

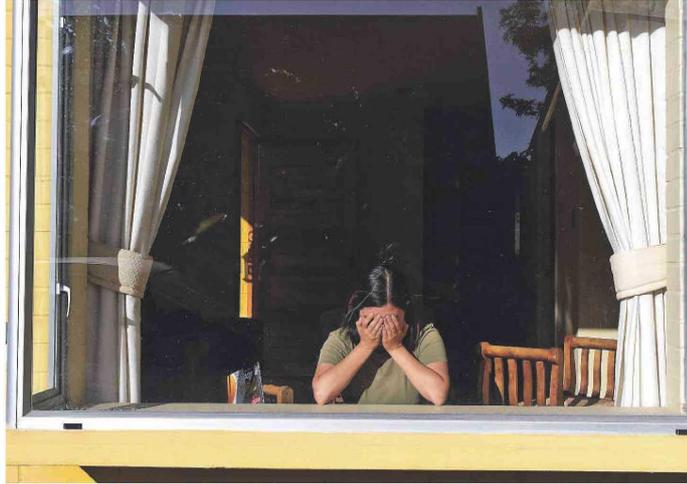
# Las chilenas viven más que ellos, pero con una peor salud mental

**Dura realidad.** Ellas subsisten el doble de años con síntomas depresivos que los hombres en todas las regiones.

**Marcelo González Cabezas**  
 No hay dudas de que Chile es uno de los países con los índices más altos de deterioro de la salud mental en Latinoamérica y la depresión uno de los trastornos más frecuentes. Pero tal afección afecta más a las mujeres, quienes viven en promedio siete años más que los hombres a partir de los 60. Y esa diferencia no se traduce en una vida más saludable para ellas en lo relativo a la salud mental.

Así lo reveló un estudio publicado en la revista científica "Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology", que dice que las chilenas mayores de 60 años viven con síntomas depresivos el doble de años que los hombres en todas las regiones.

"Las mujeres enfrentan una carga desproporcionada de depresión a lo largo de sus



Estudio fue publicado y da cuenta de una grave situación para las mujeres. / AGENCIAUNO

vidas, lo que afecta su calidad de vida, su funcionalidad y su esperanza de vida", explica Sarahí Rueda, académica de la Universidad Mayor, investigadora del Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado (MICARE) y quien lideró el estudio, en el que

también participaron dos profesoras de la Universidad Andrés Bello, Claudia Miranda y Alejandra Araya.

La situación detectada en este trabajo, basado en una muestra de 2.263 personas mayores de 60 años, se relacionaría con la etapa de la

perimenopausia, cuando hay cambios hormonales, que puede ser extensa y comienza entre los 40 y los 50 años.

Factores sociales y culturales -como la desigualdad de género, que aumenta el estrés-, hacen que el riesgo de depresión sea aún mayor

en la edad adulta.

Además, las cuidadoras están entre los grupos con mayor riesgo de presentar depresión. Es que gran parte de quienes cumplen esa tarea son mujeres, especialmente de más de 60 años, a las que les falta apoyo, por lo que su bienestar físico y mental se ve aún más afectado.

"Es crucial considerar el impacto de factores culturales y la carga de roles tradicionales en la salud mental de las mujeres, como la sobrecarga del cuidado, responsabilidad que muchas veces es asumida sin recursos ni apoyos suficientes dentro y fuera del hogar", comenta Rueda, quien es socióloga y doctora en Demografía.

Aparte las brechas de género, la investigación reveló importantes diferencias territoriales. Por ejemplo, hombres mayores de 60 años de las macrozonas sur y norte viven 3,6 y 4,6 años más, respectivamente, sin síntomas depresivos que los que moran en la Región Metropolitana.

"Las diferencias geográficas resaltan la influencia de factores socioeconómicos y de los servicios de salud de cada región en la salud mental. En Chile esto es crucial por las marcadas desigualdades regionales y las brechas de acceso a los servicios de salud especializados", precisa la investigadora.

Otro hallazgo fue la relación entre depresión y multimorbilidad. La presencia de dos o más enfermedades

**CIFRA**

**2.263**

Mayores de 60 años fueron consultadas para hacer el estudio publicado en una revista internacional.

**"Las mujeres enfrentan una carga desproporcionada de depresión a lo largo de sus vidas".**

**SARAHÍ RUEDA**  
 Socióloga y demógrafa

crónicas en mayores reduce en cuatro años promedio el número de años sin síntomas depresivos en los hombres, y en 5,7 años en las mujeres.

Según las investigadoras, hay que adaptar las estrategias de salud mental a las realidades regionales y de género.

"El Plan Nacional de Salud Mental no toma en cuenta la variabilidad geográfica del país. Por eso se deben diseñar e implementar programas según las especificadas de las regiones, pues hay grupos de mayor vulnerabilidad que requieren de intervenciones diferenciadas", concluye Rueda.