

Fecha: 22-08-2025
Fuente: Radioimagina

Visitas: 18.263
VPE: 305.905

Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **Salud mental en la tercera edad: 4 de cada 10 adultos mayores de 60 años presenta síntomas depresivos en Chile**

Link: <https://www.radioimagina.cl/2025/08/salud-mental-en-la-tercera-edad-4-de-cada-10-adultos-mayores-de-60-anos-presenta-sintomas-depresivos-en-chile/>

La ansiedad, la depresión y la soledad afectan a un número creciente de personas mayores en Chile.

Revisa los detalles. <p> El envejecimiento de la población en Chile avanza a paso firme, pero el cuidado de la salud mental en la vejez aún parece ir muy por detrás. Entre quienes superan los 60 años, la soledad, la ansiedad y la depresión se han instalado como realidades frecuentes. </p> <p> De hecho, el Observatorio de Envejecimiento UC reportó que casi 4 de cada 10 personas mayores presentan síntomas depresivos, específicamente un 38% de los adultos mayores de 60 años, según un levantamiento realizado en 2021 y difundido en 2024.

Por su parte, el Ministerio de Salud alertó este 2025 que uno de cada cinco adultos mayores podría estar viviendo algún cuadro asociado. </p> <p> Leer también:</p> <p> Detrás de estos números se esconde un fenómeno complejo, donde convergen no solo los cambios propios de la edad, sino también factores sociales y económicos que profundizan la vulnerabilidad. </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. Además, sugiere prestar atención a algunos de los desafíos que posee. </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 la experta. </p> <p> Salud mental en la tercera edad: Los aspectos más críticos de la soledad</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. </p> <p> “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. Como lo puede ser 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> Aprender a diferenciar entre el deterioro cognitivo propio del envejecimiento y los primeros signos de una demencia, es un hecho sumamente importante. </p> <p> “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> La importancia de las redes de apoyo y mantenerse activo</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. </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”, agrega. </p> <p> Leer también:</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> Autor: Javiera Aguilar

Salud mental en la tercera edad: 4 de cada 10 adultos mayores de 60 años presenta síntomas depresivos en Chile

víernes, 22 de agosto de 2025, Fuente: Radioimagina

La ansiedad, la depresión y la soledad afectan a un número creciente de personas mayores en Chile. Revisa los detalles. El envejecimiento de la población en Chile avanza a paso firme, pero el cuidado de la salud mental en la vejez aún parece ir muy por detrás. Entre quienes superan los 60 años, la soledad, la ansiedad y la depresión se han instalado como realidades frecuentes.

De hecho, el Observatorio de Envejecimiento UC reportó que casi 4 de cada 10 personas mayores presentan síntomas depresivos, específicamente un 38% de los adultos mayores de 60 años, según un levantamiento realizado en 2021 y difundido en 2024. Por su parte, el Ministerio de Salud alertó este 2025 que uno de cada cinco adultos mayores podría estar viviendo algún cuadro asociado.

Leer también:

Detrás de estos números se esconde un fenómeno complejo, donde convergen no solo los cambios propios de la edad, sino también factores sociales y económicos que profundizan la vulnerabilidad.

Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), comprender esta etapa requiere una mirada sistémica. Además, sugiere prestar atención a algunos de los desafíos que posee.

“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 la experta.

Salud mental en la tercera edad: Los aspectos más críticos de la soledad

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. Como lo puede ser 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.

Aprender a diferenciar entre el deterioro cognitivo propio del envejecimiento y los primeros signos de una demencia, es un hecho sumamente importante.

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.

La importancia de las redes de apoyo y mantenerse activo

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.

Leer también:

Detrás de estos números se esconde un fenómeno complejo, donde convergen no solo los cambios propios de la edad, sino también factores sociales y económicos que profundizan la vulnerabilidad. Para Viviana Tartakowsky, directora de la Escuela de Psicología de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), comprender esta etapa requiere una mirada sistémica. Además, sugiere prestar atención a algunos de los desafíos que posee.

“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 la experta.

Autor: Javiera Aguilar