



**Enfermedades** como la depresión tienen orígenes múltiples. / AGENCIAUNO

# Mala nutrición, falta de sueño y dependencia gatillan depresión en mayores

**Datos.** Un estudio de la U. San Sebastián establece como causas la auto percepción o los aspectos sociodemográficos.

**Utilidad.** La discrepancia con cifras internacionales convierte en clave repensar las políticas públicas.

**D. H. P.** El sueño anormal, la mala salud autopercebida, la desnutrición, el uso previo de antidepresivos y el consumo diario de alcohol son los principales factores que gatillan la depresión en personas de más de 60 años. Así lo reveló la investigación de la Universidad San Sebastián “Factores de riesgo sociodemográficos y de salud para la depresión en adultos mayores”.

En detalle, se estableció que aquellas personas mayores con sueño anormal tienen 10,9 veces más probabilidades de tener depresión, y quienes perciben su salud como mala o muy mala tienen 7,8 veces más probabilidades de desarrollar la enfermedad.

María Teresa Silva, académica de Medicina de la USS, es quien lideró este estudio y comentó que “la evidencia

sugiere que la falta de sueño se asocia con dolor corporal, síntoma debilitante exacerbado con la edad en todos los seres vivos. Por otra parte, un buen sueño promueve la liberación de hormonas anabólicas, que ayudan a mejorar la masa muscular y mantener los ciclos de secreción hormonal, mientras que la falta acelera el

**LA CIFRA**

# 10,9

**veces más** probabilidades de tener depresión muestran personas mayores con sueño anormal.

**“Hay que realizar estudios adicionales, adaptar las políticas públicas y generar espacios para el ocio”.**

**MARÍA TERESA SILVA**  
Académica de Medicina en USS.

**“Encontramos inesperadamente que la auto percepción de la mala salud se asoció con la soledad o la soltería”.**

**MARÍA SOLEDAD KAPPES**  
Académica de Enfermería en USS.

proceso de envejecimiento”. En relación a los factores sociodemográficos, la dependencia es el factor de riesgo más frecuente para la depresión en adultos mayores. Ser mayor de 70 años y residir en zonas rurales es el segundo, aumentando en 3,84 veces la probabilidad de desarrollar depresión en comparación con quienes viven en áreas urbanas. Además, quienes no tienen ingresos tienen 3,4 veces más probabilidad por sobre los que sí los perciben.

María Soledad Kappes, académica de Enfermería de la referida casa de estudios, explicó que “encontramos inesperadamente que la auto percepción de la mala salud se asoció con la soledad o la soltería, que también por sí solos pueden llevar a la depresión. Esto refuerza el hecho de que esta enfermedad se puede ver como un resultado de diversos factores de riesgo, que juntos pueden agravar sus efectos e incidir en la depresión”.

A juicio de las académicas es fundamental el fortalecimiento de políticas públicas que permitan establecer estrategias que apunten a los factores de riesgo en población de adultos mayores para mejorar su calidad de vida y disminuir el riesgo de depresión.

El documento destaca una discrepancia significativa entre la prevalencia de depresión en adultos mayores estimada por la OMS, entre 5,4% a 5,8%, y los resultados del estudio en Chile, 26,9% a 41,1%.

Por eso, Silva destaca que “estas diferencias subrayan la necesidad de realizar estudios adicionales, adaptar las políticas públicas y generar espacios para el ocio, y podrían indicar una subestimación de los recursos necesarios para la prevención”.