



Una reciente investigación analizó las disparidades regionales y de género en relación a la depresión y la esperanza de vida de las personas mayores en el país.

Estudio revela que chilenas viven más años, pero con más síntomas depresivos que los hombres

► El análisis usa datos de encuestas longitudinales, con características sociales y demográficas.

Francisco Corvalán

Un mal que avanza rápidamente en el país. Chile es uno de los países con los índices más altos de deterioro de la salud mental en Latinoamérica, siendo la depresión uno de los trastornos más frecuentes. Sin embargo, la depresión no toca a la puerta de todos por igual, siendo las mujeres mayores las más afectadas.

Así lo constató un reciente estudio realizado por investigadoras del Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado (Micare), el cual reveló cómo las mujeres, sobre todo adultas mayores, tienen una mejor esperanza de vida que los hombres, pero al mismo tiempo viven más complicaciones de salud mental.

Aunque las mujeres chilenas viven en promedio siete años más que los hombres a partir de los 60, esa diferencia no se traduce en una vida más saludable, especialmente en lo que respecta a la salud mental.

La investigación, publicada en la revista científica *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, señala que las mujeres mayores de 60 años en Chile viven el doble de años con síntomas depresivos que los hombres en todas las regiones del país.

"Las mujeres enfrentan una carga desproporcionada de depresión a lo largo de su vida, lo que afecta su calidad de vida, funcionalidad y esperanza de vida", dice Sarahí Rueda, académica de la Universidad Mayor e investigadora del Instituto Milenio Micare, y líder del estudio.

"Las mujeres tienen mayor prevalencia de trastornos de salud mental", comenta, con la depresión como un indicador clave. Además, Rueda manifiesta que en las mujeres mayores de 60 años, "la depresión disminuye los años en buena salud".

El análisis usa datos de encuestas longitudinales, tomando en consideración la evolución a través del tiempo de características sociales, demográficas, y de salud

de una muestra de 2.263 personas mayores de 60 años en Chile.

La mayor presencia de síntomas depresivos en las mujeres mayores, según el estudio, puede estar relacionado con la etapa de la perimenopausia, cuando ocurren cambios hormonales. Además, factores sociales y culturales, como la desigualdad de género, que aumentan el estrés, hacen que el riesgo de depresión sea aún mayor en la edad adulta.

El estudio destaca además que las mujeres cuidadoras están entre los grupos de mayor riesgo de presentar depresión, señalando que en Chile la mayoría de quienes cuidan son mujeres, especialmente mayores de 60 años y que la falta de apoyo a las cuidadoras, hace que su bienestar físico y mental se vea aún más afectado.

"Es crucial considerar el impacto de factores culturales y la carga de roles tradicionales en la salud mental de las mujeres como la sobrecarga del cuidado, responsa-

bilidad que muchas veces es asumida sin recursos y apoyos suficientes dentro y fuera del hogar", comenta Rueda.

Además de las brechas de género, la investigación evidenció importantes diferencias territoriales. Por ejemplo, reveló que los hombres mayores de 60 años que viven en las macrozonas sur y norte del país viven 3,6 y 4,6 años más sin síntomas depresivos que aquellos que habitan en la Región Metropolitana.

"Las diferencias geográficas resaltan la influencia de factores socioeconómicos y dinámicas de los servicios de salud de cada región en la salud mental. En Chile, esto es crucial debido a las marcadas desigualdades regionales y las brechas de acceso a los servicios de salud especializados", explica la investigadora.

A nivel regional, el estudio mostró que existen diferentes patrones a esta misma

SIGUE ►►



situación. “Tanto mujeres y hombres que viven en la Región Metropolitana vivirán con menos años de vida sin la patología depresiva, sin este sistema depresivo. Y vivir en regiones aumenta, o sea, tiene un factor protector. Eso es algo que a mí me parece bastante interesante, y sobre todo los hombres. Y también en regiones podemos ver que hay mayor cadena de morbilidad, y esto se produce a menor años de vida saludable en el curso de vida”, comenta Rueda.

Depresión y multimorbilidad

Otro hallazgo clave que identificó el estudio fue la estrecha relación entre depresión y multimorbilidad, al comprobar que la presencia de dos o más enfermedades crónicas en las personas mayores reduce en 4 años promedio el número de años sin síntomas depresivos en los hombres y 5.7 años en las mujeres.

Hay que recordar que Chile está envejeciendo a pasos acelerados, debido a su baja tasa de fecundidad. Según manifiesta la investigadora, la estructura de los hogares también está cambiando, ya que va disminuyendo el número de personas por vivienda”. Además, la fecundidad va bajando todavía aún más, lo que implica una reducción en el número de hijos que podrían cuidar a las personas mayores en el futuro. Esto, de acuerdo a las conclusiones de Rueda, está generando consecuencias de cambios demográficos bastante importantes en la población chilena.

“La calidad de vida de las mujeres se ve afectada, ya que “a carga del cuidado va ampliando” mientras que la red de apoyo es muy pequeña. Las mujeres asumen la responsabilidad de cuidar a familiares en una etapa avanzada de sus vidas, enfrentando limitaciones en recursos y apoyo, lo que repercute grandemente en la calidad de vida de las mujeres”.

Asimismo, el estudio concluye la importancia de implementar políticas públicas que respondan a estas diferencias demográficas y regionales. Aunque el “Plan Nacional de Salud Mental menciona la diversidad regional, las acciones no son diferenciadas. Se necesitan estrategias que consideren las particularidades de comunas más envejecidas y que mejoren el acceso a servicios, particularmente en salud mental y calidad de vida”.

Se enfatiza la importancia de estudios adicionales para explorar aspectos como “la multimorbilidad y cómo interacciona con la depresión”. Esto permitirá diseñar políticas más efectivas para abordar las necesidades diferenciadas de la población chilena.

El desafío según el equipo de investigación, que también incluye a las académicas Claudia Miranda y Alejandra Araya, de la Universidad Andrés Bello, es que el país adapte sus estrategias de salud mental a las

► El análisis concluye la importancia de implementar políticas públicas que respondan a estas diferencias demográficas y regionales.

realidades regionales y de género.

“El Plan Nacional de Salud Mental no toma en cuenta la variabilidad geográfica del país. No tiene intervenciones adaptadas a las realidades regionales y con nuestros datos, el llamado es a diseñar, implementar programas según las especificadas de las regiones, porque hay grupos de mayor vulnerabilidad que requieren intervenciones diferenciadas”, concluye Rueda. ●