

Envejecer bien no solo implica tener buena salud física, sino también cuidar la mente. Así, el bienestar en esta etapa de la vida implica prestar atención a lo que uno siente, especialmente frente a cambios como la jubilación o la pérdida de personas cercanas, aseguran especialistas.

Daniela Thumala-Dockendoff, psicóloga clínica especialista en personas mayores y profesora titular del Departamento de Psicología de la U. de Chile, indica que esta etapa puede ser especialmente vulnerable: "Todos experimentamos pérdidas y ganancias a lo largo de la vida, pero las personas mayores acumulan más experiencias de pérdida: mueren personas cercanas, hay un declive biológico, pueden aparecer enfermedades, su rol en la sociedad cambia...", señala entre otros cambios que ocurren con los años.

Sin embargo, la también investigadora del Centro de Gerociencia, Salud Cerebral y Metabolismo aclara que "muchas gente mayor se ajusta bien a estos cambios y mantiene buenos niveles de satisfacción con su vida, porque, a lo largo del tiempo, se va adquiriendo la capacidad de enfrentar situaciones difíciles".

Ximena Puig, psicogerontóloga y académica de la Escuela de Psicología de la U. Católica, advierte que "en Chile hay cuadros depresivos en cerca de un tercio de las personas mayores, y la ansiedad presentó un aumento pospandemia".

Frente a esta realidad, Catherine Aravena, psicogerontóloga y académica de la Escuela de Psicología de la U. Diego Portales, subraya que "hay acciones que permiten cuidar el bienestar emocional a diario y fortalecer la resiliencia, como tener un sueño regular, alimentación equilibrada y actividad física adaptada a las capacidades de la persona mayor".

Thumala-Dockendoff coincide: "Mantener una rutina de actividad física es clave. Estudios han comprobado que nos ayuda a regular mejor nuestras emociones y produce otros beneficios que también impactan en la salud mental. Por ejemplo, llegar a la vejez con buena musculatura puede marcar la diferencia entre la dependencia y la autonomía".

Las relaciones sociales también juegan un rol, ya que el aislamiento y la soledad no deseada se asocian con mayores problemas de salud mental, dice Aravena. "Se deben cuidar y desarrollar las redes afectivas. Uno puede establecer una hermosa amistad a cualquier edad. Es importante que las personas sientan que son significativas para otros, que pueden recibir y también dar. Muchas veces la familia de origen no es suficiente, ya sea por la distancia o por las largas jornadas laborales, y si no alcanza, hay que buscar apoyo en círculos sociales más am-

En esta etapa se acumulan pérdidas que pueden mermar la calidad de vida:

Cuidar la salud mental de forma activa es parte clave del bienestar en la tercera edad

Mantener hábitos saludables, como un buen nivel de actividad física; cultivar los vínculos sociales; repensar el propósito vital más allá del trabajo y saber cuándo pedir ayuda a un especialista son algunas de las recomendaciones que entregan psicólogas expertas en personas mayores.

Anna Nador



Es vital mantener y construir nuevas relaciones sociales en esta etapa. "Hablar con el círculo cercano sobre los cambios que se están viviendo, para ir pensando formas de lidiar con cómo se van sintiendo, es muy importante. Todos los humanos nos sentimos mejor cuando podemos atravesar las situaciones acompañados", dice la psicogerontóloga Ximena Puig.

Actividades con sentido

Tener un propósito vital también es clave. "La jubilación hay que prepararla con tiempo, tanto en términos económicos como respecto a lo que quiero hacer, es decir, cuál será mi propósito. Antes las personas se jubilaban a los 60 y les quedaban 15 años; ahora se jubilan y les pueden quedar 40. Entonces, hay que pensarse con anticipación o repensarse una vez jubilado. No se trata solo de llenar el tiempo, sino de que las actividades que uno realice tengan un sentido. Ese propósito puede ser muy amplio: voluntariado, trabajo *part-time*, volver a estudiar, dedicarse a los nietos u otros", agrega Puig.

Estar atentos a las señales que podrían indi-

car la necesidad de pedir ayuda profesional es otro aspecto relevante. "En los adultos mayores, la depresión no siempre se manifiesta como se imagina, con un llanto sostenido, por ejemplo. En general, pueden aparecer problemas de memoria que no son propios del envejecimiento ni indican una demencia, sino que corresponden a un cuadro depresivo. También pueden surgir o intensificarse dolores corporales, ya que los problemas de salud mental en esta etapa tienden a expresarse más de forma somática. Además, los hombres mayores suelen presentar mayor irritabilidad", explica Puig.

Por su parte, Thumala-Dockendoff recuerda que "el sufrimiento moderado forma parte de la vida y es normal tener momentos tristes y difíciles. Pero si el malestar es muy intenso, sostenido en el tiempo y afecta mi calidad de vida —por ejemplo, llevo dos semanas en las que apenas me puedo levantar, estoy empezando a bajar de peso, nada me interesa—, hay que parar la antena. Si no se sabe por dónde partir, se puede hablar con el círculo cercano, consultar al médico de cabecera o al centro de salud".

Eso sí, pedir ayuda no siempre es fácil. "Existen barreras personales, como la creencia de que 'lo vivido es parte de la edad'. También hay barreras culturales y generacionales, relacionadas con el estigma hacia los problemas de salud mental, como la idea de que 'los hombres no lloran'. A eso se suman barreras prácticas, como las dificultades económicas para costear sesiones de terapia o medicamentos, y también barreras sistémicas, como la escasez de servicios especializados para personas mayores", dice Aravena.

Por eso, Puig concluye que resguardar la salud mental de las personas mayores es una responsabilidad compartida. "No se trata solo de decisiones individuales: está atravesada por factores sociales y económicos. Es un tema en el que todos tenemos que cooperar: los profesionales formándose y abriendo espacios de atención, las personas mayores cuidándose y participando, las políticas públicas funcionando y armando una ciudad más inclusiva. Estos elementos afectan la calidad de vida y no pueden resolverse solo en el box".