

DANIELA PALEO

Si en duda, 2020 fue un año que cambió los paradigmas de muchas estructuras sociales. La pandemia dejó su huella, sobre todo en la salud mental y el mercado laboral a nivel mundial. Por lo mismo, no resulta extraño que estos dos indicadores estén reportando algunos cambios en Chile. Según los datos de las licencias médicas electrónicas emitidas el año pasado, la principal causa de los permisos laborales por motivos de salud fueron los trastornos mentales, principalmente desórdenes de ánimo, ansiedad y depresión. Les siguen de cerca las enfermedades osteomusculares, y por supuesto, permisos por contagio de covid-19, un motivo que se observa en 2020 por primera vez, según la Superintendencia de Seguridad Social (Suseo), por razones obvias.

Los trastornos mentales, además, pasaron a ser la primera causa por la que los *seniors* en Chile pidieron licencia, tomando la delantera por primera vez en cinco años (ver infografía).

Según el geriatra Rubén Alvarado, estos datos son concordantes con los hallazgos de la Quinta Encuesta Nacional de Calidad de Vida en la Vejez del año 2019, realizada por la Universidad Católica y Caja Los Andes. En el estudio ya se observaba que cerca de un tercio de las personas mayores presenta sintomatología depresiva y un 41% refiere sentirse nervioso frecuentemente.

“La principal preocupación de

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

este grupo de edad es depender de otros y el temor a enfermarse gravemente. Esto se debe a la mayor vulnerabilidad que tienen las personas mayores y que implica un mayor riesgo en situaciones más complejas, como lo que ocurrió con el estallido social y lo que actualmente está sucediendo con la pandemia”, señala Alvarado. Más aún, el experto acusa que las personas mayores más afectadas por trastornos de ansiedad y depresión son aquellas que tienen menos recursos para enfrentar la adversidad, vale decir, quienes tienen sistemas de protección social más precarios y quienes tienen redes de apoyo poco efectivas o ausentes.

“Seniors” deprimidos: una realidad al alza

Por su parte, Daniela Thumala, psicóloga e investigadora del Centro de Gerencia, Salud Mental y Metabolismo (GERO), explica que hay diversos estresores que afectan la salud mental de las personas mayores, como la acumulación de pérdidas que se observa en esta etapa de la vida (muerte de seres queridos, pérdidas de salud, económicas, entre otras).

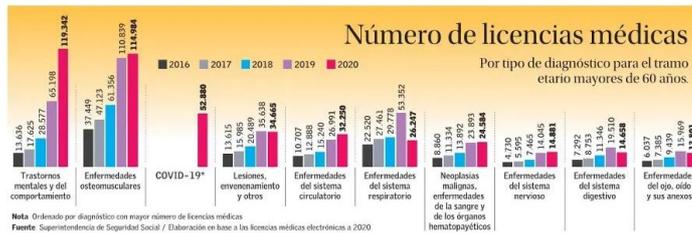
“Según estos datos, cáncer y salud mental son las patologías más severas en la tercera edad y con un incremento nunca visto”.

Victoria Beaumont
 Directora ejecutiva de Fundación Politopía.

SEGÚN DATOS DE LA SUPERINTENDENCIA DE SEGURIDAD SOCIAL AL CIERRE DEL AÑO 2020:

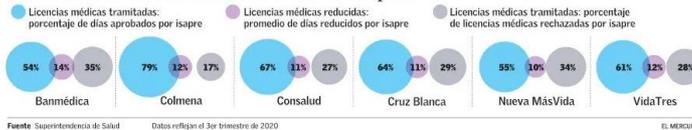
Trastornos mentales son la principal causa de licencias médicas entre los mayores de 60 años

En 2020, estas patologías pasaron al primer lugar, dejando atrás a las enfermedades osteomusculares, también muy comunes en el grupo etario. Según los expertos, el incremento de trastornos mentales se puede explicar por las consecuencias de los encierros y la incertidumbre que generó la pandemia, entre otros factores.



Nota: Ordenado por diagnóstico con mayor número de licencias médicas. Fuente: Superintendencia de Seguridad Social / Elaboración en base a las licencias médicas electrónicas a 2020

Indicadores de licencias médicas en isapres



Fuente: Superintendencia de Salud. Datos reflejan el 3er trimestre de 2020

“Además, hay cada vez más población envejecida (Chile destaca por su acelerado envejecimiento demográfico) y también hay más personas mayores comenzando a consultar por problemas de salud mental, alternativa que generaciones anteriores no consideraban”, dice Thumala. En esa misma línea, Gonzalo Simón, presidente de la Asociación de Isapres, comenta que quizá otra de las causas de este crecimiento es el mayor acceso a la atención, así como también un cambio de paradigma respecto de la salud mental: “Hace una década, existían prejuicios sobre recibir atención de este tipo y actualmente se vislumbra como un complemento”. Agrega que para abordar la situación se re-

quiere la adopción de medidas que permitan apoyar y acompañar a los trabajadores en este proceso, avanzando en la prevención en los lugares de trabajo, efectuando controles sistemáticos en la materia y la implementación de informes médicos completos sobre estas patologías, que permitan el adecuado seguimiento y tratamiento de las personas, así como también el desarrollo de protocolos y guías generales respecto del uso de este beneficio. **Las enfermedades más comunes en “seniors” no están asociadas a las licencias más comunes** Victoria Beaumont, directora ejecutiva de Fun-

dación Politopía, hace una lectura más allá y afirma que, a su juicio, hay una cifra mucho más preocupante, que es el incremento de un 72% de las licencias por neoplasias malignas del año 2019, y que vuelve a crecer el 2020. “Este salto indica la relevancia del cáncer en sociedades que envejecen, y que durante la pandemia quedó invisibilizado. Según estos datos, cáncer y salud mental son las patologías más severas en la tercera edad y con un incremento nunca visto”, dice. Por otro lado, hay que destacar que las licencias médicas están asociadas a condiciones de salud que impiden la capacidad laboral y no son un buen indicador que refleje las características de salud de las personas mayores. Así lo

afirma Alvarado, quien explica que solo un tercio de quienes pertenecen a este grupo etario se mantiene laboralmente activo, especialmente por necesidad económica (72%), aunque el 69% seguiría trabajando aun cuando no tuviera necesidad económica.

En tanto, y según datos del estudio UC-Caja Los Andes, en las personas mayores predominan las enfermedades crónicas no transmisibles, como hipertensión arterial (60,9%), osteoartritis (26%), hiperlipidemia (36,9%), diabetes mellitus (31,7%) y cataratas (11,8%).

Los desafíos de la salud sobre la base de los resultados

¿Qué hacer frente al aumento de los trastornos mentales en seniors? Thumala comenta que el significativo aumento de personas mayores que reciben licencias por salud mental revela la necesidad de contar con políticas y programas de salud mental orientados específicamente a esta población y que consideren sus características particulares. “Hasta ahora, las iniciativas en esta materia son insuficientes. La salud mental de las personas mayores requiere del fortalecimiento de la formación en disciplinas como la geriatría y en todas aquellas vinculadas a la psicogerontología (psicología del envejecimiento y la vejez), en tanto estas ofrecen respuestas más especializadas a las demandas de salud mental, bienestar y calidad de vida en la vejez”, precisa.

Asimismo, y entre otras políticas públicas, la experta considera que se requiera de coordinaciones intersectoriales entre los ministerios de Salud y del Trabajo, junto a otros organismos afines, desde los cuales se propongan modelos de relaciones laborales que no afecten la salud mental de los trabajadores y trabajadoras mayores y, también, aprovechen sus aportes.

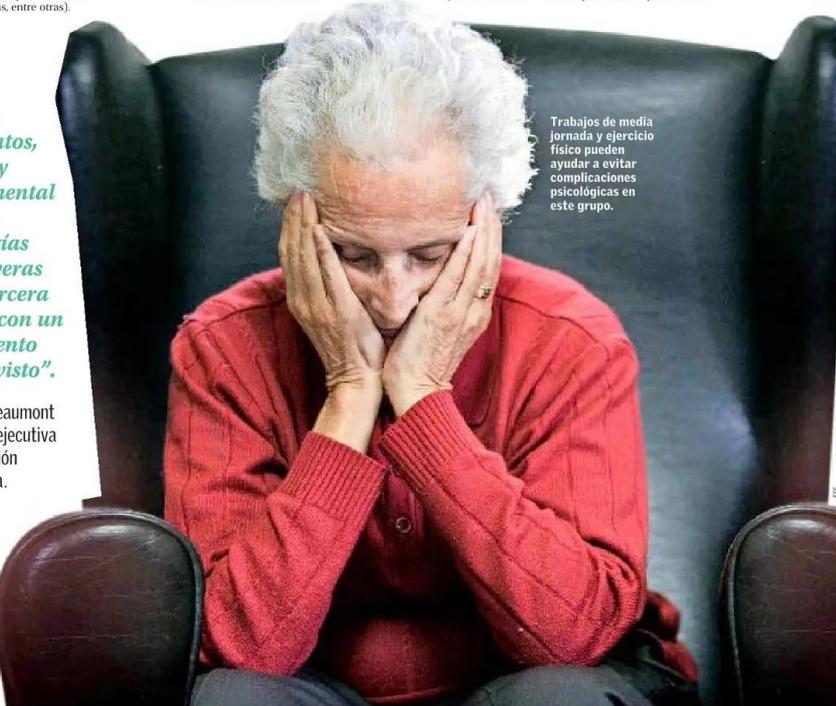
Por su parte, Alvarado puntualiza que un desafío importante es permitir mayor flexibilidad en la distribución de la jornada laboral con el fin de disminuir los horarios o los días de trabajo. “Existe evidencia que muestra que el empleo a tiempo parcial permite un retiro gradual y más tardío del mercado laboral”, por lo tanto, con menos estrés asociado.

Otro aspecto relevante es la necesidad de reforzar los sistemas de protección social. “Actualmente, las familias son más pequeñas y el envejecimiento se ha tomado un proceso más largo y exigente, desde el punto de vista económico, por lo que muchas personas mayores no cuentan con alguien que los pueda apoyar ante un menoscabo en su salud”, dice el geriatra.

Agrega que otro factor importante para mejorar la salud mental de los seniors desde adentro es el fomentar la actividad física. “El ejercicio es un antidepresivo natural que permite una adecuada regulación de los neurotransmisores y de los mecanismos relacionados con el estrés”, asevera.

“Muchas personas mayores no cuentan con alguien que los pueda apoyar ante un menoscabo en su salud”.

Rubén Alvarado
 Geriatra.



Trabajos de media jornada y ejercicio físico pueden ayudar a evitar complicaciones psicológicas en este grupo.

Foto: Eze