

Fecha: 22-08-2025 Visitas: 18.263 Favorabilidad: ☐ No Definida Fuente: Radioimagina VPE: 305.905

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. 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. 
Po De hecho, el Observatorio de Envejecimiento UC reportó que casi 4 de cada 10 personas mayores presentan síntomas depresivos, especificamente 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, d onde 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 OHiggins (UBO), comprender esta etapa requiere una mirada sistémica. Además, s ugiere 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

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

viernes, 22 de agusto de 2025, Fuerto: Radinitragiro

La unuellad, la depreción y la solectió declar a un numero projecte de personal nayones en Dille. Revela las detales.

Ci enreporteres de la patitación en Chile avence a paco timo, para el cubido de la solad mentel en la rejus aius parece il may por alema. Dinse queres represe los 60 ellos, la relabel, la arcanosal y la desenvien se has anasistat como nuelbolado.

The Treation, of Observations de Transpromente IAC regards que unoi il de unide 30 persones mayores prementes obtaines elegencies, respectaciones un 2004 de los nalativos magazines de 60 albas, según un traventamento matiliado en 2003 y difundad el 2004 Par se parte, el tribuscios de Salad alesto esde 2005 que una de cada circo adelhos majores partes estar valenda algo condete socionado.

nate transferation

Oathto de estre transfer se exceste un fentiment compage, y orde convergen no side bei centim propies de la colei, sico bendate Setums sociales y excellerares que profundiçan la vulnimididad.

Para Motorio Tartanoving directors de la discursa de Paradiaga de la Universidad Bernarda Chiggins (UBC), compenside rela escale requirer una sengla similinos. Ademais, a apara pressa atenção a algunas de los desafos que posen.

They has pervised dit is secres aduct vivin mis after y an muchair cases, can major talded do mits. Sin entergis, las boottas social missa son many mandata. Liegal a ente adel in missasso implica a una differentia del la forma de la conseguir missas dels per el comercia en la recedidade de la calde del missasso del personal y los altros contra concluded; "promissa seguira", promissa seguira.

Kelad meriod on in income relatif Los regardos, más criticos de la primiral.

Una de los aspectos rota coticos es to scipcial. Mochos atrados nuquees entredas artismento scussi pándida de réculos y alejamento doministración, to que puede tener un impacto directo en su tatad mental.

"La sociedad actual sociaza el enspecimiente. No querence ser le recipier a les adultes massers en los especies laborale lamificate el comunidate. Plero comos une sociedad que envesore cada de mile", selhas Tamascurally

Al respente : lo professonoli premio que lo apolitolito de cinimino arrepcion o deprendro nuelle intere pidediminate com plantido applicatione. Come la puede ser la reserio de la presiga arregio de la reserva persendire e la publication focable, selera todo o superiore tale o data ballo ottorido la socialida de cuidad de cui

Apander a diference order or deterror cognitivo propo del nivelacimiento y los primens supros de una demendo, se un hecto

"La diference ratios en la intercedad a ul impacto en le vida diseria. Manteja só deserços recendi opure sia nasma is probat a con carea el referencia en la automornia, la dimensión insplato con ploridas más separa de homente como la nasmano, al impaging y el para. A Palación portunalmente la capacidad del demonstratoria demonstratoria conferencia major la major del propuestario.

La importancia de las redes de apaça y ristratoreste activa

Panie a nile successo. Tarakiente proprio una sele de práctica que poden combas a mantere la saud mente en esta seque Pedicipie en actividades consete, faborales a reconstina, membrona fisicamene activo, cultura tractiones applications

This can be riske, but jugo, concents y plantiles. Take one mentions a los present controles, con un reluctive. Tentain as imposterio delettar les cualidate entre restet premiters del bendit y us dispe habit la singa se una solo present, come tunt controles and present controles and pr

Leer tacroses

En contra e las acopia posológicos, ne hay una receta cricio. La académica de la OEO sestene que algunos atuntos mayore responses bien e la freque inclutivos, miemente que este se beceditar maio de aspecios propeiros o actividades construidades. Este absumbles de la catellado por professo e no son acutamente.

"La principial es nyelvas codo coso de represa integral, considerando ou licitario personal, red de repris y estado de calcal biolo y entracional. Presi nato dal de ello el envergaciones no deterra ser sistema de altandesa co de senadolidad. Con um resulta nato inclusivo, sobre altandesa delitar y podesas podesas efectivas, es podete proseser un envejacioniste altano, activo y encocamientes sindebater, con con ou examina.

Ante: Junios Aquite

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, I a demencia implica una pérdida más severa de funciones como la memoria, el lenguaje y el juicio.

A fectando 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: 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.