

Depresión y suicidio en personas mayores: recomendaciones en el inicio de la primavera

La llegada de la primavera, con sus días más largos y soleados, suele asociarse a un renovado entusiasmo por la vida. Sin embargo, para muchas personas mayores, este cambio de estación puede venir acompañado de un profundo malestar emocional. La llamada "depresión primaveral" es una realidad compleja y subestimada que afecta también a este grupo poblacional, ya vulnerado por el vejeísmo. Este concepto, que abarca el conjunto de estereotipos, prejuicios y discriminación hacia las personas mayores, se manifiesta de múltiples formas y refuerza creencias perjudiciales, como la idea de que "todas las personas mayores son depresivas", perpetuando así problemas que podrían ser prevenidos o tratados adecuadamente.

Según un estudio del Ministerio de Salud de Chile, la prevalencia de depresión en personas mayores de 60 años es del 15% al 20%, lo que significa que aproximadamente una de cada cinco personas mayores en el país, podría estar enfrentando síntomas depresivos. Lamentablemente, esta enfermedad en este grupo etario es frecuentemente subdiagnosticada y, en muchos casos, no recibe el tratamiento adecuado. Este déficit en la atención se debe, en gran medida,

a la falta de capacitación en temas de salud mental para los profesionales de la salud, la ausencia de políticas públicas efectivas orientadas a la salud mental de las personas mayores, la escasez de programas de apoyo emocional, y la desatención generalizada por parte del sistema de salud. Todo esto está profundamente arraigado en un vejeísmo estructural que minimiza las necesidades emocionales y psicológicas de las personas mayores.

Es en este contexto que toma relevancia el alarmante tema del suicidio en personas mayores. Según datos recientes, la tasa de suicidio entre personas mayores chilenas de 80 años es de aproximadamente 15 por cada 100,000 habitantes, la más alta entre todos los grupos etarios. Además, se ha identificado un problema de género: los hombres mayores de 80 años son quienes más se suicidan en nuestro país. Datos del Departamento de Estadísticas e Información de Salud indican que, entre 2005 y 2020, las tasas de suicidio en personas mayores en Chile han mostrado un incremento constante, reflejando la urgencia de abordar este problema de salud pública. Este fenómeno está influenciado por factores como la depresión no tratada, el aislamiento social, y enfermedades



físicas debilitantes, que incrementan la desesperanza y el sufrimiento en este grupo etario.

La invisibilización de estas problemáticas no es casual; está profundamente enraizada en el vejeísmo estructural y cultural que impregna nuestra sociedad. El estigma asociado al envejecimiento, junto con la percepción errónea de que las personas mayores "ya vivieron su vida", contribuyen a una peligrosa indiferencia social ante estos casos. Este sesgo no solo dificulta el diagnóstico y tratamiento adecuados, sino que también refuerza la falta de empatía y de recursos destinados a la salud mental de las personas mayores.

Agnieszka Bozanic Leal, académica investigadora de la Escuela de Psicología UNAB Sede Viña del Mar, presidenta Fundación GeroActivismo.