PARANINFO DIGITAL
MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD
ISSN: 1988-3439 - AÑO X – N. 25 – 2016
Disponible en: http://www.index-f.com/para/n25/094.php

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.
Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en "LA ENFERMERÍA COMO INTEGRADORA DE SABERES" **V SIAHE – Simposio Iberoamericano de Historia de la Enfermería, III Foro I+E Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería**, reunión celebrada del 11 al 12 de noviembre de 2016 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Aplicación de las redes sociales digitales como intervención en la depresión del adulto mayor**

Autores Montserrat Eugenia *Granados-Bolívar*, Ángela *Jiménez-García*, Concepción *Fernández-Moreno*
Centro/institución Complejo Hospitalario de Granada
Ciudad/país Granada, España
Dirección e-mail mgranadosbo@hotmail.com

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Introducción

La depresión en la vejez puede deberse a cambios endocrinos, neurológicos e incluso fisiológicos, pero sobre todo, a la falta de adaptación al incremento de las perdidas sociales, sensoriales, al conjunto de sucesos estresantes que acontecen en la vejez junto con los cambios de roles y sobre todo a la soledad percibida.[1] Las personas mayores expresan las conductas depresivas mediante auto verbalización negativa con respecto a sí mismos y a la vejez "debía de morirme ya", "no quiero ser una carga o no le importo a nadie", son las más comunes e incluso en algunos casos hacen referencia al deseo de morir.

Según estudios relevantes los pacientes con depresión que también experimentan ansiedad y agitación son más propensos a intentar o a completar un suicidio, además los intentos más graves de quitarse la vida aumentan con la edad.[2]

La modernidad ha traído muchos cambios tecnológicos, económicos y sociales que establecen nuevos modelos de adultez, de adolescencia y de infancia, que determinan nuevas formas de relaciones interpersonales y en este sentido, las nuevas tecnologías han adquirido un rol muy importante[3].

Los adultos mayores son usuarios que no crecieron con ordenador, ni internet en su vida cotidiana y que además tienen disminuidas funciones fisiológicas provocadas por el avance de la edad, pero aun así, sería interesante ver el uso de Facebook y Twitter como red social interconectada por distintos lazos personales, como la amistad, el parentesco y la afinidad, que puede llegar a ser una factor protector frente al suicidio y los síntomas depresivos en el adulto mayor.

Objetivo

Conocer si el uso de las redes sociales a través de internet en el adulto mayor con síntomas de depresión puede mejorar la enfermedad.

Metodología

Estudio cuantitativo, analítico y cuasi-experimental con muestreo no probabilístico por conveniencia, en 40 pacientes diagnosticados de depresión que asisten diariamente al centro de día de San Ildefonso de Granada y Centro de día de Maracena (Granada). Se realizó entre enero y junio de 2016. Como instrumento se utilizó El inventario de depresión de Beck-II, utilizado para valorar la gravedad de la depresión de Aaron T. Beck, Robert A. Steer y Gregory K. Brown adaptado al español por Jesús Sanz y Carmelo Vázquez. La encuesta se realizó antes del taller de formación en redes sociales Facebook y Twitter y después de 6 meses de formación en el taller se volvió a impartir la misma encuesta. Todos los participantes dieron su consentimiento informado y dieron su conformidad para el estudio. Criterios de inclusión: tener síntomas depresivos, mayor de 65 años y querer participar en el estudio y los criterios de exclusión, no reunir alguna de las características anteriores.

Resultados

La tristeza, el 20% la describían como una pena que no podían quitarse, aunque después del taller este porcentaje paso al 12%. En relación a las expectativas ante el futuro, 82% se sentían muy pesimistas y que las cosas siempre les iban muy mal, no esperaban nada bueno ya de la vida, pero después del taller se pasó al 30%. Aunque las personas mayores tienen tendencia a describir de forma pesimista su estado de ánimo, nos sorprendió que después de 6 meses usando la aplicación el cambio de perspectiva ante la vida fuese tan significativo.

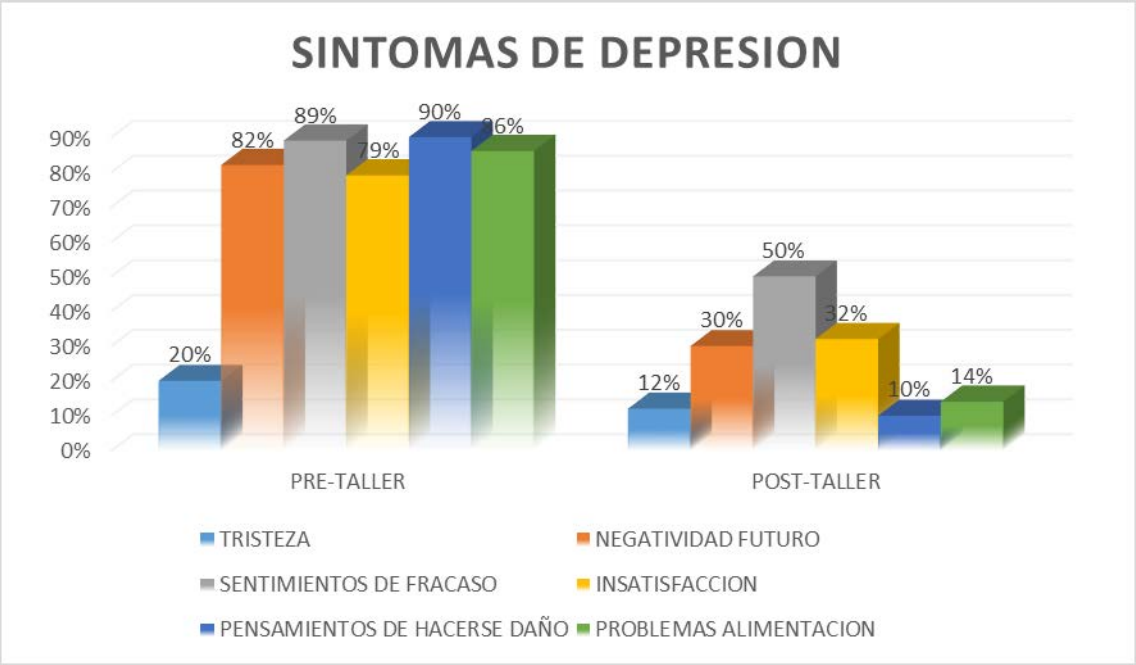
El 89 % se sentían que estaban fracasados y no habían llevado una vida plena, ni habían conseguido las metas que se habían propuesto en su vida, algunos eligieron incluso las opciones más negativas de “he fracasado completamente como padre o marido e incluso en el ámbito profesional”, pero después de la intervención solo 5% de los participantes eligieron estas opciones.

El 79% se sentían muy insatisfechos y ya no les divertía lo que antes, e incluso se sentían insatisfechos consigo mismos, después este porcentaje se quedó en el 32%.

Después de la intervención, el 90% no tienen intención ni pensamientos de hacerse daño y solo el 2% manifestó que su familia estaría mejor si muriera.

Casi todos refirieron comer mucho mejor, sobre todo tener apetito, solo el 14% manifestó que no había cambiado después del programa.

En cuanto a la sexualidad, el 32 % comentaron que seguían con el mismo interés por el sexo que antes, solo el 54% manifestaron que habían notado un cambio en su atracción por el sexo. Solo 15 de los encuestados se negaron a contestar esta pregunta.



Discusión

Estamos de acuerdo con los estudios[4-6] que afirman que la frecuencia y calidad de las interacciones del sujeto con la red, el soporte social percibido, su grado de pertenencia a la red, la accesibilidad, la disposición y la confianza que mantiene con los individuos en red, proporcionan una gran motivación para el adulto mayor. Esto conlleva a que se potencia la vitalidad, la salud mental, y las habilidades de resolución de problemas y sobre todo, la preparación para su propio auto-cuidado, lo que conlleva a que disminuya la sensación de negatividad que padecen estos pacientes. Los estudios realizados por Weiner[7] sostienen que las personas con enfermedad crónica incrementan el soporte social y la adquisición de destrezas de adaptación a la enfermedad.

También Matthew y Robert[8] demuestran que aquellos que buscan activamente apoyo en línea, realmente lo encuentran, que Internet es un medio social y puede ser utilizado para el intercambio de información de apoyo y que los espacios en línea (correo electrónico, chat, mensajería instantánea, etc.) les permiten buscar apoyo y comunicarse con las personas que no se encuentran tradicionalmente en el círculo de relaciones sociales, al tiempo que se disminuye la ansiedad que representa estar frente a frente o cara a cara.

Alexy E.[9] en su revisión de estudios basados en intervenciones por Internet para ancianos y sus cuidadores, demostró que las redes sociales tienen ventajas como el anonimato que puede conducir a una comunicación más desinhibida y franca.

A través de las redes sociales se puede aprender a autoreconocerse habilidades, utilizar nueva información útil para ellos e incluso fortalecer y desarrollar la posibilidad de resolución de problemas y crear vínculos con otras personas e incluso potenciar la propia autoestima y la autoeficacia, sobre todo el autoaprendizaje para adquirir destrezas que les permitan manejar su propia enfermedad.[10-12]

La intervención facilito disminuir el estrés, los síntomas de depresión y la soledad y el aislamiento que provoca la enfermedad e incluso mejoro el rendimiento cognitivo de los pacientes.

Conclusiones

Los síntomas de la depresión mejoraron en los encuestados, los participantes estaban más animados y preparados para participar y aprender nuevas formas de comunicación social, o cualquier tipo de actividad relacionada. Por lo tanto, un programa de intervención a través de fomentar las redes sociales con el adulto mayor puede acabar con muchos estereotipos negativos que tradicionalmente se asocian al proceso de la senectud, e incluso mejorar los síntomas de la depresión, fomentando que se sientan capaces de emprender nuevas actividades por sí mismos.

Es fundamental introducir la tecnología en las intervenciones en apoyo social y responder a las necesidades que la sociedad actual hace a la enfermería, en demanda de mejorar la calidad del cuidado, acorde con las tendencias de comunicación e información de los requerimientos de los pacientes diagnosticados de depresión sobre todo en el adulto mayor.

Bibliografía

1. Blazer DG. Depression in late life: review and commentary. The journal of gerontology. Series A, Biological sciences and medical sciences .2003; 58(3):24965.
2. Castro Lizaraga M, Ramirez Zamora S, Aguilar morales LV et al. Factores de riesgo asociados a la depresión del Adulto Mayor. Neurol, Neurocir y Psiquiat. 2006; 39(4): 132-37.
3. Herrera Harfuch MF, Pacheco Murguía MP, Palomar Lever J Zavala Andrade D La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. Psicología Iberoamericana. 2010; 18 (1):6-18.
4. Jackson JC, Pandharipande PP, Girard TD, Pun B T, Thompson J L, Shitani AK, Gordon SM, Canonico AE, Dittus RS, Bernard GR, Ely EW . Depression, posttraumatic Stres disorder, and functional disability in survivors of critical illness in the Brain Study: a longitudinal cohort study. The Lancet Respir Med. 2014; 2:36979.
5. Ellison N, Steinfield C, Lamp C. The benefits of Facebook Friends: social capital and college students. Use of online social network sites. Journal of computer-mediated communication. 2007:13(1): 210-30.
6. Cardenas Corredor D, Melenge Díaz B. Soporte social con el uso de las TIC para cuidadores de personas con enfermedad crónica: un estado del arte. Aquichan.2010; 10(3):204-13.
7. Weiner C, Cudney S, Winters C. Social Support in Cyberspace. The next Generation. CIN: Computers Informatics Nursing. 2005; 23 (1): 7-15.
8. Matthew SE, Larose R. Alt.support: modeling social support online. Computers in Human Behavior. 2005; 21(6): 977-92.
9. Alexy E. Computers and Care giving: Reaching Out and Redesigning Interventions for Homebound Older Adults and Caregivers. Challenges and Opportunities. 2000; 14 (4): 60-66.
10. Wohltmann, J, Glisky E. Facebook for seniors: A Pilot Study of the Effects of Online Social Networking on Cognitive Function in Healthy Older Adults. 41st Annual Meeting International Neuropsychological Society. 2013. Waikoloa, Hawai, USA.
11. Gibson L, Moncur W, Forbes P, Arnott J, Martin C, Bhachu A. Designing social networking sites for older adults. British Computer Society. 2010; 4:186-94.
12. Tamayo Pérez W, García Mendoza F, Quijano León NK , Corrales Pérez A Moo Estrella J A . Redes sociales en internet, patrones de sueño y depresión. Enseñanza e investigación en psicología. 2012; 17(2):427-36.