

María José Villagrán
 prensa@latribuna.cl

Salud mental en personas mayores: Cómo los vínculos familiares y comunitarios protegen contra la depresión

La depresión es un trastorno del estado de ánimo en el que los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria de las personas durante semanas o más tiempo. En el caso de las personas mayores, este problema es muy común; aunque no es parte del proceso natural de envejecimiento, frecuentemente no se reconoce ni recibe tratamiento.

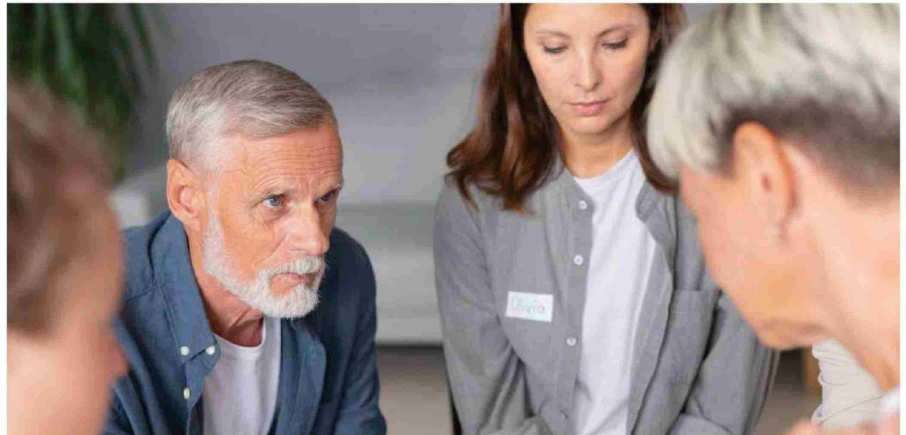
En Chile, aproximadamente el 13% de las personas mayores de 60 años presenta síntomas de depresión, según cifras de la Encuesta Nacional de Salud (ENS) del Ministerio de Salud.

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que uno de cada seis adultos mayores experimenta algún tipo de trastorno mental, siendo la depresión uno de los más comunes, y prevé que los casos aumenten debido al enve-

jecimiento de la población.

Al respecto, José Miguel Morales, docente de la carrera de Psicología y profesor investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad del Desarrollo, explica que existen múltiples factores que pueden desencadenar depresión en personas mayores. Uno de estos, poco conocido, es la "soledad no deseada". Según Morales, "la soledad no deseada involucra a aquellas personas mayores que están solas sin quererlo, que no tienen redes ni actividades. Esto desencadena, primero, síntomas de ansiedad y, luego, sintomatología depresiva que, en muchas ocasiones, deriva en cuadros de depresión".

Además de la soledad, existen otros factores que ponen en riesgo la salud



PARTICIPAR EN TALLERES O REDES VECINALES, por ejemplo, disminuyen las probabilidades de que una persona mayor genere cuadros depresivos.

mental de las personas mayores, como las pérdidas, los duelos o la cercanía de la muerte de un ser querido. Otro factor preponderante que podría

incidir es la "estigmatización con la que tratamos a las personas mayores y el abandono que muchas veces sufren, pues los dejamos muy solos. Esto genera una mayor sintomatología depresiva", afirma Morales.

FACTORES PROTECTORES

Así como existen factores de riesgo, también hay elementos que permiten proteger y fortalecer la salud mental de las personas mayores. "Aunque pueden presentar altos índices de depresión, las personas mayores demostraron, especialmente durante la pandemia, que tienen la más alta tasa de resiliencia. Los factores protectores incluyen el compartir intergeneracionalmente y mantener vínculos, siendo los familiares los primeros y más importantes", explica el experto.

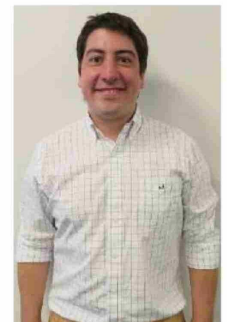
Además de los lazos familiares, los vínculos comunitarios también cumplen un rol fundamental. Participar en talleres, redes vecinales, centros de salud o actividades municipales, sobre todo si estas redes son intergeneracionales, fomenta la formación de nuevos vínculos, los cuales son altamente pro-

ductores. "Formar nuevas relaciones predice que las personas, en general, tendrán menos cuadros depresivos", agrega Morales.

Morales también subraya que el aislamiento afecta de manera significativa a los adultos mayores. Existe una estrecha relación entre el aislamiento social y los problemas de salud mental, donde la depresión o ansiedad a menudo surgen a causa de la soledad. "El aislamiento social no solo afecta a personas que viven solas; una persona puede estar acompañada y aún así sentirse aislada y sola", concluye el profesional.

¿CÓMO VELAR POR EL BIENESTAR DE LOS ADULTOS MAYORES?

El escenario actual indica que la población chilena está envejeciendo cada vez más. Frente a esto, el docente de la UDD señala que lo primero es ver este cambio demográfico como una oportunidad y no como un problema. "El hecho de que nos volvamos un país con más personas mayores debe entenderse como un logro de nuestras políticas públicas y de nuestro sistema de salud. La alta esperanza



DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA y profesor investigador de la Facultad de Psicología Universidad del Desarrollo, José Miguel Morales.

de vida refleja que hemos hecho bien las cosas, aunque este logro también conlleva desafíos económicos, sociales y culturales", explica Morales.

Además, sugiere que Chile puede aprender de los países desarrollados, que ya han pasado por este cambio generacional y lo han abordado con programas intergeneracionales e incentivos a la natalidad. El académico enfatiza que, en el caso de las personas mayores, el desafío es cómo cuidarlas y brindarles el apoyo necesario, considerando que habrá menos jóvenes que mayores. "Ese es el desafío de las próximas dos décadas en términos de políticas públicas", concluye.