

La salud mental y el bienestar en las personas mayores.

Coordina: Inés González
Fotos: M^a Angeles Tirado



Un envejecimiento en buenas condiciones físicas y mentales es un derecho de todos los europeos.

La salud mental y el bienestar en las edades avanzadas nos afectan a todos según nos vamos aproximando a ellas. Existen razones humanitarias, sociales y económicas por las que

deberíamos prestar más atención a estas cuestiones, ya que nos beneficia a cada uno de nosotros, al asegurarnos que podremos llevar vidas largas y saludables que sean agradables y satisfactorias.

Los trastornos mentales inciden de forma muy importante en el bienestar de las personas. El grado de sufrimiento que comporta un trastorno mental media-tiza las relaciones con el entorno, la capacidad de autocuidado, la percepción de la valía personal y la participación e integración en la sociedad.

Por ello, desde el Observatorio de Personas Mayores se ha decidido la publicación de este documento titulado «**La salud mental y el bienestar de las personas mayores. Hacerlo posible**». Las razones son de peso, la salud mental es, en general, una asignatura pendiente en todos los tramos de edad de la población. Las condiciones biográficas al llegar a mayores, comportan además, factores de riesgo añadido: la jubilación, la pérdida de seres queridos, la mayor incidencia de enfermedades crónicas, los cambios en el poder adquisitivo, la soledad, el estigma social y las limitaciones en la autonomía, entre otros. Es importante señalar de forma categórica que la mala salud mental no forma parte del proceso de envejecer, pero sí de las condiciones que rodean este proceso.

Este documento de referencia se presentó en la conferencia celebrada en Madrid en junio de 2010 «**La salud mental y el bienestar de las personas mayores: Hacerlo posible**», organizada por el Ministerio de Sanidad y Política Social y la Comisión Europea,



La actividad física es una de las mejores armas para la mejora del bienestar y la salud mental.

que fue desarrollada dentro de los actos de la Presidencia española de la Unión Europea. Debido a la extensión del mismo, en estas páginas se ha hecho un resumen, pero se puede ver íntegro en los boletines "Perfiles y tendencias" en la página web del Imsero: www.imserso.es.

La salud mental y el bienestar en las edades avanzadas nos afectan a todos según nos vamos aproximando a ellas. Existen razones humanitarias, sociales y económicas por las que deberíamos prestar más atención a estas cuestiones, ya que nos beneficia a cada uno de nosotros, al asegurarnos que podremos llevar vidas largas y saludables que sean agradables y satisfactorias.

Promover la salud mental entre las personas mayores es una vía para maximizar las valiosas contribuciones que pueden hacer a la sociedad y a la economía, a la vez que se minimizan los costes relacionados con los cuidados originados por una salud mental frágil.

Un envejecimiento en buenas condiciones físicas y mentales es un derecho de todos los europeos. Tales derechos se extienden a la reducción del estrés de los cuidadores, a una vida social activa para todos, garantizando el acceso equitativo a los sistemas sanitarios y a las oportunidades de trabajo, tanto en el sector remunerado como en el voluntario. Más «Años de Vida Saludable» significan plantillas más saludables y menos jubilaciones a causa de la enfermedad.

Los factores determinantes (causas y consecuencias) de la salud mental y del bienestar en la edad avanzada podemos encontrarlos en varios niveles distintos: el plano del individuo (la autoestima, la capacidad de afrontar las cosas, la salud física, los estilos y experiencias de vida); el plano interpersonal (las interacciones y relaciones con los amigos y con la familia, el funcionamiento diario con la comunidad); el plano de la sociedad (las políticas sociales, las estructuras y los recursos); y el plano cultural (la equidad, la valía, la tolerancia y la diferencia).



Frente al aislamiento las nuevas tecnologías pueden jugar, a veces, un papel socializador.

Para algunos, envejecer es una experiencia positiva, ya que conlleva liberarse de la carga del trabajo y contar con más tiempo libre, cuando la mayoría todavía está en buenas condiciones para disfrutarlo.

Ser abuelo es una experiencia única y un importante papel para muchas personas mayores, que les proporciona una continuidad de la vida y la oportunidad de dar incondicionalmente.

Cuestiones críticas en la vejez

No obstante, también hay cuestiones críticas durante esta fase de la vida. La jubilación puede tener un impacto significativo en la salud mental de los mayores.

Se asocia frecuentemente con la pérdida del estatus y de la organización de las actividades cotidianas asociadas a la vida laboral, así como con la percepción de un rol notablemente reducido en la vida, con pocas relaciones sociales. Otros factores que pueden causar efectos sobre la salud mental de este grupo de edad in-

cluyen el deterioro gradual de la salud y de la capacidad física, la pérdida de estabilidad económica, el cambio de entorno al mudarse de domicilio, y la pérdida del sentido de pertenencia. Las personas mayores, frecuentemente, sufren la pérdida paulatina de sus amigos íntimos, de su familia y de sus parejas, el deterioro de la capacidad funcional, el sentido de propósito en la vida y la pobreza. El miedo a perder su inde-



Se ha demostrado que una mascota puede ayudar, en algunas ocasiones, a mejorar la soledad y la depresión.

pendencia también es común en este grupo de edad.

Por regla general, en Europa, las personas mayores se sienten menos contentas con sus vidas que las personas jóvenes, especialmente en los nuevos Estados Miembros de Europa, donde son mayores las diferencias en los sentimientos de satisfacción de vida y de felicidad entre los grupos de edad. La depresión o la ansiedad, que son los trastornos mentales más comunes, las encontramos muy frecuentemente en la vejez, siendo la depresión la que afecta entre un 10 y un 15% de las personas mayores de 65 años.

También existe una disparidad considerable entre los diferentes países, tanto en la depresión en la edad avanzada como en el bienestar entre los países de Europa. Para los europeos mayores de 50 años, los Países Escandinavos, Austria y Holanda, parecen tener la mayor calidad de salud mental (bienestar elevado y baja depresión), seguidos por Francia y Alemania (nivel bajo o mediano de bienestar), mientras que las personas mayores en Italia, Grecia y España tienen el peor nivel de salud mental (nivel elevado de depresión y bajo nivel de bienestar).

Más aún, además del impacto profundo e inmediato en la calidad de vida, la depresión en las personas mayores es un factor de riesgo para la disfunción funcional y puede presagiar una muerte prematura.

Las personas mayores con depresión son de dos a tres veces más susceptibles a tener dos o más enfermedades crónicas, y de dos a seis veces más de sufrir, cuando menos, una limitación en sus actividades cotidianas en comparación a los grupos de menor edad. La depresión con morbilidad asociada en las personas mayores incrementa también la frecuencia y el coste de la ayuda profesional y el riesgo de un ingreso prematuro en una residencia.

Unos seis millones de personas de la UE están afectadas por demencias (entre 1,1 y 1,3% de la población), definida como la pérdida de funciones intelectuales con la severidad suficiente como para interferir con el funcionamiento cotidiano de la persona. La enfermedad de Alzheimer, que es un proceso lento de degeneración neuronal y que, hasta la fecha, no se puede controlar o prevenir, es la forma más común (60%) entre todos los casos de demencia. Además, hay poco entendimiento de los síntomas iniciales más comunes entre la población en general y las familias que lo sufren, y hasta un 70% de los médicos de atención primaria han declarado tener dificultades en detectar los síntomas iniciales de esta enfermedad.

La estigmatización y la negación son también factores que contribuyen a un diagnóstico tardío o insuficiente de la demencia, y ciertos contextos culturales particulares juegan aquí también un papel.

TRASTORNOS MENTALES COMUNES EN LA VEJEZ

Los trastornos mentales, especialmente la depresión y la ansiedad, dan origen, con frecuencia, a la disminución de la calidad de vida y la mortalidad excesiva en la vejez. Se caracterizan por una incidencia elevada (el 15% de la población mayor tiene síntomas de depresión clínicamente significativos y un 15% padece una afección de ansiedad), su mal pronóstico (sólo un tercio de ellos tiene una recuperación completa de la depresión después de dos años), el intenso impacto que tiene sobre las funciones (tan grande o peor que muchas enfermedades crónicas, como las afecciones coronarias, la artritis o la diabetes) aumenta el uso de los servicios médicos, y también está asociado al deterioro cognitivo.

Las conclusiones alcanzadas desde otras perspectivas y estudios transversales, muestran que la depresión y/o la ansiedad en las personas mayores, se debe en algunas ocasiones a:

- La vida con discapacidades funcionales.
- El luto o la soltería.
- El padecimiento de varias enfermedades crónicas.
- Los antecedentes de trastornos mentales previos.
- Ser mujer.

Es bien conocido el hecho de que la salud física, en particular, causa un fuerte impacto sobre la salud mental de las personas mayores y que las enfermedades crónicas pueden exceder el impacto de otros factores riesgo, y pueden presagiar tanto una posible depresión como la persistencia de la misma.

Cuando se sufren problemas físicos de salud en la vejez, para reducir su potencial negativo sobre la salud mental, es de mucha importancia la disponibilidad de servicios sociales y de salud coordinados y accesibles, como lo es también la capacidad del individuo para cuidarse él mismo de su afección o para seguir las instrucciones del médico. En esta capacidad influye enormemente el entendimiento y los conocimientos sobre salud que posea, lo que viene a ser un indicador de la salud mental y física de los adultos integrados en la comunidad, y no es muy frecuente encontrarla entre las personas de este grupo de edad.

Este valioso documento supone una revisión técnica profunda del estado de la salud mental y el bienestar en personas mayores, define clara y objetivamente qué factores o variables intervienen en el problema, establece los principios que funcionan de cara a la intervención, tanto desde el punto de vista del individuo, como de las instancias implicadas y de la sociedad en general, y recopila ejemplos de las mejores prácticas en países de la UE, con lo que permite compartir y generalizar experiencias ya consolidadas.

Participación e Inclusión social

Muchas personas mayores pueden sufrir **exclusión social y aislamiento**. Una gran mayoría declara albergar sentimientos de

soledad (un 35%, de acuerdo con un estudio sueco, y de ellos un 45% presenta una disminución en su salud subjetiva), y las mujeres declaran sentir más soledad que los hombres. Las personas ma-



Las relaciones familiares satisfactorias juegan un papel primordial en la salud mental en la vejez.

Personas mayores de salud delicada pueden sufrir especialmente la soledad y el aislamiento, fenómenos asociados a menudo con vivir solos y los impedimentos de movilidad. Las mermas de la salud y los cambios en las condiciones de vida (como por ejemplo, el ingreso en una residencia) pueden conducir a limitaciones de la vida social.

La exclusión social y la soledad causan un impacto negativo sobre la salud. Señales principales de la soledad en las personas mayores son una salud mental frágil y la depresión, las enfermedades psiquiátricas, el incremento de los impedimentos físicos, las redes sociales demasiado pequeñas, la vida poco satisfactoria y la disminución en la calidad de vida.

Y por añadidura, los eventos de mayor significado en la edad

madura, como las separaciones o el luto, están asociados a efectos negativos sobre la salud. **Las redes sociales** tienen un efecto positivo y protector.

Aquellas personas mayores que tienen contacto frecuente con la familia, los amigos íntimos y los vecinos, tienden a tener mejor salud mental y física que los que se involucran menos. Más aún, una mayor implicación con el vecindario y la comunidad se asocia con más apoyo social, más actividad física y niveles menores de estrés.

«**La productividad**» en los grupos de mayores puede tomar muchas formas, como el empleo, el cuidado de los niños y el voluntariado. El voluntariado puede aportarles reconocimiento social, significado y estructura para las personas mayores, y crea una sensación de seguridad y aceptación que incrementa la autoestima, el bienestar y la salud mental positiva.

Por otra parte, el voluntariado y otras formas de trabajo no remunerado, como pueden ser la orientación intergeneracional como mentores y el cuidado de los niños, pueden beneficiar a los receptores y a la sociedad en general. Hay que hacer notar que la mayor parte de la información sobre los esquemas de voluntariado proviene de EE.UU. y no es especialmente consistente. Dadas las diferencias sustanciales entre las cul-

turas de los países europeos y los EE.UU. respecto al voluntariado, como por ejemplo, los incentivos que son utilizados en ese país.

Marco de actuación para la salud mental de las personas mayores

Un estilo de vida saludable, un medio ambiente seguro para vivir y la participación activa y significativa en la sociedad y en la comunidad, son importantes factores de protección para el bienestar mental de las personas mayores. No obstante, es, sobre todo, el apoyo de las familias, de sus coetáneos y de los cuidadores, el que cumple un papel muy importante en la promoción de su salud mental.

La prevención de la soledad y el aislamiento es una de las estrategias más poderosas para conseguir este propósito. Las medidas para promocionarla también son importantes para mejorar la salud física y el envejecimiento saludable. Queda patente la necesidad de más investigación en Europa sobre los beneficios de las iniciativas de voluntariado para las personas mayores.

La participación en la educación proporciona un estímulo para los cambios de comportamiento, ya sea en el trabajo o en otras esferas de la vida cotidiana. La relación entre la participación en la enseñanza y la



La estigmatización y la negación son factores que contribuyen a un diagnóstico tardío o insuficiente de la demencia.

implicación en las actividades sociales y cívicas, es enormemente beneficiosa. Las redes sociales (las unidades del capital social) son una base para la cohesión social y la reciprocidad, las cuales funcionan como factores de protección durante las vicisitudes más relevantes de la vida.

Por tanto, la continuidad en la educación o en el **aprendizaje a lo largo de la vida** proporciona una oportunidad para adquirir nuevos conocimientos, habilidades y competencias, especialmente para las personas en riesgo de exclusión social. Los más mayores de más bajo estatus socioeconómico (con escasa cualificación educacional y laboral) y otros grupos frecuentemente marginados (como los inmigrantes, las mujeres y las personas con discapacidades) deberían ser objetivos principales de la integración en el aprendizaje a lo largo de la vida. Muchos están interesados en participar en actividades de aprendizaje para poder seguir activos mentalmente y motivados por los

aspectos sociales de la asistencia a las clases y el intercambio recíproco de la enseñanza. Sin embargo, el acceso y el aprovechamiento del aprendizaje están muy determinados por influencias externas y circunstancias personales, como la jubilación o las enfermedades.

Los obstáculos incluyen los costes, la distancia, la falta de transporte, los horarios, a quién van dirigidas las clases y su evaluación, y la burocracia. La participación en los programas de aprendizaje a lo largo de la vida es baja entre las personas mayores y debe ser impulsada.

Las ventajas del aprendizaje son el adiestramiento en habilidades cognitivas, el incremento del conocimiento, la adquisición de habilidades de aplicación práctica y la sociabilidad, y las personas mayores cuando toman parte en estudios de carácter formal lo hacen por muchas de estas mismas razones. La mayoría de los mayores aprenden

informalmente, por ejemplo, a través de la familia (los hijos y los nietos) y los amigos. Sin embargo, las redes sociales tienden a disminuir en las edades avanzadas, con los consiguientes efectos negativos sobre los niveles de actividad de contactos y de aprendizaje.

Por ello, los principios más eficaces son:

- Empoderamiento y compromiso de los individuos con la comunidad para retomar el control de su propia salud.
- Proporcionar actividades sociales y de grupo positivas, como son el voluntariado, el aprendizaje a lo largo de la vida, incorporarse a distintas asociaciones y aprovechar sus posibilidades.
- Visitas domiciliarias de activación y prevención.
- Posibilitar la continuación de la práctica profesional de las personas mayores.

MENSAJE

Un estilo de vida saludable, un medio ambiente seguro para vivir y la participación activa y significativa en la sociedad y en la comunidad, son importantes factores de protección para el bienestar mental de las personas mayores. No obstante, es, sobre todo, el apoyo de las familias, de sus coetáneos y de los cuidadores, el que cumple un papel muy importante en la promoción de su salud mental.

La prevención de la soledad y el aislamiento es una de las estrategias más poderosas para conseguir este propósito. Las medidas para promocionarla también son importantes para mejorar la salud física y el envejecimiento saludable.