

SALUD MENTAL:

Soledad y depresión en la tercera edad

En Chile, estos males afectan a un gran número de adultos.



**POR GLORIA OPAÇO,
PSICÓLOGA CLÍNICA DE
WWW.CENTRORIGEN.CL**

La soledad es un mal silencioso que, día tras día, va en aumento en la población adulta mayor de nuestro país. Según un estudio publicado en la revista chilena de Geriátría y Gerontología, el 40% de los adultos mayores reportan sentirse solos, lo que puede llegar a tener grandes consecuencias para la salud mental y verse reflejado de manera física. La depresión, por su parte, es un dilema común que también afecta en la tercera edad: se estima que el 10% de esta población sufre de esta enfermedad.

A pesar de que los números son significantes, pareciera que no se está haciendo lo suficiente para disminuir la soledad y la depresión en la población adulta mayor, y una de las principales barreras es el limitado acceso a un servicio adecuado y de calidad en salud mental. Esto no solo se da debido a que las personas de la tercera edad muchas veces presentan dificultades para movilizarse o falta de recursos económicos para acceder a una atención psicológica, sino también debido a la estigmatización de la salud mental en Chile. Estas y otras razones provocan que a muchos adultos mayores se les complica buscar ayuda, lo que impide que accedan al tratamiento adecuado.

Como psicóloga clínica considero fundamental abordar estos problemas de



RAVI PATEL - UNSPLASH

En nuestro país la salud mental ha sido históricamente estigmatizada.

manera íntegra. Esto incluye aumentar el acceso a servicios de salud mental, generar campañas que reduzcan la estigmatización de la salud mental en el país y promover la participación de los adultos mayores en actividades sociales comunitarias, donde puedan desarrollar habilidades y compartir experiencias significativas.

Aumentar la conciencia sobre la importancia de la salud mental en la tercera edad es un desafío que requiere de una respuesta integral y afectiva. Es fundamental abordar estos problemas de manera seria y comprometida, y trabajar para promover el bienestar de los adultos mayores en Chile, aportando a una mejor calidad de vida.