

Fecha: 18-08-2025

Fuente: Radio Agricultura

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

Visitas: 36.093

VPE: 229.733

Favorabilidad: ☐ No Definida

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 sí que siendo una deuda pendiente. <p>Ansiedad, depresión y soledad marcan un escenario que demanda políticas inclusivas, redes de apoyo y una mirada integral acerca de su condición psicológica. </p> <p> 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 Observatorio 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. </p> <p> 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 lejos de tratarse de un fenómeno aislado, el panorama refleja una realidad compleja donde confluyen factores biológicos, sociales y económicos. </p> <p> Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la **Universidad Bernardo O'Higgins (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". </p> <p> "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> <p> Uno de los aspectos 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. </p> <p> Al respecto, 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.

A esto se suman dificultades económicas, mayor presencia de enfermedades crónicas y la necesidad de cuidados especializados, lo que puede provocar un deterioro emocional progresivo. </p> <p> Mantenerse activo, una prioridad </p> <p> Un tema esencial en este cuadro es aprender a diferenciar entre el deterioro cognitivo propio del envejecimiento y los primeros 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. </p> <p> Frente a este escenario, Tartakowsky propone una serie de prácticas que pueden contribuir a mantener la salud mental en esta etapa. 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", agrega. </p> <p> En cuanto a los apoyos psicológicos, 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 grupales o actividades comunitarias. Esto dependería de la patología que padecen y no son excluyentes. </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", concluye la experta. </p> <p> Otros temas a explorar: </p> <p> Ver comentarios </p> Autor: Daniel Parra Roa

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

Fecha: 18 de agosto de 2025, Fuente: Radio Agricultura



Chile envejece rápidamente y el bienestar emocional de las personas mayores sí que 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 Observatorio 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 lejos de tratarse de un fenómeno aislado, el panorama refleja una realidad compleja donde confluyen factores biológicos, sociales y económicos.

Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (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.

Uno de los aspectos 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, 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. A esto se suman dificultades económicas, mayor presencia de enfermedades crónicas y la necesidad 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 primeros 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 mantener la salud mental en esta etapa. 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", agrega.

En cuanto a los apoyos psicológicos, 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 grupales o actividades comunitarias. 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 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", concluye la experta.

Último tema a explorar:

Ver comentarios

Autor: Daniel Parra Roa