El Diario de Chiloé
La Estrella

Fecha: 16/05/2025 Audiencia: 8.400 Sección: servicios
Vpe: $248.221 Tirada: 2.800 Frecuencia: 0
Vpe pág: $478.175 Difusión: 2.800
Vpe portada: $478.175 Ocupación: 51,91%



[TENDENCIAS]

# Mayores con sueño anormal tienen muy altas probabilidades de sufrir depresión

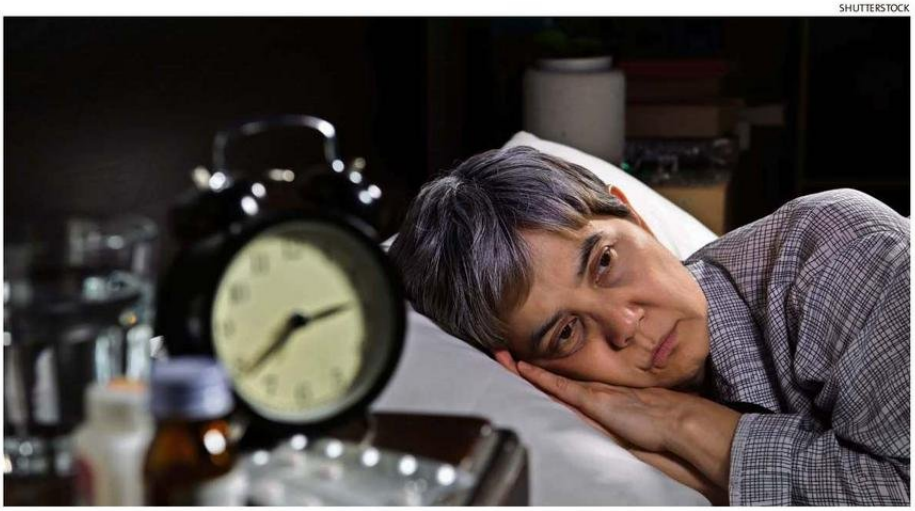
**Una revisión hecha por la Universidad San Sebastián a miles de investigaciones identificó que este factor tiene una gran influencia en padecer este trastorno mental, incrementando esa posibilidad en casi 11 veces.**

Ignacio Arriagada M.
Medios Regionales

La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que unas 280 millones de personas en todo el mundo sufren de depresión. Este trastorno mental se caracteriza por un estado de ánimo deprimido o una pérdida de interés o placer en las actividades durante un período prolongado. Del total señalado, un 5,7% corresponde a adultos de 60 años o más. En Chile, de los más de 18 millones de habitantes censados en 2024, el 14% pertenece al grupo etario en cuestión.

Aunque ambos porcentajes parezcan inferiores, las proyecciones demográficas apuntan a un incremento notable del envejecimiento para el final de la década. Por ejemplo, la OMS prevé que una de cada seis personas serán sexagenarios el 2030 en el planeta. Esta alza sugiere que, por consiguiente, el número de adultos mayores con depresión aumenten en los próximos años.

SHUTTERSTOCK



LAS ALTERACIONES EN EL PATRÓN DEL SUEÑO AFECTAN LA CALIDAD, DURACIÓN Y CANTIDAD DE DESCANSO.

En consideración de la incuestionable alza de la longevidad, académicos de la Universidad San Sebastián (USS) buscaron identificar los principales factores que pueden provocar este trastorno mental en las personas que tienen 60 años o más. Así, elaboraron el artículo "Factores de riesgo sociodemográficos y de salud para la depresión en adultos mayores", que consistió en la revisión sistemática y metaanálisis de 2.400 estudios publicados entre 2020 y 2024.

Entre los hallazgos más relevantes se identificaron cinco alteraciones de riesgo clave para que los adultos mayores desarrollen depresión: sueño anormal, la mala salud auto percibida, la desnutrición, el uso previo de antidepresivos y el consumo diario de alcohol.

## FACTOR CLAVE

Eso sí, entre todos los factores consignados, los que experimentan el primero tienen 10,9 veces más probabilidades de tener este trastorno mental; y quienes perciben su salud como mala o muy mala, 7,8 veces.

Respecto a los principales resultados, María Teresa Silva, académica de Medicina de la USS y quien lideró el trabajo, explicó que "la evidencia sugiere que la falta de sueño se asocia con dolor corporal, síntoma debilitante exacerbado con la edad en todos los seres vivos".

"Por otra parte, un buen sueño promueve la liberación de hormonas anabólicas, que ayudan a mejorar la masa muscular y mantener los ciclos de secreción hormonal, mientras que la falta de sueño acelera el proceso de envejecimiento", agregó.

En relación a los factores de riesgo sociodemográficos, detalla el informe, la dependencia es el más frecuente para la depresión en adultos mayores. Ser mayor de 70 años y residir en zonas rurales es el segundo, aumentando en 3,84 veces la probabilidad de desarrollarla. Asimismo, quienes no tienen ingresos tienen 3,40 veces más chances por sobre los que perciben ingresos.

El documento concluye que el fortalecimiento de políticas públicas que permitan establecer estrategias que apunten a los factores de riesgo en la población sexagenaria es trascendental para mejorar su calidad de vida y disminuir el riesgo de depresión.