

Salud mental en las personas mayores

La población mundial envejece con rapidez. En 2023 había 1100 millones de personas de 60 años o más y las previsiones indican que esta cifra casi se duplicará hasta alcanzar los 2100 millones en 2050, lo que equivaldrá aproximadamente a una quinta parte de la población mundial. Hacia finales de la década de 2060, el número de personas de 60 años o más llegará a 2500 millones y superará al de menores de 18 años. También se prevé que, entre 2023 y 2060, la población de 80 años o más se multiplique por más de tres y alcance los 545 millones.

Las personas mayores contribuyen a la sociedad como integrantes de sus familias y comunidades, y muchas de ellas continúan trabajando o realizando tareas de voluntariado. Aunque la mayoría goza de buena salud, algunas pueden atravesar problemas de salud mental, como depresión o trastornos de ansiedad. También pueden presentar dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad, demencia u otras afecciones que requieran atención prolongada. Además, la probabilidad de convivir con varios problemas de salud a la vez aumenta con la edad.

Se calcula que alrededor del 14,75% de las personas de 70 años o más presenta algún trastorno mental, generalmente ansiedad o depresión. Estas afecciones representan el 6,8% del total de años vividos con discapacidad en ese grupo de edad. Asimismo, cerca de una sexta parte de las personas que mueren por suicidio, el 16,6%, tiene 70 años o más.

A pesar de su frecuencia, los problemas de salud mental en las personas mayores suelen pasar inadvertidos o no recibir un tratamiento adecuado. A esto se suma la estigmatización, que en algunos casos puede desalentar la búsqueda de ayuda.

Factores de riesgo

En la vejez, la salud mental depende tanto del entorno físico y social como de los efectos acumulados de las experiencias vividas y de las dificultades propias del envejecimiento. Entre ellas se encuentran el duelo, la disminución de los ingresos, la pérdida de metas o de una ocupación significativa tras la jubilación y el deterioro de las capacidades físicas y mentales. A pesar de las numerosas contribuciones que realizan a la sociedad, muchas personas mayores también sufren discriminación por motivos de edad, una situación que puede afectar gravemente su bienestar emocional.

El aislamiento social y la soledad afectan a cerca de una cuarta parte de las personas mayores y constituyen factores de riesgo importantes para la salud mental. A esto se suma el maltrato: una de cada seis personas mayores sufre violencia física, verbal, psicológica, sexual o económica, o situaciones de desatención, muchas veces por parte de quienes tienen a su cargo su cuidado. Estas experiencias pueden tener consecuencias graves y favorecer la aparición de depresión y ansiedad.

Muchas personas mayores asumen, además, el cuidado de su cónyuge cuando este atraviesa una enfermedad crónica, como la demencia. Esta

responsabilidad puede volverse abrumadora y repercutir negativamente en su propia salud mental.

El riesgo de sufrir depresión o ansiedad también puede ser mayor entre quienes viven en condiciones difíciles, tienen problemas de salud física o no cuentan con acceso adecuado a servicios y redes de apoyo. Entre estas situaciones se incluyen las emergencias humanitarias, las enfermedades crónicas, como cardiopatías, cáncer o accidentes cerebrovasculares, las afecciones neurológicas, como la demencia, y los problemas relacionados con el consumo de sustancias.

Promoción y prevención

Las estrategias de promoción y prevención de la salud mental dirigidas a las personas mayores buscan favorecer un envejecimiento saludable. Para ello es necesario crear entornos físicos y sociales que contribuyan al bienestar y permitan continuar realizando actividades significativas, incluso frente a la pérdida progresiva de algunas facultades.

Entre las principales medidas se encuentran reducir la inseguridad económica y las desigualdades de ingresos, ofrecer viviendas, edificios públicos y medios de transporte seguros y accesibles, brindar apoyo social a las personas mayores y a quienes las cuidan, promover hábitos saludables y desarrollar programas de atención social y sanitaria destinados especialmente a grupos vulnerables, como quienes viven solos, en zonas remotas o con enfermedades crónicas.

Las relaciones sociales cumplen un papel fundamental en la reducción del aislamiento y la soledad. La participación en actividades comunitarias puede mejorar la salud mental, la satisfacción con la vida y la calidad de vida, además de contribuir a aliviar los síntomas depresivos. Entre las intervenciones posibles se encuentran las iniciativas de acompañamiento, los grupos comunitarios y de apoyo, la enseñanza de habilidades sociales, las actividades artísticas, los servicios recreativos y educativos y los programas de voluntariado.

También es fundamental proteger a las personas mayores frente al edadismo y el maltrato. En este ámbito resultan importantes las políticas y leyes contra la discriminación, las actividades educativas y las iniciativas intergeneracionales. Asimismo, existen distintas formas de apoyo para los cuidadores, como servicios de relevo, asesoramiento, formación, ayuda económica e intervenciones psicológicas. Estas medidas pueden contribuir a sostener vínculos de cuidado más saludables y a reducir el riesgo de maltrato.

Tratamiento y atención

La detección y el tratamiento oportuno de los problemas de salud mental son fundamentales, al igual que la atención de las afecciones neurológicas y los trastornos relacionados con el consumo de sustancias que pueden presentarse en estas edades.

El abordaje debe contemplar pautas de atención integrada y comunitaria que tengan en cuenta las necesidades de cuidado prolongado, la pérdida de facultades y la formación y el apoyo necesarios para quienes brindan asistencia. En general, se recomienda combinar las intervenciones de salud mental con otras medidas destinadas a responder a las necesidades de salud, cuidado personal y acompañamiento social.

La demencia constituye un motivo frecuente de preocupación, ya que puede afectar la salud mental y provocar, entre otros síntomas, manifestaciones psicóticas o depresivas. Por esta razón, las personas que viven con esta condición deben tener acceso a una atención de salud mental de calidad.

La prevención también es esencial frente al maltrato. Entre las intervenciones que se han ensayado se encuentran la obligación de notificar determinadas situaciones, los grupos de autoayuda, las líneas telefónicas de asistencia, los refugios de emergencia, los programas de intervención psicológica dirigidos a quienes ejercen el maltrato, la formación del personal de salud y otras medidas de apoyo a los cuidadores.

¿Cuál es la respuesta de la OMS?

La OMS trabaja junto a distintos organismos y gobiernos para responder a las necesidades de salud mental de las personas mayores. Entre sus principales iniciativas se encuentra la Década del Envejecimiento Saludable 2021-2030, una estrategia mundial de colaboración cuyo propósito es mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y las comunidades en las que viven.

A esta iniciativa se suma el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, respaldado por los Estados Miembros de la OMS, que promueve mejoras en la salud mental y en la atención correspondiente para todos los grupos de población, incluidas las personas mayores.

Por otra parte, el Programa de Acción para Superar las Brechas en Salud Mental (mhGAP) ofrece protocolos clínicos basados en evidencia para evaluar y tratar distintas afecciones mentales, neurológicas y relacionadas con el consumo de sustancias en entornos no especializados. Entre ellas se encuentran la depresión y la demencia. Su guía de intervención 2.0 también incluye recomendaciones específicas para la atención de las personas mayores.

Durante la pandemia de COVID-19, la OMS y sus asociados del Comité Permanente entre Organismos elaboraron además el conjunto de materiales Adaptarse a los tiempos, formado por carteles ilustrados destinados a ayudar a las personas mayores a preservar una buena salud mental.

Entre otras acciones, la OMS también desarrolla intervenciones psicológicas aplicables a gran escala para tratar la depresión y la ansiedad, realiza estudios y formula orientaciones para reducir el aislamiento social y la soledad, y trabaja en la búsqueda de soluciones costo-eficaces destinadas a prevenir el maltrato.