

Octubre es el mes dedicado a la salud de este grupo etario:

La depresión en adultos mayores es común, pero sigue siendo poco visibilizada

Erróneamente, la sociedad asocia la tristeza como algo propio de la vejez, plantean los especialistas. Por otro lado, la enfermedad se puede presentar de forma particular en las personas de la tercera edad y es clave aprender a reconocerla.

JANINA MARCANO

En el Mes del Adulto Mayor, un aspecto fundamental que actualmente preocupa a los profesionales de la salud es la depresión en este grupo.

De acuerdo con los especialistas entrevistados, se trata de una enfermedad muy común en la tercera edad y que además habría aumentado en pandemia, pero que sigue siendo poco visibilizada.

Según Roberto Sunkel, psiquiatra jefe del Servicio de Psicogeriatría del Instituto Nacional de Geriatría, experto en psicogerontología y académico del Departamento de Salud Oriente de la U. de Chile, la depresión es uno de los principales problemas de salud mental en los mayores.

"Sin embargo, vemos que hay un subdiagnóstico de esta patología, porque muchas veces las personas y su familia suelen asociar sus síntomas como parte de la vejez, porque se toma la tristeza y el desganado como algo normal de esta etapa y no lo es", comenta el médico.

Y agrega: "Un adulto mayor que no disfruta la vida no es algo normal y eso debemos tenerlo claro. En muchos casos, esta situación constituye una patología".

Percepción positiva

Coincide Jorge Browne, geriatra de la Red de Salud UC Christus y director de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile. "La verdad es que la mayoría de los adultos mayores vive con una buena percepción de la vida y de su estado de salud. Por eso es importante destacar que un estado de ánimo bajo constante no es algo normal".

En Chile, más de un tercio de los adultos mayores sufre de depresión, según un estudio dado a conocer este año por el Observatorio del Envejecimiento para un Chile con Futuro.

La enfermedad puede presentar ciertas características particulares en la tercera edad, advierten los especialistas. De hecho, esta sería una de las razones por las cuales tanto el paciente como la familia la minimizan y le dan poca importancia a su presencia, dice Susana Quintanilla, geriatra Clínica Alemana.

"Aunque sí puede pasar, muchas veces no se presenta con el ánimo de tristeza como tal, sino que con predominio de anhedonia, es decir, difi-

La desconexión social y la pérdida de funcionalidad son factores que podrían desencadenar depresión en los adultos mayores.



Prevención y sospecha

Tratar de que los adultos mayores mantengan la independencia y sientan que cumplen un rol dentro la familia son dos aspectos clave en la prevención de la depresión, dice el doctor Sunkel. "La gran mayoría de las intervenciones de prevención se enfoca en la inclusión de la persona dentro de la comunidad. Si es que la familia tiene que tomar decisiones, como el color para pintar la casa o dónde vivir, es recomendable incluirlo en las opiniones", explica el psiquiatra.

Para detectar la presencia de la enfermedad, escuchar y acompañar es clave. "Los familiares deben estar atentos a los síntomas atípicos, más aún en presencia de factores de riesgo, y escuchar pacientemente a las personas mayores, porque en su discurso diario pueden manifestar ítems sugerentes de depresión", comenta Susana Quintanilla.

cultad en la capacidad de disfrutar cosas que solían agradaarle", dice el doctor Sunkel.

Browne agrega: "En los mayores, la depresión también suele manifestarse con síntomas físicos, como dolores u otras molestias recurrentes. También aparecen la irritabilidad, problemas de sueño y de memoria".

Otro signo preocupante es el abandono progresivo del cuidado personal, dejar de comer o tomar agua y la deserción de tratamientos médicos, acota Sunkel. "Esto último se considera como un suicidio pasivo", asegura el experto.

De hecho, uno de los aspectos graves de la depresión en adultos mayores es el suicidio, dicen los entrevistados. Esto, ya que las tasas son sorprendentemente elevadas: en personas mayores de 60 años alcanza 12,45 por cada 100 mil habitantes, es decir, 360 adultos mayores en Chile se quitan la vida cada año, según el Ministerio de Salud.

"Si una persona tiene una tristeza que no es ocasional, sino que tiene síntomas que nos hagan sospechar de una depresión, es importante consultar, porque la enfermedad puede llegar a ser muy compleja y asociarse

a mayor deterioro cognitivo, a menor participación social, menor autocuidado y, en definitiva, a pérdida de años de vida saludables", comenta Loreto Olavarría, neuropsicóloga de la Unidad de Cuidados del Adulto Mayor de Clínica Las Condes.

Estereotipos

Los expertos creen que el Mes del Adulto Mayor también es una oportunidad para reflexionar sobre la percepción que tiene la sociedad sobre este grupo.

"Cuando hablamos de personas mayores aún se nos vienen a la cabeza cosas negativas, como fragilidad o enfermedad, y esos estereotipos pueden estar influyendo en que asociemos la tristeza como algo normal. La tristeza no es algo propio de la tercera edad", comenta Sunkel.

Olavarría puntualiza: "Ciertamente, aún existen creencias respecto de la vejez que estigmatizan, como pensar que es normal dejar de participar en la comunidad, tener problemas de memoria o ponerse más 'mañoso'. Todas estas son ideas preconcebidas que nos alejan de poder mirar a la persona en su propia individualidad".