

CLAUDIA MIRANDA, SICÓLOGA CLÍNICA Y ACADÉMICA DE LA UNIVERSIDAD ANDRÉS BELLO:

“Subestimar las capacidades de los adultos mayores favorece la pérdida de independencia, depresión y/o mortalidad anticipada”

Desde el Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado advierten sobre el efecto para los adultos mayores de la negativa percepción de la vejez que existe en Chile, por ello, llaman a crear un sistema de apoyo y cuidados con un enfoque integral e intersectorial. Un ejemplo: una persona con una percepción positiva del envejecimiento puede vivir hasta 7 años más.

Un 63% de la población cree que las personas mayores no son capaces de valerse por sí mismas, mientras que el 58% tiene una imagen negativa de la vejez. Esas son algunas de las conclusiones obtenidas de la Sexta Encuesta Nacional de Inclusión y Exclusión Social de las Personas Mayores (Senama y Universidad de Chile, 2022), cifras preocupantes si se considera que en nuestro país para el 2035 la población de adultos mayores se estima en 18,9% del total de la población (según información del INE).

En diciembre del 2020, la doctora en Envejecimiento y Salud Mental y académica del Doctorado en Ciencias de Enfermería de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello, Claudia Miranda, se adjudicó el fondo para la creación del Instituto Milenio para la Investigación del Cuidado (Millennium Institute for Care Research, Micare), entidad que hoy dirige y cuyo objetivo es generar conocimiento científico que sea útil para nutrir la política pública y responder a las necesidades de los adultos mayores, personas con discapacidad intelectual y sus cuidadores. En este centro de investigación, junto a la Universidad Andrés Bello, participan la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y la Universidad de los Andes.

Aquí la académica UNAB realiza un análisis de la percepción social sobre la vejez y las consecuencias para las personas en esta etapa vital.

—¿Cuáles son los principales estereotipos que repercuten en la percepción que tenemos sobre la vejez?

“Un gran obstáculo para lograr la participación e inclusión social plena de las personas mayores son los estereotipos negativos de la vejez. A este estereotipo en particular se le denomina como “viejismo” o “edadismo”. Son expectativas o suposiciones, acerca de las personas mayores, bastante perjudiciales porque generan conductas de discriminación hacia la vejez.

Algunos de los estereotipos más naturalizados en la sociedad son pensar que la mayoría de las personas mayores son dependientes, cuando el 80% de las personas mayores en Chile no lo es; creer que las personas mayores se enfocan principalmente en afrontar la



Claudia Miranda sostiene que existe evidencia científica de que las personas que tienen una percepción positiva del envejecimiento pueden vivir hasta 7,5 años más.



Claudia Miranda, doctora en Envejecimiento y Salud Mental y académica de la Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello.

pérdida y el deterioro o que a su edad ya no pueden aprender cosas nuevas, entre otros”.

—¿Cómo afectan en la salud de las personas mayores estos estereotipos?

“La subestimación de las capacidades físicas y mentales de



Algunos de los estereotipos más naturalizados en la sociedad son pensar que la mayoría de las personas mayores son dependientes, cuando el 80% de las personas mayores en Chile no lo es”.

las personas mayores puede favorecer la pérdida prematura de independencia, mayores índices de depresión y/o mortalidad anticipada en personas que, en otras condiciones, mantendrían una vida productiva satisfactoria y saludable.

Lo más complejo de los estereotipos negativos es que pueden ser internalizados por las mismas personas mayores. En la medida de que estas últimas esperan que su vejez presente principalmente deterioro cognitivo y físico, experimentarán con mayor probabilidad dichos déficits aun cuando no haya razón biológica para ello. Esto se

conoce como ‘profecía autocumplida’. Hay que considerar que existe evidencia científica de que las personas que tienen una percepción positiva del envejecimiento pueden vivir hasta 7,5 años más y estas diferencias se mantienen independiente de la salud funcional, el nivel socioeconómico y el apoyo social existente”.

—¿Cómo podemos hacerlos sentir sujetos de derecho y no de asistencia?

“La visión social negativa de la vejez no se va a terminar de un día para otro. Aprendemos información negativa sobre la vejez antes de que nosotros mismos seamos viejos. Esto hace que internalicemos estos estereotipos negativos con facilidad, sin cuestionar su veracidad. Sin embargo, debemos esforzarnos por crear ambientes en los cuales las visiones positivas sobre la vejez se refuerzan, pues puede resultar en mejoras significativas en la salud de las personas mayores.

Es necesario educar sobre la vejez, y los estereotipos asociados a esta, a través de medios de comunicación, del Estado y/o instituciones de la sociedad civil; mejorar la formación y educación de los

profesionales que trabajan con las personas mayores, incluir a las personas mayores en diversos procesos como parte de la población con un enfoque de derechos; fomentar el intercambio generacional para que los niños y jóvenes no internalicen concepciones estereotipadas de la vejez, entre otros”.

—¿Cómo crees que Chile ve hoy a las personas mayores, hay progresos consistentes?

“Lamentablemente, de la encuesta de inclusión y exclusión que mencioné anteriormente, se deriva que el 58% de los encuestados tendría una imagen negativa de la vejez, lo que implica que, si bien han existido esfuerzos en campañas comunicacionales y políticas sociales, los estereotipos asociados a esta etapa del ciclo vital siguen estando presentes en la mayoría de los chilenos.

Por otro lado, se sabe también que la pandemia afectó la salud mental de la población de todos los grupos etarios, sin embargo, fueron las personas mayores quienes mostraron mayor resiliencia al desplegar estrategias más adaptativas para enfrentar esta situación adversa. Este tipo de información, que va en contra de la imagen negativa



Debemos esforzarnos por crear ambientes en los cuales las visiones positivas sobre la vejez se refuerzan, pues puede resultar en mejoras significativas en la salud de las personas mayores”.

de la vejez, debería ser difundida y conocida por todos”.

—¿Cuáles son las medidas más urgentes, en políticas públicas, para combatir los principales problemas que aquejan a las personas mayores?

“Lo principal es que, cualquier política pública que se cree en torno a las personas mayores, se elabore a través de un proceso en que ellos participen como sujetos de derecho y expertos por experiencia y que responda a necesidades reales y sentidas. En cuanto a las medidas más urgentes, está la creación de un Sistema de Apoyo y Cuidados con un enfoque integral e intersectorial que considere las voces de quienes son cuidados y también de quienes cuidan. Otro tema importante tiene que ver con disminuir gradualmente la precariedad económica en la que viven muchas personas mayores, en particular aquellas que cuentan con menos redes de apoyo y que, dado los cambios en la estructura social y familiar, trán en aumento”.

—¿Cuál es el papel que recae sobre los cuidadores de las personas mayores?

“Se sabe que cuidar a una persona dependiente genera un impacto en la salud física y mental de quien ejerce dicha labor. De acuerdo a un estudio realizado por investigadoras de Micare, los cuidadores o cuidadoras familiares de personas mayores dependientes en Chile, en su gran mayoría mujeres, tienen un promedio de edad cercano a los 60 años, con bajos niveles educativos y de ingresos y reportan una peor percepción de salud en comparación a la población general. Es necesario contar con una política integral de cuidado que responda a este perfil”.