

## Impacto de la meditación como atenuante del estrés en internos del Hogar de Ancianos América Labadie

### Impact of meditation as a stress reliever in inmates of the América Labadie Nursing Home

Christian Cascaret Cardona . ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2585-8674>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Roberto Michael Blanco Alvarez. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8124-1700>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Ariadna García Savigne. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4304-1801>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Sonia Haila Carbonell Labadie. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3425-5090>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Laritza Ortiz Alcolea. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4457-7667>. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba.

 Correo electrónico: [christian15092001@gmail.com](mailto:christian15092001@gmail.com)

### Resumen:

**Introducción:** el incremento del envejecimiento en la población la cubana constituye un tema medular en la investigación, por esto mejorar la calidad de vida de ellos es tarea de primer orden. Estos pacientes tienen más de 6 horas al día de tiempo libre y no lo aprovechan adecuadamente, por ello se le ofrecen técnicas como la meditación. **Objetivo:** describir el impacto de la meditación como atenuante del estrés en internos del Hogar de Ancianos América Labadie. **Método:** se realizó un estudio descriptivo transversal con 25 pacientes del Hogar de Ancianos América Labadie, las principales variables fueron la cantidad de tiempo libre, valoración del estado de salud mental y general, la toma de signos vitales antes y después del ejercicio de meditación. **Resultados:** el grupo de edad de mayor representación fue de 70 a 84 años con 14 pacientes (56 %). El 72 % (n=18) de los pacientes poseen 8h de tiempo libre al día y el 33,3 % de estos valoran su salud mental como regular. El 64 % presenta un mal aprovechamiento de su tiempo libre, lo cual representa un estresor en ellos. Después de aplicada la meditación se vio la disminución del pulso en los pacientes de 54 a 70 años y el incremento de un 2 % en la saturación de oxígeno de los pacientes de 85 años o más. **Conclusiones:** La modificación de variables fisiológicas demuestra el impacto de la meditación en estas, lo cual evidencia su contribución en atenuar el estrés en el adulto mayor.

**Palabras Clave:** Adulto mayor; Estrés; Meditación.

### Summary:

**Introduction:** the increase in aging in the Cuban population constitutes a core issue in research, therefore improving their quality of life is a task of the first order. These patients have more than 6 hours a day of free time and do not take advantage of it properly, for this reason they are offered techniques such as meditation. **Objective:** to describe the impact of meditation as a stress reliever in inmates of the América Labadie Nursing Home. **Method:** a descriptive cross-sectional study was carried out with 25 patients from the América Labadie Nursing Home, the main variables were the amount of free time, assessment of the state of mental and general health, the taking of vital signs before and after the meditation exercise. **Results:** the age group with the highest representation was from 70 to 84 years with 14 patients (56%). 72% (n=18) of the patients have 8h of free time a day and 33.3% of these rate their mental health as fair. 64% present a bad use of their free time, which represents a stressor in them. After applying the meditation, the decrease of the pulse rate was seen in the patients from 54 to 70 years and the increase of 2% in the oxygen saturation of the patients from 85 years or more. **Conclusions:** The modification of physiological variables demonstrates the impact of meditation on them, which shows its contribution in mitigating stress in the elderly.

**Key word:** Elderly; Stress; Meditation.