

OPINIÓN

Día Mundial de la Salud Mental y personas mayores

Yislem Barrientos
Académica Carrera de Fonoaudiología Universidad de Las Américas Sede Concepción

Cada 10 de octubre se conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, fecha que busca concientizar respecto al aumento de los problemas en ese ámbito.

La salud mental corresponde a un estado de bienestar pleno que nos permite hacer frente a la vida y desarrollarnos adecuadamente en distintos contextos. De acuerdo con lo mencionado por la Organización Mundial de la Salud, esto es un derecho humano fundamental y es una pieza elemental para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

En Chile, una de las poblaciones más susceptibles de convivir con situaciones perjudiciales para la salud mental corresponden a personas mayores, quienes frecuentemente normalizan situaciones asociadas a una afectación en ese ámbito de su salud, siendo la depresión y los trastornos neurocognitivos mayores (demencias), las afecciones más comunes en este grupo etario, seguidos por los trastornos de ansiedad y abuso de alcohol.

Es relevante generar conciencia y educar a la comunidad y a las propias personas, respecto a ciertos mitos asociados al proceso de envejecer. Una creencia que debemos derribar es considerar que "es normal sentirse triste o sólo al envejecer". Muchas personas piensan que es normal esta sensación, lo que trae como consecuencia no detectar e intervenir oportunamente. Al respecto debemos interiorizar que no está bien que las personas se sientan con poco ánimo o deprimidas constantemente. Si esto sucede debemos buscar apoyo.

En nuestro país la tasa de suicidios más alta es liderada por las personas mayores, por lo que como sociedad no podemos estar ajenos a esta problemática. Todos podemos aportar, desmitificando esta creencia y educando a nuestro entorno.

En Chile contamos con la guía práctica en salud mental y prevención del suicidio para este grupo etario, en donde se brindan consejos de cómo podemos identificar si una persona está teniendo un problema en este ámbito, destacando los siguientes signos de alerta: aislamiento social, quejas constantes de memoria, alteraciones del sueño, preocupación excesiva de alguna enfermedad o muerte, rechazo a la alimentación, dejar de realizar actividades significativas y abandono del cuidado personal, entre otros. Además, existen señales en el discurso de la persona como, por ejemplo, decir que se siente una carga, que no tiene razones para seguir viviendo, sentirse sin ánimo o decir explícitamente que quiere dejar de vivir.

Lo importante es que, ante estas señales de alerta escuchemos a la persona sin juzgar, que se sienta validado, acompañado, y por sobre todo, orientarlo a buscar ayuda de un profesional.