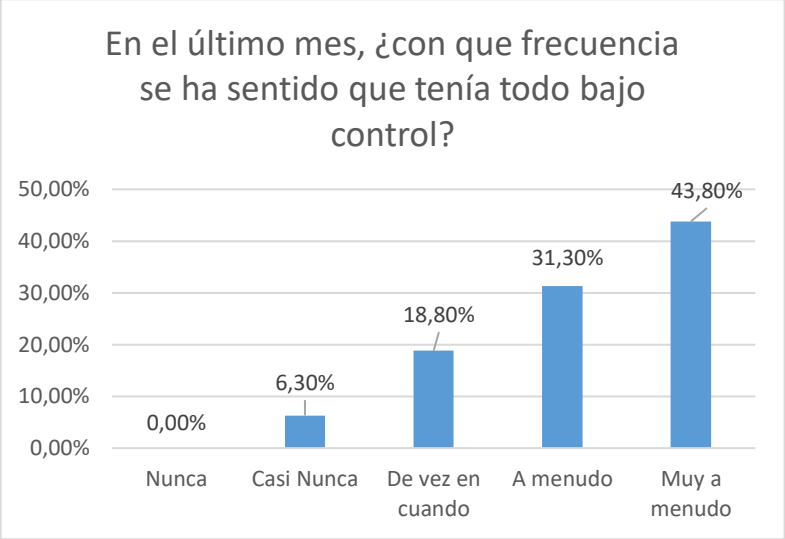
Figura 19:Capacidad de autocontrol ante las dificultades



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados respecto al control de las dificultades que se presentan en la vida diaria del 28,80 % de los adultos mayores que casi nunca o solo de vez en cuando pudieron controlar las dificultades de sus vidas, se redujo al 18,80 %, mientras que el 31,30 % por ciento pudo controlas las dificultades de su vida diaria a menudo y el 50 % por ciento muy a menudo, sin embargo, el porcentaje de los adultos mayores que casi nunca o solo de vez en cuando podían hacerlo se redujo de manera muy significativa después de la intervención terapéutica.

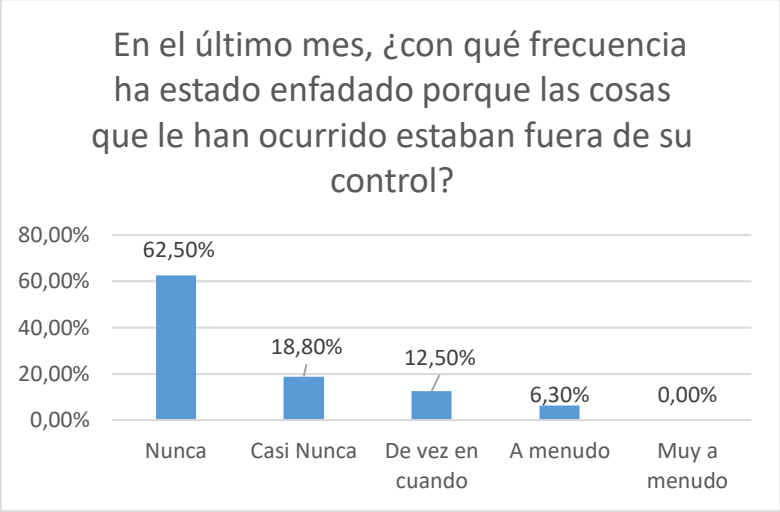
Figura 20:Control



Fuente: (Gaona,2024)

Respecto al sentimiento de tener el control de su vida, de los adultos mayores participantes en este estudio del 18,80 % que sentía que casi nunca tenían todo bajo control, este porcentaje se redujo al 6,30 %, del 43,80 % que sentía tener el control solo de vez en cuando se redujo también al 18, 80 %, se evidenció que el 43,80 % y el 31,30%, sintió que tenía todo bajo control, a menudo y muy a menudo, después de la intervención terapéutica.

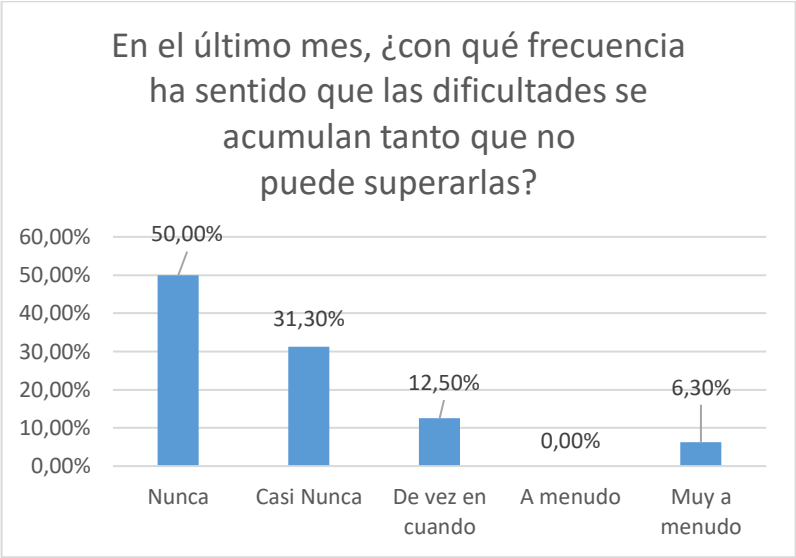
Figura 21: Falta de control de la ira



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados mostraron que del 12,50 % que ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, a menudo se redujo al 6, 30 % en el último mes y al contrario el 62,50% ya no se sintió enfadado después de la intervención terapéutica, el 18,80 %, casi nunca siente enfado y un 12,50 % de vez en cuando, a pesar de que las fuentes de estrés que actúan sobre las personas mayores están determinadas por los acontecimientos y los sucesos menores o estrés diario, tuvieron un mejor control después de las sesiones de masaje terapéutico.

Figura 22:Superación de dificultades que se acumulan en el día a día



Fuente: (Gaona,2024)

Los resultados después de asistir a las sesiones de masaje terapéutico evidenciaron que del 18,80 % de los participantes que en el último mes sintieron que las dificultades se acumulan tanto que no pueden superarlas a menudo y muy a menudo se redujo a un 6,30 % y el 50 % sintieron que podían superar las dificultades y un 12, 50 % vez en cuando, aún se sentían que las dificultades acumulan tanto que no pueden superarlas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Una vez concluido que se concluyó con el análisis de los resultados obtenidos, las conclusiones a las que se llegó son las siguientes:

1. Se evidenció que la percepción del estrés de los adultos mayores que acuden al Cetro Natu Medic, del Cantón Naranjal, provincia del Guayas, se relacionan con las factores estresantes, como acontecimientos vitales, entre ellos el duelo por la pérdida de seres queridos, la soledad, el aislamiento social, la pérdida del rol activo dentro de la vida familiar, además de las diferentes quehaceres y problemas cotidianos los cuales inciden en la falta de capacidad de los adultos mayores para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana , enfado, y la incapacidad de llevar a cabo las actividades diarias de forma adecuada.
2. El masaje terapéutico es una terapia de contacto que contribuye de manera positiva en el tratamiento del estrés en los adultos mayores, ya que su aplicación contribuyó a que la percepción del estrés de los adultos mayores participantes en este estudio mejore y por ende la sintomatología asociada al estrés disminuya.
3. Las terapias alternativas y complementarias como el masaje terapéutico, fortalecen la relación cuerpo- mente y espíritu lo cual contribuye al bienestar y a la mejora de la calidad de vida de los adultos mayores y les dota de una mayor capacidad de afrontamiento frente a situaciones de la vida diaria que generan estrés.
4. Por medio del masaje terapéutico podemos brindar a los adultos mayores que sufren de estrés un tratamiento efectivo, no doloroso y sin efectos secundarios.

RECOMENDACIONES

- A la institución se recomienda fomentar investigaciones que integren las diferentes terapias alternativas y complementarias para el mejoramiento de la salud mental de la población y en las diferentes etapas del ciclo vital, como el caso de esta investigación que aborda el estrés en adultos mayores.
- Al personal docente se recomienda fomentar el uso de la terapia de masaje, como herramienta de tratamiento de las diferentes condiciones de salud que afecta a la población y que se abordan en las aulas.
- A los Terapeutas Naturópatas se recomienda el uso del masaje terapéutico como tratamiento, de los trastornos de salud mental como el estrés, esta terapia alternativa en tributa al principio de no malignidad, ya que es una terapia no invasiva, efectiva, accesible y sin efectos adversos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Narváez M, Morillo J, Alonso O, Guerrón S. Estrés y cuidados de enfermería en adultos mayores de Imbabura. Estrés y cuidados de enfermería en adultos mayores de Imbabura: caso de parroquia esperanza, 2023. 2024; 43.

2. Aguado Barahona MC. Sociedad Valenciana de Geriatría y Gerontología. [Online].; 2024. Acceso 18 de enero de 2025. Disponible en: https://www.svgg.org/el-estres-en-los-adultos-mayores/.

3. Medline Plus. Medline plus. [Online].; 2024. Acceso 27 de enero de 2025. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm.

4. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2023. Acceso 27 de enero de 2025. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults.

5. Álvares i, Velis L, Yela J, Escobar K. Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. UNIANDES Cienc Salud. 2019; 2(30-40).

6. Atienza salud. Atienza. [Online].; 2022. Acceso 27 de enero de 2025. Disponible en: https://teleasistencia.es/es/blog/informacion/estres-en-personas-mayores.

7. Alomoto M, Calero S, Vaca M. Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. 2018; 37(1).

8. Instituto Nacional de Geriatría. Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción. 3rd ed. México : Instituto Nacional de Geriatía ; 2015.

9. González R, Cardentey J. El envejecimiento poblacional: un desafío para los health in Cuba. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2015; 14(6).

10. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia de la OMS para la medicina tradicional. Estrategia. Organización Mundial de la Salud (OMS).

11. Rodríguez J, Bustos j. El masaje terapéutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos. Revista Médica Risaralda. 2002; 8(2).

12. Gonzalez M. Beneficios del masaje terapéutico en la salud de los ancianos. Tesis para la ontención del título de tecnóloga en estética y cosmetología. Bogotá : CORPORACIÓN UNIVERSITARIA RAFAEL NÚÑEZ, Investigación.

13. Generalitad de Catalunya Departamentpoo de Salud. Generalitad de Catalunya Departamentpoo de Salud. [Online].; 2023. Acceso 6 de febrero de 2025. Disponible en: https://tratamientosadomicilio.com/como-es-el-masaje-terapeutico-en-fisioterapia.

14. Faster capitral. Faster capitral. [Online].; 2024. Acceso 28 de enero de 2025. Disponible en: https://fastercapital.com/es/contenido/Masaje-terapeutico-para-personas-mayores--como-relajarse-y-aliviar-el-dolor-con-masaje-terapeutico-para-personas-mayores.html.

ANEXOS

Anexo 1: Adaptación y escala de percepción de estrés

Información específica

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo se has sentido o cómo ha enfrentado cada situación.

	Nunca	**Casi nunca**	**De vez en cuando**	**A menudo**	**Muy a menudo**
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?					
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?					
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?					
8. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					

9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

Ilustración 1: Adaptación y escala de percepción de estrés

Anexo 2: Historia clínica

Fecha: martes 11 de febrero del 2025 **Historia Nº:** 1

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres y Apellidos: Ángel Manuel Bedón C. **Edad:** 66

Cédula de ciudadanía: 1705128377 **Fecha de nacimiento:** 22/12/58

Dirección: Arenillas **Teléfono:** 0991058557

Nivel de instrucción: Bachiller **Ocupación:** Militar Pasivo

Estado civil: viudo **Religión:** Católico **Auto identificación Étnica:** Mestizo

Persona de referencia: Eber Alexo Bedón **Teléfono:** 0980645233

ANAMNESIS:

Condición de llegada: Paciente orientado en espacio tiempo y persona

Motivo de consulta: Estrés

Historia de la enfermedad actual: Paciente de 66 años diagnosticado con trastorno de ansiedad generalizada presento síntomas de ansiedad, labilidad emocional, tensión muscular, irritabilidad y somatización, ha estado tomando medicina antidepresivos – ansiolíticos.

Antecedentes patológicos personales:

Enfermedades diagnosticadas: N.R, Accidentes: N.R, Alergias: N.R, Cirugías: N.R

.....

.....

.....

.....

Antecedentes patológicos familiares:

Maternal: N.R.

Paternal: Gastritis.

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral)

Paciente refiere y comenta vivir solo y no tiene apoyo familiar.

.....

.....

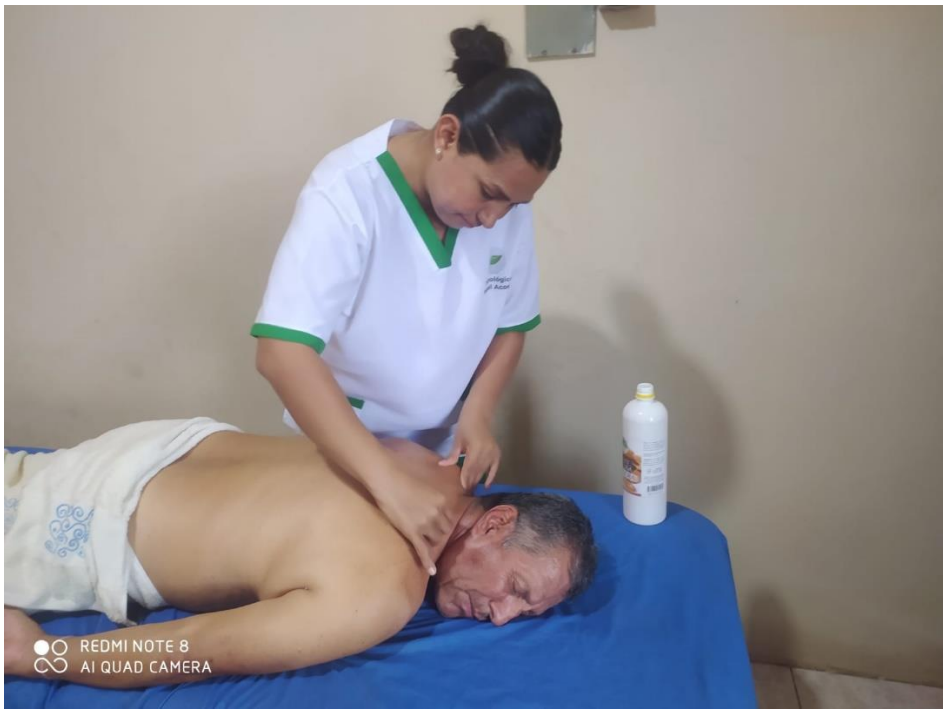
Ginecoobstétrica:.....

.....

.....

.....

Anexo 3: Evidencias Fotográficas




REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA


REDMI NOTE 8
AI QUAD CAMERA