

GERONTOLOGÍA Y SALUD MENTAL: Enfrentando la depresión y la ansiedad en personas mayores

MARÍA DEL REFUGIO GONZÁLEZ LOZANO

El envejecimiento de la población mundial plantea importantes desafíos para los sistemas de salud y bienestar. Uno de los temas más apremiantes es la salud mental en los adultos mayores, quienes a menudo enfrentan un mayor riesgo de desarrollar trastornos como la depresión y la ansiedad. Estos problemas no solo afectan la calidad de vida, sino también la salud física y la longevidad de esta población. Por ello, la gerontología, como disciplina centrada en el estudio del envejecimiento, desempeña un papel crucial al promover estrategias de prevención y tratamiento efectivo.

En este contexto, es fundamental entender que la salud mental no es un lujo, sino un componente básico para el bienestar general. La estigmatización que rodea a los trastornos mentales puede retrasar la búsqueda de ayuda, exacerbando los síntomas y dificultando la recuperación. La investigación y la educación en gerontología permiten desmitificar estas condiciones, promoviendo una visión más inclusiva y comprensiva sobre las necesidades emocionales de los adultos mayores. Además, una adecuada atención a la salud mental contribuye al mantenimiento de la independencia funcional y a una mejor integración en la comunidad.

La acción coordinada entre profesionales de la salud, formuladores de políticas públicas y las familias es esencial para crear un sistema de apoyo robusto. La gerontología ofrece un enfoque holístico que aborda no solo el tratamiento de las condiciones existentes, sino también la prevención mediante la promoción de hábitos saludables, redes de apoyo sociales y entornos amigables para los adultos mayores.

Comprendiendo la salud mental en la vejez

La salud mental de los adultos mayores está influenciada por una combinación de factores biológicos, psicológicos y sociales. Los cambios físicos asociados con el envejecimiento, las pérdidas significativas, la jubilación y el aislamiento social pueden contribuir al desarrollo de trastornos emocionales. La depresión y la ansiedad son las condiciones más comunes y a menudo están infradiagnosticadas debido a que sus síntomas se confunden con los efectos naturales del envejecimiento o con otras enfermedades físicas.

Depresión

Se manifiesta como una tristeza persistente, pérdida de interés en actividades habituales, fatiga y dificultades para dormir o concentrarse. En casos graves, puede llevar a pensamientos suicidas.

Ansiedad

Se caracteriza por preocupación excesiva, inquietud, tensión muscular y sensación de peligro inminente, que afectan el bienestar general.

Los factores de riesgo para la depresión y la ansiedad en los adultos mayores incluyen:

Pérdida de seres queridos

La muerte de un cónyuge, amigos cercanos o familiares puede desencadenar sentimientos de tristeza profunda.

Aislamiento social

La falta de interacciones significativas aumenta la vulnerabilidad a los trastornos mentales.

Problemas de salud crónicos

Condiciones como enfermedades cardíacas, diabetes o artritis incrementan el riesgo de deterioro emocional.

Por otro lado, existen factores protectores que pueden mitigar estos riesgos:

Redes sociales fuertes:

Tener relaciones de apoyo reduce el riesgo de depresión y ansiedad.

Actividad física regular

El ejercicio mejora el estado de ánimo y promueve la salud cerebral.

Participación en actividades cognitivas

Mantener la mente activa a través del aprendizaje continuo es beneficioso para el bienestar mental.

MARÍA DEL REFUGIO
GONZÁLEZ LOZANO

La gerontología ofrece enfoques integrales para abordar la salud mental en la tercera edad. Las siguientes estrategias son esenciales:

1. **Promoción del envejecimiento activo:** Fomentar el ejercicio, la participación en actividades sociales y el desarrollo de hábitos saludables para mantener una buena salud mental.
2. **Intervenciones psicológicas:** Terapias cognitivo-conductuales y técnicas de relajación ayudan a manejar los síntomas de depresión y ansiedad.
3. **Educación y sensibilización:** Formar a los profesionales de la salud y a las familias para detectar tempranamente los signos de trastornos emocionales y brindar apoyo adecuado.
4. **Acceso a servicios de salud mental:** Diseñar sistemas accesibles y especializados que atiendan las necesidades específicas de los adultos mayores.

El entorno comunitario influye de manera decisiva en el bienestar mental, crear espacios accesibles y amigables, así como promover programas de socialización, contribuye a prevenir el aislamiento. Las políticas públicas deben priorizar la salud mental geriátrica mediante recursos adecuados, integrando servicios especializados y facilitando el acceso a tratamiento.

La salud mental es un componente esencial del envejecimiento saludable. Abordar la depresión y la ansiedad en personas mayores requiere un enfoque interdisciplinario que combine la atención profesional, el apoyo familiar y la creación de entornos inclusivos. La gerontología, como ciencia del envejecimiento, está llamada a liderar esta tarea mediante la investigación, la educación y la acción política. Garantizar una salud mental óptima en la vejez no solo mejora la calidad de vida individual, sino que también fortalece el tejido social en su conjunto, promoviendo una sociedad más compasiva y equitativa para todas las generaciones.

La colaboración entre diversos actores permite un enfoque más inclusivo y accesible, los servicios de salud mental deben expandirse para atender las necesidades específicas de los mayores, con recursos adaptados y un enfoque culturalmente sensible. Así, se garantiza que los adultos mayores reciban una atención digna y efectiva.

Finalmente, invertir en la salud mental geriátrica fortalece no solo la vida individual, sino también el desarrollo de comunidades más resilientes y preparadas para afrontar el reto del envejecimiento demográfico. Una sociedad que prioriza el bienestar de sus mayores es una sociedad que honra su historia, construye su presente y asegura un futuro más humano y solidario para todos.

MARÍA DEL REFUGIO GONZÁLEZ LOZANO