



## **Tratamiento con masaje tuina para trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor**

### **Treatment with tuina massage for mixed anxiety and depression disorder in the elderly**

Lic. Lidia Rosa Guerra Pérez<sup>1\*</sup>. <https://orcid.org/0000-0001-6860-604X>

MsC. Mademoiselle Pulgar Peña<sup>2</sup>. <https://orcid.org/0000-0001-7943-9478>

MsC. Yudit Alfonso Marín<sup>3</sup>. <https://orcid.org/0009-0005-3177-6439>

MsC. Naylén Dávila Soris<sup>4</sup> <https://orcid.org/0000-0002-6590-5260>

<sup>1</sup>Licenciada en Psicología. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Instructor. [lidyarosa@infomed.sld.cu](mailto:lidyarosa@infomed.sld.cu)

<sup>2</sup>Licenciada en Psicología. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Auxiliar. [mademoiselle@infomed.sld.cu](mailto:mademoiselle@infomed.sld.cu)

<sup>3</sup>Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Auxiliar. [yuditalfonsomarin@gmail.com](mailto:yuditalfonsomarin@gmail.com)

<sup>4</sup>Licenciada en Enfermería. Facultad de Ciencias Médicas “Dr. Faustino Pérez Hernández”. Universidad de Ciencias Médicas Sancti Spíritus, Cuba. Asistente. [naylends@infomed.sld.cu](mailto:naylends@infomed.sld.cu)

## **RESUMEN**

**Introducción:** En Cuba las enfermedades crónicas no transmisibles como el trastorno mixto de ansiedad y depresión prevalecen en el adulto mayor, población en constante incremento. Ello insta acciones que mejoren los síntomas de estas enfermedades.

**Objetivo:** Evaluar la efectividad del tratamiento con el esquema terapéutico del masaje tuina para el trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor.



**Métodos:** Se realizó estudio retrospectivo, observacional, longitudinal con intervención comunitaria en los adultos mayores de la Casa del Abuelo del Municipio Cabaiguán. Se les aplicó tratamiento con esquema terapéutico del masaje tuina para el trastorno mixto de ansiedad y depresión. El universo sumó 40 adultos mayores; y la muestra seleccionada 37 de ambos sexos. Hasta el corte de la investigación, cierre marzo 2020, recibieron el tratamiento 14 adultos mayores diagnosticados con este trastorno.

**Resultados:** Los adultos mayores tratados hasta cierre marzo 2020, mejoraron sus síntomas al terminar el tratamiento, conservándose las mejorías en el tiempo en más del 50 %. Estos resultados se corresponden con la literatura revisada, que reconoce utilidad del masaje tuina para tratar afecciones emocionales y beneficios terapéuticos de las maniobras de masaje tuina y puntos de acupuntura, aplicados en este esquema terapéutico, para los síntomas de este trastorno.

**Conclusiones:** Según evaluación psicológica, resultó efectivo el tratamiento con el esquema terapéutico del masaje tuina para el trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor, hasta este corte de la investigación.

**Palabras Claves:** Adulto mayor; masaje tuina; trastorno mixto de ansiedad y depresión.

## **ABSTRACT**

**Introduction:** In Cuba, chronic noncommunicable diseases such as mixed anxiety and depression disorder prevail in the elderly, a population that is constantly increasing. This urges actions that improve the symptoms of these diseases.

**Objective:** To evaluate the effectiveness of treatment with the therapeutic scheme of tuina massage for mixed anxiety and depression disorder in the elderly.

**Methods:** A retrospective, observational, longitudinal study was carried out with community intervention in the elderly of the Casa del Abuelo of the Cabaiguán Municipality. They were treated with a therapeutic scheme of tuina massage for mixed anxiety and depression disorder. The universe added 40 older adults; and the



selected sample 37 of both sexes. Until the end of the investigation, closing March 2020, 14 older adults diagnosed with this disorder received the treatment.

**Results:** The older adults treated until the end of March 2020, improved their symptoms at the end of the treatment, preserving the improvements over time in more than 50%. These results correspond to the reviewed literature, which recognizes the usefulness of tuina massage to treat emotional conditions and therapeutic benefits of tuina massage maneuvers and acupuncture points, applied in this therapeutic scheme, for the symptoms of this disorder.

**Conclusions:** According to psychological evaluation, treatment with the therapeutic scheme of tuina massage was effective for mixed anxiety and depression disorder in the elderly, up to this cut of the investigation.

**Key Words:** Older adult; tuina massage; mixed anxiety and depression disorder.

## INTRODUCCIÓN

El envejecimiento es un fenómeno multifactorial, que afecta todos los niveles de organización biológica, desde las moléculas a los sistemas fisiológicos, que llevan a que la persona tenga una mayor predisposición a desarrollar ciertas enfermedades y como consecuencia final presente un mayor riesgo de muerte. <sup>(1)</sup>

La persona que envejece se considera adulto mayor y es proclive a afectaciones “tales como la disminución de las funciones de los órganos de los sentidos, la declinación de algunas capacidades cognitivas, neurológicas y motoras.”<sup>(2)</sup>

En el adulto mayor prevalecen enfermedades crónicas no trasmisibles entre las que inciden el trastorno mixto de ansiedad y depresión.

Trastorno mixto de ansiedad y depresión: Este diagnóstico se ubica en otros trastornos de ansiedad y solo se utiliza en aquellos pacientes en los que coexisten, con igual intensidad, síntomas ansiosos y de depresión. <sup>(3)</sup>

La ansiedad es un estado emocional estresante y displacentero que provoca un sentimiento de nerviosismo y desasosiego. <sup>(4)</sup>

Entre los síntomas frecuentes de ansiedad en el anciano están: irritabilidad, calambres musculares, inquietud, nudo en la garganta, boca seca, tensión motora,



fatigabilidad, hiperactividad autonómica, sudoración, falta de aliento, palpitaciones, mareo, náuseas, diarrea, sofocos, escalofríos, urgencia urinaria, dificultad para deglutir, sensación de ser el punto de mira, miedo exagerado, mala concentración y preocupaciones por la conciliación y mantenimiento del sueño.<sup>(5)</sup>

La depresión es un trastorno frecuente que implica un estado de ánimo deprimido y/o la pérdida casi completa de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban.<sup>(6)</sup>

Uno de los problemas prioritarios de salud mental durante el envejecimiento es la depresión. Se puede considerar, más que una enfermedad, como un cuadro sindrómico con un conjunto de síntomas de carácter afectivo (tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida). En mayor o menor grado, también están presentes síntomas de tipo cognitivo, volitivo o incluso somático, por lo que podría hablarse de una afectación global de la vida psíquica, con especial énfasis en la esfera afectiva.<sup>(5)</sup>

Al tratar las patologías del adulto mayor se pueden considerar terapias complementarias como el masaje tuina. El masaje tuina es una rama de la medicina china tradicional que se utiliza como medio terapéutico. Consiste en realizar movimientos con las manos sobre la superficie corporal, en zonas muy determinadas y concretas, o en puntos clave. Mediante la aplicación de técnicas manuales busca establecer un flujo armonioso de Qi (energía vital) a través del sistema de meridianos, devolviéndole al cuerpo el equilibrio.<sup>(7,8)</sup>

Los meridianos no se limitan a transportar la energía nutriente a todas las células del cuerpo y a retirar de ellas los productos de desecho, sino que también coordinan todas las funciones fisiológicas y psicológicas del cuerpo como un organismo holista. La enfermedad se produce como consecuencia de la interrupción del flujo armonioso de energía vital en los meridianos, de modo que comprender bien los meridianos y sus puntos de energía es fundamental para que el terapeuta pueda masajear las partes adecuadas del cuerpo a fin de restablecer el flujo armonioso de energía.<sup>(9)</sup>



Etimológicamente Tui-Na está formado por dos maniobras de masaje: Tui Fa: Presionar y desplazar simultáneamente. Na Fa: Agarrar y traccionar la piel. <sup>(10)</sup>

A partir de estas dos maniobras de base del masaje tuina se han incorporado variaciones de las mismas, las cuales constituyen técnicas manuales que pueden conjugarse como terapia para tratar muchas patologías, entre ellas el trastorno mixto de ansiedad y depresión. Dentro de estas maniobras están:

Presionar: Consiste en presionar con un dedo, un nudillo, un puño, la palma o el codo determinado punto de energía o zona enferma. Empujar radica en mover los dedos, la palma o el puño hacia delante, sobre la piel del paciente. Rodar, se usa una o las dos manos haciéndolas rodar por el cuerpo o las extremidades. <sup>(9)</sup>

De igual manera, frotar consiste en pasar el pulgar, un dedo, la palma de la mano o el puño sobre la parte afectada del paciente, produciendo cierta fricción. Golpear golpetear la parte afectada con la palma abierta. Separar consiste en mover los dedos o las palmas de las manos, separándolas, sobre la zona afectada del paciente. <sup>(9)</sup>

Así también se hallan aferramiento, amasamiento, raspado, estiramiento; así como sobar, embadurnar, etc.

Ante la prevalencia en Cuba de enfermedades crónicas no trasmisibles como el trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor, población en constante incremento. Se hace necesario desde el nivel nacional, y constituye un problema latente en la provincia Sancti Spíritus, promover acciones que mejoren los síntomas de estas enfermedades en ellos.

Al conocer los beneficios del masaje tuina y coexistir la problemática antes expuesta, se consideró necesario realizar esta investigación en la Casa del Abuelo del Municipio de Cabaiguán con el objetivo de evaluar la efectividad del tratamiento con el esquema terapéutico del masaje tuina para el trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor.



## **MÉTODOS**

Se realizó un estudio retrospectivo, observacional, longitudinal con intervención comunitaria, que permitió evaluar la efectividad del tratamiento con el esquema terapéutico del masaje tuina para el trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor.

El universo estuvo constituido por todos los adultos mayores vinculados a la Casa del Abuelo del Municipio de Cabaiguán, que tenían 60 y más años de edad, los cuales sumaron 40. Se hizo un muestreo intencional aleatorio simple, teniendo en cuenta criterios de inclusión y exclusión, así la muestra quedó constituida por 37 adultos mayores de ambos sexos que padecían síntomas relacionados al trastorno mixto de ansiedad y depresión.

Al cierre marzo 2020 se realizó un corte de la investigación, hasta este momento se trataron con diez sesiones del esquema terapéutico del masaje tuina 14 adultos mayores diagnosticados con trastorno mixto de ansiedad y depresión.

Para lograr el objetivo planteado se aplicaron, como métodos de evaluación psicológica, las técnicas de observación y entrevista. Ello permitió, antes del tratamiento, corroborar el diagnóstico y medir intensidad de los síntomas del trastorno mixto de ansiedad y depresión. Igualmente se evaluó la evolución de dichos síntomas; concluidas cinco sesiones de la terapia, al final de su aplicación, y en el transcurso del tiempo, al mes del tratamiento y cada tres meses, hasta este corte de la investigación.

Las variables utilizadas fueron edad, sexo, intensidad de los síntomas y evaluación de la efectividad del tratamiento a la 5ta y 10ma sesión, así como en el transcurso del tiempo, al mes y cada tres meses después de aplicado el tratamiento.

## **ESQUEMA TERAPEUTICO**

Orden de ejecución de las maniobras:

1. Abrir la puerta celestial.....9 veces

(Pegarla yema de ambos dedos pulgares en el entrecejo y empujar en movimientos ligeros y lentos en líneas curvas hasta el borde del nacimiento del pelo).



2. Separar Yin y Yang .....9 veces  
(Empujar en la frente desde el centro hacia los extremos, separando con el extremo de ambos dedos pulgares).
3. Sobar Tai Yang .....1 min  
(Pegar estrechamente el dedo pulgar en ambas sienas del paciente y hacer movimientos de sobadura de forma ininterrumpida, repetida y girante).
4. Dispersar Cabello .....10 min  
(Con ambas manos, tomar desde el cráneo del paciente mechones de su pelo de forma rápida y continua dispersando su cabello).  
Repetir 1 y 2  
(Repetir maniobras 1 y 2)
5. Embadurnar cara.....3 veces  
(Deslizar ambas manos de forma suave por todo el rostro).
6. Aferrar con 3 o 5 dedos la línea central del cráneo.....3 veces  
(Con el dedo pulgar y el resto de los dedos se recorre rítmicamente (pellizcando)la línea central del cráneo).
7. Aferrar y presionar VB-20 y 21.....1 min  
(Con el dedo pulgar y el resto de los dedos se fija el sitio terapéutico pellizcándolo y levantándolo realizando movimientos rítmicos en nuca y hombros, luego presionar haciendo fuerza con la yema del dedo pulgar sobre estos puntos).
8. Rodamiento región cervical.....3 min  
(Movimientos de torsión repetidos con la articulación de la muñeca sobre la zona cervical).
9. Sobar los 3 canales de espalda.....3 veces  
(Pegar estrechamente el antebrazo en la parte superior de la espalda del paciente y deslizarlo a lo largo de toda la espalda con movimientos ligeros, lentos, suaves y continuos).
10. Presionar IG-11, IG-10, IG-4 y regular dedos de las manos raspando con la manipulación de empuje.



(Presionar haciendo fuerza con la yema del dedo pulgar sobre estos puntos. Se toma uno a uno los dedos de la mano del paciente fijándolos entre el dedo del medio e índice del terapeuta y estirándolos de forma deslizante y rápida).

11. Golpear con palmas región cervical y hombros.

(Con las palmas de las dos manos a la vez, golpear región cervical y hombros).

Los datos se procesaron estadísticamente, determinando distribuciones de frecuencias absolutas y relativas de cada variable e indicadores mediante el sistema SPSS.

## RESULTADOS

Respecto a la situación socio-demográfica en la investigación, de los 14 adultos mayores diagnosticados con trastorno mixto de ansiedad y depresión, hasta cierre marzo 2020, pertenecientes a la Casa del Abuelo del municipio de Cabaiguán, existió prevalencia del sexo femenino (64.28 %), el grupo etario más representativo fue de 60 a 69 años (42,86%) (tabla1).

**Tabla 1:** Situación socio-demográfica de los adultos mayores

Grupo de Edades	Tota Adultos Mayores	Hombres	Mujeres
	n (%)	n (%)	n (%)
60-69	6 (42.86)	2 (14.29)	4 (28.57)
70-79	3 (21.43)	2 (14.29)	1 ( 7.14)
80 y más	5 (35.71)	1 ( 7.14)	4 (28.57)
Total	14 (100)	5 (35.72)	9 (64.28)

Hasta esta etapa se realizó evaluación psicológica a 14 adultos mayores que padecían síntomas relacionados al trastorno mixto de ansiedad y depresión, para ello se aplicó las técnicas de observación y entrevista; en todos se corroboró el diagnóstico. La intensidad de los síntomas se manifestó, intenso y moderados representados en el 50 % cada uno (tabla 2).

Igualmente, a través de las mismas técnicas psicológicas, se evidenció que después de cinco sesiones del tratamiento, los adultos mayores mejoraron sus síntomas. Los siete en estado intenso pasaron a moderado, para el 100 % de



evolución favorable. Los siete con intensidad moderada, cinco lograron leve, el 71.43 %, y dos mantuvieron síntomas moderados. Así el 85.71 % de los adultos mayores, desde el momento medio del tratamiento, mostró efectividad del mismo (tablas2).

Por su parte concluidas las diez sesiones del tratamiento se repitió la evaluación psicológica a los adultos mayores. Los que inicialmente se diagnosticaron con síntomas intensos conservaron o superaron las mejorías, al lograr intensidad leve cuatro y mantener condición moderada tres. A su vez, los siete diagnosticados con síntomas moderados tenían intensidad leve. Concluyó el tratamiento con efectividad en el 100 % de los adultos mayores (tablas2).

**Tabla 2:** Evolución de la intensidad de los síntomas del trastorno mixto de ansiedad y depresión en los adultos mayores a la 5ta y 10ma sesión.

Intensidad síntomas inicial			Evaluación 5ta sesión						Evaluación 10ma sesión					
			Leve		Moderado		Intenso		Leve		Moderado		Intenso	
Grado	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
Leve	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0
Moderado	7	50,0	5	71,43	2	28,57	0	0,0	7	100	0	0,0	0	0,0
Intenso	7	50,0	0	0,0	7	100	0	0,0	4	57,14	3	42,86	0	0,0
<b>Total</b>	14	100	5	35,71	9	64,29	0	0,0	11	78,57	3	21,43	0	0,0
<b>Efectividad del tratamiento</b>			85.71 %						100 %					

Posteriormente se dio seguimiento, de igual manera, a la efectividad del tratamiento en el tiempo, al mes se evaluó que 13 adultos mayores conservaron las mejorías logradas, el 92.86 %, el caso restante causó baja del estudio (tabla 3).

Así mismo cada tres meses se continuó el seguimiento a través de la evaluación psicológica, lo que permitió evaluar hasta el cierre marzo 2020, que nueve adultos mayores conservaron la evolución favorable alcanzada, el 64.29 %, tres tuvieron alguna recaída, necesitando segundo tratamiento, un 21.43 %, y dos causaron baja de la investigación, el 14.28 % (tabla 3).



**Tabla 3:** Efectividad para el tratamiento para el trastorno mixto de ansiedad y depresión en los adultos mayores al mes del tratamiento y al cierre marzo 2020.

Resultados	Al mes del tratamiento	Cierre marzo 2020
	Adultos Mayores	Adultos Mayores
	n (%)	n (%)
Efectividad del tratamiento	13 (92.86)	9 (64.29)
No efectividad del tratamiento	0 (0)	3 (21.43)
Baja del estudio	1 (7.14)	2 (14.28)
Total	14 (100)	14 (100)

## DISCUSIÓN

La OMS exhorta que es imprescindible proporcionar a los adultos mayores una atención de salud mental eficaz en el nivel comunitario.<sup>(11)</sup>

En correspondencia a ello los adultos mayores diagnosticados con trastorno mixto de ansiedad y depresión en este estudio se trataron con el esquema terapéutico del masaje tuina, descrito en los métodos, lo que permitió mejorar sus síntomas presentes.

Las evidencias científicas de una experiencia teórico-clínica en el hospital de la universidad de Medicina Tradicional China de Tianjin aseveran la utilidad del masaje tuina para tratar afecciones emocionales, al plantear que, como rama de la Medicina Tradicional China, el masaje Tuina se apoya en la teoría de los meridianos; canales por los que circula el Qi en el cuerpo; y el objetivo es ayudar al paciente a lograr un equilibrio mental, físico y emocional. Proporciona un aumento de energía en los órganos y vísceras, actuando de igual manera sobre los órganos sensoriales y la mente, produciendo un estado y sensación de bienestar integral.<sup>(8)</sup>

Se ha demostrado que el sistema muscular ejerce una función como canal de comunicación entre la mente y el cuerpo; razón por la cual el masaje Tuina a través de sus técnicas, permite un equilibrio que va más allá del plano físico, produciendo efectos favorables en el binomio cuerpo-mente. En su terapéutica, combina de



forma ordenada, varios métodos que obtienen desde el exterior efectos beneficiosos en todo el organismo, por medio de técnicas de acupresión; que influyen directamente sobre el flujo de Qi.<sup>(8)</sup>

Al aplicar estas técnicas de acupresión del masaje Tuina, comúnmente se usan puntos de los 12 meridianos, algunos puntos extraordinarios, y puntos especiales ubicados en la cabeza y extremidades especialmente en las manos. La manipulación se hace suavemente con las manos, empezando en áreas y puntos de la cabeza, luego miembros superiores, tórax, abdomen, espalda, y finalmente miembros inferiores.<sup>(12)</sup>

Los resultados de esta investigación, hasta el cierre marzo 2020, indican efectividad del tratamiento con el esquema terapéutico del masaje tuina para el trastorno mixto de ansiedad y depresión. Los 14 adultos mayores tratados con la terapia mejoraron los síntomas, lo que se conservó en el transcurso del tiempo en más del 50 % de los mismos hasta esta etapa.

Las evidencias teóricas reconocen indicaciones de las maniobras de masaje tuina y puntos de acupuntura aplicados en este esquema terapéutico acordes con los síntomas de este trastorno.

En este sentido en la literatura se hallaron funciones de algunas maniobras del masaje tuina, aplicadas en este tratamiento a los adultos mayores, que pueden mejorar síntomas del trastorno mixto de ansiedad y depresión. Entre las aplicaciones clínicas de la maniobra de sobamiento se encontró que calma la depresión del pecho. Las maniobras de empujado, rodamiento, aferramiento y golpeteo tienen efecto de relajar. La manipulación de presión digital es aplicable en todos los puntos del cuerpo. Es efectiva en tranquilizar la mente.<sup>(13)</sup>

Igualmente ocurrió con la maniobra de embadurnar. En la práctica clínica, esta manipulación es usada en la región de la cabeza, la cara, el cuello. Entre sus funciones están las de devolver la conciencia y calmar la mente; despertar la mente.<sup>(14)</sup>



Por su parte con respecto a los puntos acupunturales que se usaron en este esquema terapéutico del masaje tuina, los textos exponen indicaciones que están en correspondencia con los síntomas presentes en el trastorno mixto de ansiedad y depresión. Además, plantean que, los principales tipos de terapias corporales que tradicionalmente utilizan los puntos de acupuntura son: shiatsu, tuina, anma y daoyin.<sup>(15)</sup>

Referente a ello dentro de las acciones e indicaciones del IG 11, psicológicamente, ayuda en casos de depresión, agitación e irritabilidad. En la esfera psicoemocional, IG 4 es eficaz en casos de ansiedad, estrés físico o emocional, suspiros recuentes, constricción de la garganta, inquietud o agitación mental, insomnio, irritabilidad, depresión, duelo, cambios de humor, shock psicológico, comportamiento extremadamente introvertido o extrovertido, afasia, palpitaciones y ataques de pánico. Así mismo en el Insomnio se usan VB 20, VB 21.<sup>(15)</sup>

Según otras bibliografías revisadas se reconoce que, IG4 se encuentra dentro de los puntos más utilizados por su efecto sedante; igualmente entre las indicaciones del punto Tai Yangse hallan ansiedad y nerviosismo.<sup>(16,17)</sup>

De igual manera entre las indicaciones de VB 20 se refieren los trastornos del sueño.<sup>(18)</sup> Síntomas estos característicos de los pacientes con trastorno mixto de ansiedad y depresión.

Además, los resultados obtenidos tienen cierta relación con los de una revisión documental y bibliográfica, realizada a nivel internacional por investigadores ecuatorianos y peruanos; según los estudios encontrados, el masaje aplicado de diferentes formas, es efectivo en el manejo de estrés crónico y sus efectos negativos.<sup>(19)</sup>

Así mismo una investigación en China evaluó que el masaje de manos chino alivió eficazmente la ansiedad sin efectos adversos entre los pacientes que esperaban una angiografía coronaria.<sup>(20)</sup>



Por último, una investigación en Ecuador asegura que el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo. <sup>(21)</sup>

## **CONCLUSIONES**

Los 14 adultos mayores tratados con el esquema terapéutico del masaje tuina hasta marzo 2020 mejoraron los síntomas a la 10 sesión, lo que se conservó en el transcurso del tiempo en más del 50 % de los mismos. Los resultados alcanzados en la evaluación psicológica expresaron que el tratamiento con el esquema terapéutico del masaje tuina fue efectivo para el trastorno mixto de ansiedad y depresión en el adulto mayor hasta este corte de la investigación.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Llanes Betancourt C. Proceso de Envejecimiento. En: Geriatria temas para Enfermería [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2017.p. 30-33. [citado 15 Feb 2021]. Disponible en: <http://www.bvscuba.sld.cu/libro/geriatria-temas-para-enfermeria/>
2. Di Dominio D, Graciosi V, Hernández N, Suelgara y M. Educación y adultos mayores. En: Vejez y envejecimiento: Aportes para la investigación y la intervención con adultos mayores desde las ciencias sociales, la psicología y la educación [Internet]. La Plata: Fahce; 2019. p. 131-163. [citado 15 Feb 2021]. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/libros/pm.1008/pm.1008.pdf>
3. González Menéndez R, Sandoval Ferrer JE. Manual de Psiquiatría [Internet]. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2019. [citado 15 Feb 2021]. Disponible en: [http://www.bvs.sld.cu/libros\\_texto/manual\\_psiquiatria/manual\\_psiquiatria\\_completo3.pdf](http://www.bvs.sld.cu/libros_texto/manual_psiquiatria/manual_psiquiatria_completo3.pdf)
4. Barnhill JW. Generalidades sobre los trastornos de ansiedad [Internet]. Manual MSD. Versión para profesionales. [Última modificación del contenido Abr 2020; citado 15 Feb 2021]. Disponible en:



<https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/generalidades-sobre-los-trastornos-de-ansiedad>

5. Fernández Viadero C, Verduga Vélez R, Martínez Antón MA, Crespo Santiago D. El anciano con depresión y ansiedad. En: Tratado de Medicina Geriátrica. Fundamentos de la atención sanitaria a los mayores [Internet]. Barcelona: Editorial Elsevier; 2020. p.918-929. [citado 15 Feb 2021]. Disponible en: <https://www.elsevier.com/books/tratado-de-medicina-geriatrica/abizanda-soler/978-84-9113-298-1>
6. Coryell W. Trastornos depresivos. [Internet]. Manual MSD. Versión para profesionales. [Última modificación del contenido Mar 2020; citado 15 Feb 2021]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos>
7. Ramos García IY, NoaMuguerca H. Acupuntura y masaje tuina en el tratamiento de la parálisis de Bell. Rev Ciencias Médicas Pinardel Río [Internet]. 2019 [citado 18 Ene 2021];23(4):533-541. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n4/1561-3194-rpr-23-04-533.pdf>
8. Rojas Maldonado DA. Experiencia teórico-clínica en el manejo de pacientes con masaje Tuina en el Hospital de la Universidad de Medicina Tradicional China de Tianjin [Internet]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2017. [citado 18 Ene 2021]. Disponible en: <http://bdigital.unal.edu.co/57167/7/DianaA.RojasMaldonado.2017.pdf>
9. Kiew Kit W. El Gran libro de la Medicina China [Internet]. Barcelona: Ediciones Urano, S.A; 2003. [citado 18 Ene 2021]. Disponible en: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=El+gran+libro+de+la+medicina+china>
10. Bermello Navarrete R, Acosta Perdomo YD. Masaje Tradicional Chino Tui Na. Medicina Natural y Tradicional. Centro Provincial de Información de Ciencias



Médicas Mayabeque[Internet]. 2018[citado 6 Dic 2020];5(6):1-3.Disponible en:<https://files.sld.cu/cpicmmayabeque/files/2018/11/bmnt0618.pdf>

11. OMS.La salud mental y los adultos mayores [Internet].Washington: OMS; 2017.[citado 6 Dic 2020]. Disponible en:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

12. Xiao Y, Mei-fei G, Dai-qing G. Chinese-English Edition of Pediatric Tuina [Internet]. Shanghai:Scientific and TechnicalPublishers; 2010. [citado 6 Dic 2020]. Disponible en:

[https://www.amazon.com/Translator-Ye-iao/dp/7532396703/ref=monarch\\_sidesheet](https://www.amazon.com/Translator-Ye-iao/dp/7532396703/ref=monarch_sidesheet)

13. Colectivo de autores. Manual para la práctica de la Medicina Natural y Tradicional[Internet].La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2014.[citado 6 Dic 2020]. Disponible

en:[https://instituciones.sld.cu/fcmdoctr/files/2019/10/manual\\_medtrad\\_completo.pdf](https://instituciones.sld.cu/fcmdoctr/files/2019/10/manual_medtrad_completo.pdf)

14. Pargas Torres F. Enfermería en la Medicina Tradicional y Natural[Internet].La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2005.[citado 6 Dic 2020]. Disponible

en:[https://www.academia.edu/7599884/Enfermer%C3%ADa\\_en\\_la\\_Medicina\\_Tradicional\\_y\\_Natural](https://www.academia.edu/7599884/Enfermer%C3%ADa_en_la_Medicina_Tradicional_y_Natural)

15. Jarmey Ch, Bouratinos I. Guía práctica de puntos de acupuntura[Internet]. Barcelona: Editorial Paidotribo;2016. [citado 6 Sep 2021].Disponible

en:<http://www.paidotribo.com/pdfs/1219/1219.0.pdf>

Rigol Ricardo OA. Manual de Acupuntura y Digitopuntura para el Médico de la Familia[Internet].La Habana: Editorial Ciencias Médicas 1992.[citado 6 Nov 2021].

Disponible en:

[https://www.academia.edu/40634468/Manual\\_de\\_Acupuntura\\_y\\_Digitopuntura\\_para\\_el\\_m%C3%A9dico\\_de\\_familia](https://www.academia.edu/40634468/Manual_de_Acupuntura_y_Digitopuntura_para_el_m%C3%A9dico_de_familia)

16. Rigol Ricardo OA. Manual de Acupuntura y Digitopuntura para el Medico de la Familia: Editorial Ciencias Médicas 1992. P. 9. Disponible en:



[https://www.academia.edu/40634468/Manual\\_de\\_Acupuntura\\_y\\_Digitopuntura\\_para\\_el\\_m%C3%A9dico\\_de\\_familia](https://www.academia.edu/40634468/Manual_de_Acupuntura_y_Digitopuntura_para_el_m%C3%A9dico_de_familia)

17. Ping L. El Gran Libro de la Medicina China. Manual Práctico de diagnóstico y tratamiento con Acupuntura [Internet]. Barcelona: Ediciones Martínez Roca, S.A; 2002. [citado 6 Nov 2021]. Disponible en: <https://b-ok.lat/book/1003405/307030>

18. HermannHempfen C. Atlas de Acupuntura [Internet]. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2010.[citado 6 Dic 2020]. Disponible en: <https://b-ok.lat/book/5009736/16d6dc>

19. Rosales Ricardo Y, Acosta R, Reynosa Navarro E. El masaje en casos de estrés crónico. Apuntes Educación Física y Deportes [Internet]. 2018; [citado 15 Feb 2021];34(134): 95-109.Disponible en: <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5516/551657187007/html/index.html>

20. Mei L, Miao X, Chen H, Huang X, Zheng G. Effectiveness of Chinese Hand Massage on Anxiety Among Patients Awaiting Coronary Angiography: a Randomized Controlled Trial. Journal of Cardiovascular Nursing [Internet]. 2017; [cited 2021 Dec 1]; 32(2):196-203. Available from: [https://journals.lww.com/jcnjournal/Abstract/2017/03000/Effectiveness\\_of\\_Chinese\\_Hand\\_Massage\\_on\\_Anxiety.16.aspx](https://journals.lww.com/jcnjournal/Abstract/2017/03000/Effectiveness_of_Chinese_Hand_Massage_on_Anxiety.16.aspx)

21. Muñoz Muñoz CA. Masajeterapéutico y sus beneficios, en el adulto mayor del centro gerontológico de la parroquia Venus del Río Quevedo, del Cantón Quevedo, provincia de los Ríos, año 2017. [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de licenciada en ciencias de la educación Internet]. Ecuador: Caratula Universidad Técnica de Babahoyo Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación; 2017.p.7-101. [cited 2020 Dec 6]. Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/3401/P-UTB-FCJSE-CFISICA-000055.pdf?sequence=1&isAllowed=y>