

Fecha: 19-08-2025

Fuente: ADN Radio

Título: Tercera edad y salud mental: el desafío silencioso e invisible que Chile aún no enfrenta

Visitas: 157.599

VPE: 1.689.462

Favorabilidad: No DefinidaLink: <https://www.adnradio.cl/2025/08/19/tercera-edad-y-salud-mental-el-desafio-silencioso-e-invisible-que-chile-aun-no-enfrenta/>

La psicóloga Viviana Tartakowsky sostiene que “las brechas socioeconómicas son muy marcadas.

Llegar a esta edad sin recursos implica una diferencia abismal en la forma de envejecer”. <p> En un país que envejece con rapidez, el bienestar emocional de las personas mayores se ha convertido en una preocupación creciente</p> <p> Esto porque según el Observatorio de Envejecimiento UC, un 38% de los adultos mayores de 60 años presenta síntomas depresivos, mientras que un informe reciente del Ministerio de Salud (2025) advierte que uno de cada cinco mayores podría estar enfrentando cuadros de esta naturaleza</p> <p> Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, comprender esta etapa requiere una mirada sistémica</p> <p> “Hoy las personas de la tercera edad viven más años y, en muchos casos, con mejor calidad de vida.

Sin embargo, las brechas socioeconómicas son muy marcadas. Llegar a esta edad sin recursos implica una diferencia abismal en la forma de envejecer, sobre todo por el aumento en las necesidades de cuidado físico y emocional, y los altos costos asociados”, plantea. <p> En esa línea, la experta señala que uno de los aspectos más críticos es la soledad. “La sociedad actual rechaza el envejecimiento. No queremos ver ni integrar a los adultos mayores en los espacios laborales, familiares ni comunitarios.

Pero somos una sociedad que envejece cada día más”, agrega Tartakowsky. </p>

<p> La profesional precisa que la aparición de síntomas ansiosos o depresivos suele estar relacionada con pérdidas significativas: la muerte de la pareja, amigos de la misma generación o la jubilación forzada, sobre todo en quienes han sido laboralmente activos toda su vida. </p> <p> Mantenerse activo, una prioridad</p>

<p> La directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)** propone una serie de prácticas que pueden contribuir a mantener la salud mental en esta etapa, como participar en actividades sociales, laborales o recreativas, mantenerse físicamente activo, cultivar relaciones significativas y realizar ejercicios de estimulación cognitiva son fundamentales</p> <p> “Estar con los nietos, leer, jugar, conversar y planificar. Todo eso mantiene a la persona conectada, con un rol activo. También es importante distribuir los cuidados entre varios miembros de la familia y no dejar toda la carga en una sola persona, como suele ocurrir con las hijas mujeres”, aseveró. </p> <p> “Lo primordial es evaluar cada caso de manera integral, considerando su historia personal, red de apoyo y estado de salud física y emocional. Pero más allá de ello, el envejecimiento no debería ser sinónimo de abandono ni de invisibilidad.

También es importante distribuir los cuidados entre varios miembros de la familia y no dejar toda la carga en una sola persona, como suele ocurrir con las hijas mujeres”, aseveró. </p> <p> “Lo primordial es evaluar cada caso de manera integral, considerando su historia personal, red de apoyo y estado de salud física y emocional. Pero más allá de ello, el envejecimiento no debería ser sinónimo de abandono ni de invisibilidad.

Con una mirada más inclusiva, redes afectivas sólidas y políticas públicas efectivas, es posible promover un envejecimiento digno, activo y emocionalmente saludable”, concluyó. </p> <p> ADN</p> <p> País ADN</p> <p> con Aldo Schiappacasse; Piedad Vergara</p> <p> Programación</p> Autor: Juan Castillo

Tercera edad y salud mental: el desafío silencioso e invisible que Chile aún no enfrenta

miércoles, 18 de agosto de 2025, Fuente: ADN Radio

La psicóloga Viviana Tartakowsky sostiene que “las brechas socioeconómicas son muy marcadas. Llegar a esta edad sin recursos implica una diferencia abismal en la forma de envejecer”. En un país que envejece con rapidez, el bienestar emocional de las personas mayores se ha convertido en una preocupación creciente.

Esto porque según el Observatorio de Envejecimiento UC, un 38% de los adultos mayores de 60 años presenta síntomas depresivos, mientras que un informe reciente del Ministerio de Salud (2025) advierte que uno de cada cinco mayores podría estar enfrentando cuadros de esta naturaleza.

Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**, comprender esta etapa requiere una mirada sistémica.

“Hoy las personas de la tercera edad viven más años y, en muchos casos, con mejor calidad de vida. Sin embargo, las brechas socioeconómicas son muy marcadas. Llegar a esta edad sin recursos implica una diferencia abismal en la forma de envejecer, sobre todo por el aumento en las necesidades de cuidado físico y emocional, y los altos costos asociados”, plantea.

En esa línea, la experta señala que uno de los aspectos más críticos es la soledad. “La sociedad actual rechaza el envejecimiento. No queremos ver ni integrar a los adultos mayores en los espacios laborales, familiares ni comunitarios. Pero sí nos gustaría ver ni integrar a los adultos mayores en los espacios laborales, familiares ni comunitarios.

La profesional precisa que la aparición de síntomas ansiosos o depresivos suele estar relacionada con pérdidas significativas: la muerte de la pareja, amigos de la misma generación o la jubilación forzada, sobre todo en quienes han sido laboralmente activos toda su vida.

Mantenerse activo, una prioridad

La directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO) propone una serie de prácticas que pueden contribuir a mantener la salud mental en esta etapa, como participar en actividades sociales, laborales o recreativas, mantenerse físicamente activo, cultivar relaciones significativas y realizar ejercicios de estimulación cognitiva son fundamentales.

“Estar con los nietos, leer, jugar, conversar y planificar. Todo eso mantiene a la persona conectada, con un rol activo. También es importante distribuir los cuidados entre varios miembros de la familia y no dejar toda la carga en una sola persona, como suele ocurrir con las hijas mujeres”, aseveró.

Lo primordial es evaluar cada caso de manera integral, considerando su historia personal, red de apoyo y estado de salud física y emocional. Pero más allá de ello, el envejecimiento no debería ser sinónimo de abandono ni de invisibilidad. Con una mirada más inclusiva, redes afectivas sólidas y políticas públicas efectivas, es posible promover un envejecimiento digno, activo y emocionalmente saludable”, concluyó.

ADN

País ADN

con Aldo Schiappacasse; Piedad Vergara

Programación

Autor: Juan Castillo