

Fecha: 18-08-2025 Visitas: 36.093 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: Radio Agricultura VPE: 229.733

Fuente: Radio Agricultura VPE: 229.733

Título: Salud mental en la tercera edad: el desafío invisible de una sociedad que envejece

Link: https://www.radioagricultura.cl/noticias/nacional/salud-mental-en-la-tercera-edad-el-desafio-invisible-de-una-sociedad-que-

envejece_20250818/

Chile envejece rápidamente y el bienestar emocional de las personas mayores si gue siendo una deuda pendiente. Ansiedad, depresión y soledad marcan un escenario que demanda políticas inclusivas, redes de apoyo y una mirada integral acerca de su condición psicológica. En un país que envejece con rapidez, el bienestar emocional de las personas mayores se ha convertido en una preocupación creciente, aunque aún poco visible en el debate público. Según el Observato rio de Envejecimiento UC, un 38 % de los adultos mayores de 60 años presenta síntomas depresivos, de acuerdo con datos levantados en 2021 y publicados en 2024. Asimismo, un informe reciente del Ministerio de Salud (2025) advierte que uno de cada cinco adultos mayores podría estar enfrentando cuadros de esta naturaleza.

Y es que l ejos de tratarse de un fenómeno aislado, el panorama refleja una realidad compleja donde confluyen factores biológicos, sociales y económicos. 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 ca sos, 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.
- Uno de los aspec tos más críticos es la soledad. Muchos adultos mayores enfrentan aislamiento social, pérdida de vínculos y alejamiento del mundo laboral, lo que puede tener un impacto directo en su salud mental. "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", señala Tartakowsky. Al respecto, I a 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 lab oralmente activos toda su vida.

A esto se suman dificultades económicas, mayor presencia de enfermedades crónicas y la necesi dad de cuidados especializados, lo que puede provocar un deterioro emocional progresivo. Mantenerse activo, una prioridad Un tema esencial en este cuadro es aprender a diferenciar entre el deterioro cognitivo propio del envejecimiento y los p rimeros signos de una demencia. "La diferencia radica en la intensidad y el impacto en la vida diaria.

Mientras el deterioro normal ocurre de manera gradual y con menor interferencia en la autonomía, la demencia implica una pérdida más severa de funciones como la memoria, el lenguaje y el juicio, afectando profundamente la capacidad de desenvolverse de manera independiente", explica la especialista.
Frente a este escenario, Tartakowsky propone una serie de prácticas que pueden contribuir a

Salud mental en la tercera edad: el desafío invisible de una sociedad que envejece

lunes, 18 de agosto de 2105, Parete: Radio Agricultura



Chile serviziono skipisimente y al laterarios amonimos de las personas responsa si que samilir una siscela perallenia. Ancestad, depresale y suindad sua use un escenses que demando publicas, esclusivas, seden sin apopo y una remate integra

En un pois que envejore con injuter, et terrestal emoderar de tas ponsesas majores se ha comença en una preculpació criscions, sumipar ser puez visible en el electra podera (pales) el Otoponido en de Chingalinamo UC, un dil 9 se la la sobria majores de El el dico presente simiennos deprenderos, de acuento con falos la visibilidad en a DDL y publicadar en 2014.

Apéniones, or informe spourse del Ministerio de Salast (2005) exhante que uno de cede circo abilitiro mayorar protie anal enfantirale maites de sele naturates. Y de que i que de bolame de un ferrimeno dedesa, el perorenes elfoje ann redukt carallede disola perfilhor fedicario belogiam, accessor y accomissario.

From theiron factoriesty, directory on in Euclaria, de Promisigo, de la Lincercadad Boreardo Chinggios (ABCS, componible esta espare una minera asiatrico. "Roy les prosoco de la recresa eded viveo rolar afon y art modico da last, car majo calabado de dife."

The unberge, les benches sentencomments son may mecodes. Usige a sola clair six recurses implies und differents distance from the form de conveyance, subre sola per of increasion on los resentabeles de caubido fision y amonimos, y los obes contro associator, plantine.

Large del sei adjust tim mila carocci sei se condicial. Milatios selutios anapones enhantam assistantemente securi produta de rescultor y imparamente del muses alboras, lei que presen enne un imparta describ en la sistici menta. "La sociedad actual enfolucia el ameliorimento, filo camentos ser ni integrar a co-acubito mayorios en los especios laborabes, familiarse ni i termunicalias. Pero acroco ser olicitado que terrelações codo discriber: antico describados describados en acroco ser obrando que terrelações codo discriber: antico Terrelaceado;

At respects, I a professional general cust for appointment of informous accessors is degreenous made under adoptionable transpectation for inspectation of the purpose of the respectation of the purpose of the purpose of the respectation of the purpose of the pu

Haramerse activa, una providad

On this section on our of customer is appropriate an expectation of operating proper data of except properties of the pr

Frames a one micromoti. Estamantar proposo una animo de prácticas que prodes comitar a instituer se auta directar en esta misso. Pertidos en artestados concluidos, fatorados en recruelares, micromosos tincipentes acidos, cultura sobiciones ingulfacturas, suelaza que ricoro de entendaçõe o inquiênte por haciamentarias. Estas con los vieiros, lost, papa, comenso a planefora. Pode conmentenes a la parcora convestado, pres un of aconor. Servidos se represente distribuir los cualdades unha restrio miembros de la femilla y se dello ballo Aconque o una unita paramosa, acumo suale sucres una circo de los femillos y deligentes, apreja.

En contra e las apoyas private pron se lay una escas presis, La acutericio de la CEC potibien que elganos adultos esquere esquando rise a la empas individual, electras que prop con electronis mais de espocio grupal en o actualistad comunitaria. Il como acoustado de o media que produce comunitaria il Centra escalado de la contrata de contrata a contrata e con electronismo de contrata de contrata de la contrata de contrata d

Lo princefel es evalue cola caro de manes respei, considerado se tistona prosent, red de apuso y este do de sécur fuios y exercised. Para más altá de ello, el emajorimento no deberás ser sináriono d e abandore re de investidade. Con sea emado note institucion, redes altributos colletos y particas públicas alteritors, se probles promover as anticipamente digno, activa y

Otrok Senist is regional

Ver conventavos

Autor: Daniel Prime Boo

mantener la salud mental en esta etapa. Participar en actividades sociales, laborales o recreativas, mantenerse físicamente activo, cultivar relaciones significativas y realizar ejercicios de estimulació n 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", agrega. En cuanto a los apoyos psicoló gicos, no hay una receta única. La académica de la UBO sostiene que algunos adultos mayores responden bien a la terapia individual, mientras que otros se benefician más de espacios grupal es o actividades comunitaria s.

Esto dependería de la patología que padecen y no son excluyentes. "Lo primordial es evaluar cada caso de manera integral, considerando su historia personal, red de apoyo y esta do de salud física y emocional. Pero más allá de ello, el envejecimiento no debería ser sinónimo d e 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", concluye la experta. Otros temas a explorar: Ver comentarios Autor: Daniel Parra Roa