

PAÍS 10 de Mayo de 2023

Preocupante aumento de depresión en adultos mayores: soledad y frustración entre sus causas

Mantenerse vigente a través de la actividad física, participar de la sociedad y disfrutar de la conexión con otros es crucial para mantener la salud mental de los adultos mayores.

Por Gabriela Romo Pontiggia



Según cifras oficiales, más de 1,2 millones de personas sobre los 65 años presentan signos depresivos. AGENCIA UNO/ ARCHIVO

La **depresión** es un trastorno de salud mental que afecta el estado del ánimo, en el que la persona experimenta sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interviniendo con la vida diaria durante semanas o por más tiempo.

De acuerdo a un **estudio** elaborado por la Superintendencia de Previsión Social, previo a la crisis sociosanitaria por el COVID-19, más de 500 mil personas mayores presentan algún grado de deterioro cognitivo y **cerca del 40% tiene depresión, es decir, más de 1,2 millones de personas sobre los 65 años.**

En conversación con *EL DÍNAMO*, Alejandra Araya, enfermera y directora del doctorado en Ciencia de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, indicó que **“la soledad es un problema de salud pública que afecta significativamente en la vejez y no solo en Chile, sino en todo el mundo”.**

“Esta soledad surge de la insatisfacción que provoca la vejez, asociada a la necesidad de interactuar con otras personas. La soledad además, aumenta en casos de viudez, problemas de salud física o discapacidades que impiden poder relacionarse con otros. Lamentablemente, **esta soledad tiene consecuencias adversas para el bienestar de la persona mayor, aumentando con ello, la mortalidad y el deterioro significativo de la salud mental**”, agregó Araya.

La importancia de la salud mental en la tercera edad

En los adultos mayores, **la ansiedad y la depresión son los trastornos de salud mental más frecuentes.** “Particularmente la depresión es el trastorno afectivo más frecuente en esta edad, el que **puede estar percibido con un ánimo triste en la persona mayor que no forma parte del envejecimiento normal.** Por ello, es necesario alertar que **durante el envejecimiento no es normal que la persona esté triste,** por lo que resulta imprescindible que si uno percibe esto en una persona cercana a un adulto mayor lo invite a consultar”, indicó Alejandra Araya.

Un análisis similar tiene Carolina Santander, terapeuta ocupacional de la misma universidad. **“ Las afectaciones de salud mental en personas mayores pueden derivan de patologías crónicas,** el deterioro cognitivo puede aumentar debido al abandono, la desocupación y sentimiento de inutilidad, además de eventuales condiciones económicas, entre otros”, dijo a *EL DÍNAMO*.

¿Cómo cuidar la salud mental del adulto mayor?

Cuidar de la salud mental y cognitiva del adulto mayor es fundamental para alcanzar una vejez en las mejores condiciones posibles. **“Mantenerse vigente a través de la actividad física, participar de la sociedad y disfrutar de la conexión con otros es crucial durante esta época de la vida”**, explica Alejandra.

“Debemos cuidar de la fragilidad del adulto mayor porque es una epidemia silenciosa que afecta a la gran mayoría de las personas de la tercera edad. Es primordial que los adultos mayores tengan un acceso a la salud de manera integral”, agregó la profesional.

¿Cómo fomentar el autocuidado de los adultos mayores para evitar la depresión?

La terapeuta ocupacional Carolina Santander explicó que mantenerse activo física y mentalmente es la clave para la vida de los adultos mayores y una de las herramientas que evitará presentar rasgos de depresión.

“Existe la falsa creencia de que las personas mayores ‘deben descansar siempre’, ‘hay que asistirlas en todo’, ‘hay que dejarlas tranquilas’ o simplemente que ‘no son un aporte sino un gasto para la sociedad’. Es deber de todos erradicar este paradigma”, puntualizó.

¿Cómo hacerlo?

- Dejarlos participar en actividades que sean importantes para ellos es fundamental para el cuidado de la salud en general.
- Fomentar la actividad física a través de caminatas o en las plazas cercanas a sus domicilios.
- Fomentar la participación en el actividades como los programa Centros Diurnos del Adulto Mayor del Senama.
- Acompañarlos a realizar actividades para la tercera edad en sus consultorios o lugares donde reciben atención médica.
- Facilitarles el acceso a la tecnología y a su independencia.
- Buscar que se rodeen de personas cariñosas y positivas.
- Permitirles hablar de sus sentimientos con alguien de confianza.