

13 noviembre 2023

Bienestar y salud mental en personas mayores

La salud mental y el bienestar de las personas mayores son temáticas que comienzan a tomar relevancia en el contexto de la década del envejecimiento saludable. Mientras que la dimensión física de las personas mayores ha sido analizada meticulosamente, los temas relacionados con el bienestar y la salud mental recién están comenzando a ser atendidos. Es importante reconocer que el bienestar no se limita a una definición unidimensional, sino que es un proceso complejo que integra aspectos objetivos y subjetivos (Carmona, 2015).

En el contexto chileno, se puede observar un proceso acelerado de envejecimiento en las últimas décadas, específicamente en 2023 la población mayor asciende a 3.727.325, lo que representa el 18,7% del total de la población. Este proceso seguirá aumentando y se espera que para 2050 aproximadamente un tercio de los chilenos tendrán 60 años o más.

El presente informe se propone revisar el bienestar subjetivo y la salud mental de las personas mayores en Chile. Este informe se divide en dos secciones, en primer lugar, se revisaron los datos proporcionados por la Encuesta de Bienestar Social 2021, con el objetivo de contrastar las percepciones de la población mayor con el resto de la población. La segunda sección se propone observar los datos recopilados por CIPEM en una encuesta realizada por Panel Ciudadano UDD con el objetivo de estudiar la salud mental de las personas mayores, su evolución y las instancias que estos consideran beneficiosas en esta materia.

Resumen ejecutivo

- **Un 23% de las personas mayores ha acudido a alguna atención de salud mental en los últimos 12 meses, esto es un 7,6% menor que el resto de la población. Aunque las personas mayores acuden en menor proporción a estas atenciones, su percepción sobre la calidad del servicio recibido es superior, otorgando una nota promedio de 5,6.**
- **Un 11,7% de las personas mayores se siente "Totalmente Satisfecho" con su vida, por su parte, un 51% se siente "Satisfecho".**
- **Un 83,9% de las personas mayores dice haber participado en alguna actividad de entretenimiento o esparcimiento fuera del hogar en los últimos seis meses. Por otro lado, en el resto de las personas este porcentaje es mayor llegando a ser el 90,4%. Una amplia mayoría de las personas mayores percibe que estas actividades de esparcimiento ayudan significativamente a reducir niveles de estrés y ansiedad.**
- **Solo el 47,2% de las personas mayores reporta lo mismo. Esto sugiere que, aunque un buen porcentaje de personas mayores sigue activo en términos de ejercicio y deporte, su participación es casi 20% menor en comparación con el resto de la población.**
- **Las personas mayores, el 20,9% considera que los hobbies son esenciales para su bienestar emocional. Aunque las actividades deportivas continúan siendo altamente valoradas, con un 54,6%, es interesante observar cómo la percepción sobre los espacios culturales**

aumenta ligeramente a un 9,2%. Las personas mayores valoran especialmente la participación en clubes, siendo seleccionada por el 15,3% de ellos.

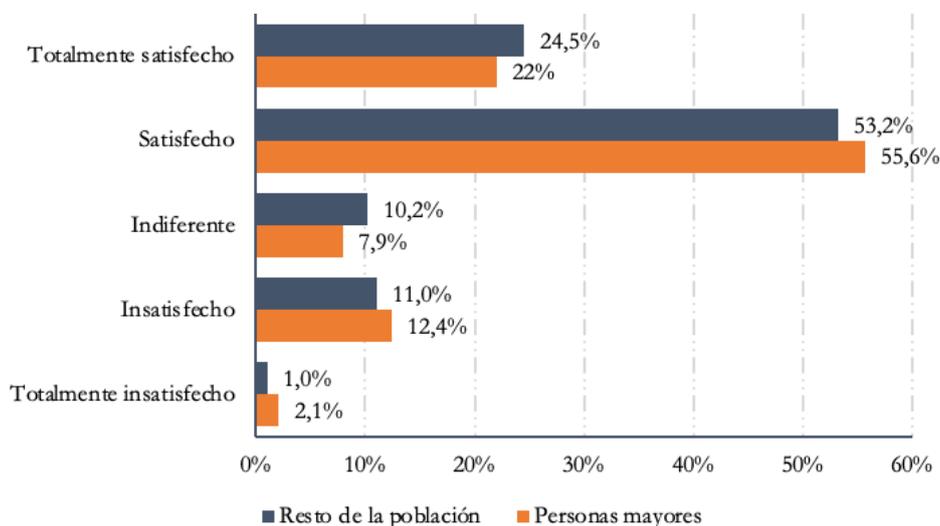
- 53.1% de las personas mayores reportan sentirse "mucho mejor" o "algo mejor" que antes de la pandemia. Esto es un 5,2% mayor que el resto de la población.
- La capacidad para caminar comparado a su sensación previo a la pandemia no ha tenido grandes cambios, el 51,8% considera que se sienten igual en este aspecto. Por otro lado la capacidad de memoria un 46,3% de las personas mayores se sienten igual y finalmente un 73,6% considera que siguen teniendo el mismo nivel de autonomía.

Reporte

A menudo, se percibe que las personas mayores poseen una perspectiva amplia y reflexiva sobre la vida, fruto de las experiencias acumuladas. Diversos estudios han señalado que, a pesar de los retos que puede tener el proceso de envejecimiento, muchas personas de 60 años o más reportan altos niveles de satisfacción con su vida. Esta satisfacción está relacionada con factores como el sentido de propósito, las relaciones interpersonales saludables y la capacidad de adaptación frente a los cambios (Mroczek & Spiro, 2005).

La satisfacción con la vida de las personas mayores en el año 2021 no muestra variaciones significativas respecto al año 2017. Según la encuesta Encavidam (2017) el 77,3% de los mayores de 60 años se sentían satisfechos con su vida, por otro lado, según la encuesta de Bienestar Social (2021) el 77,6% de las personas mayores se declaran satisfechos o totalmente satisfechos con su vida, lo que significa que cerca de 2,7 millones de personas de 60 años o más se encuentran satisfechos o totalmente satisfechos con su vida.

Gráfico 1: Satisfacción con la vida según rango etario



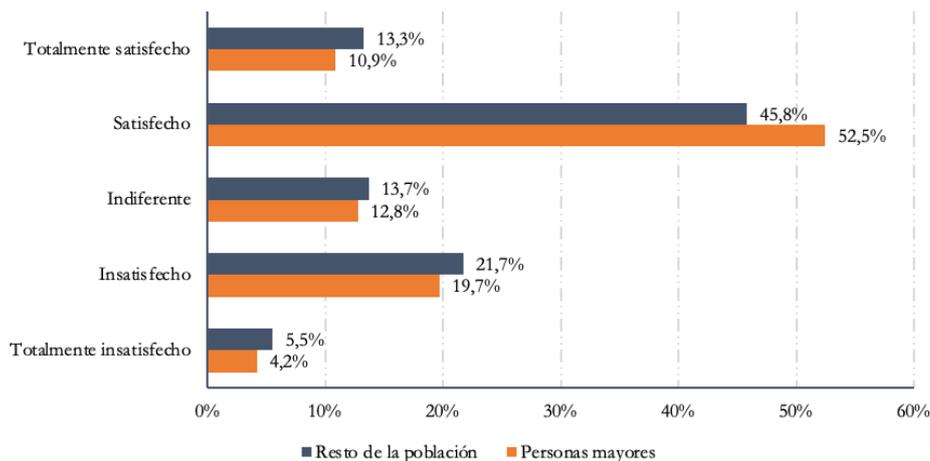
Elaboración CIPEM en base a la Encuesta de Bienestar Social 2021 (EBS)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la vida social de las personas mayores permite la integración y la pertenencia a un grupo generando la seguridad de ser socialmente aceptado y sentirse incluido en la vida corriente (OMS, 1989)

En cuanto a la satisfacción con la vida social, se debe decir que hay una mayor proporción de personas mayores que están satisfechas con esta. El 63,4% está satisfecho o totalmente satisfecho, mientras que en el resto de la población el 59,1% están satisfechos o totalmente satisfechos con su vida social.

Sumado a lo anterior, se puede observar que hay una menor proporción de personas mayores que se encuentran insatisfechos o totalmente insatisfechos con su vida social, dado que el 23,9% (823.465) se siente de esta forma con su vida social, y en el caso del resto de la población estos son el 27,3%.

Gráfico 2: Satisfacción con la vida social según rango etario



Elaboración CIPEM en base a la Encuesta de Bienestar Social 2021 (EBS)

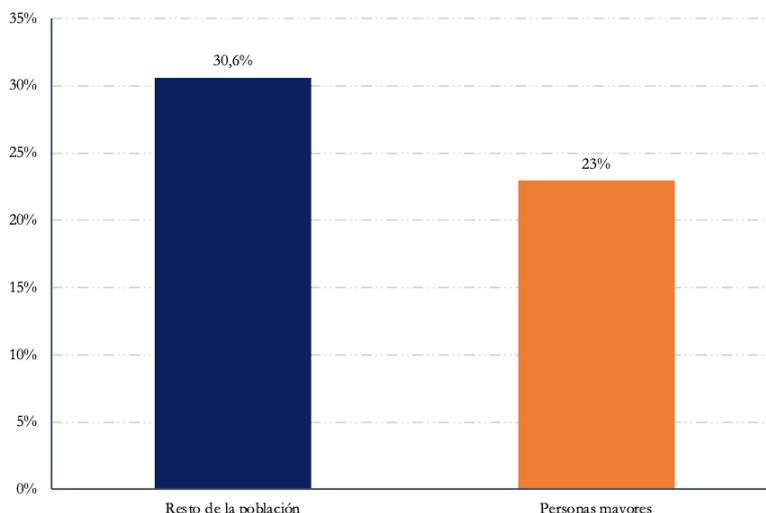
Encuesta CIPEM

El análisis de las atenciones de salud mental revela particularidades interesantes al distinguir entre personas mayores y el resto de la población. Mientras que un 30,6% de la población menor de 60 años ha acudido a alguna atención de salud mental en los últimos 12 meses, este porcentaje disminuye al 23% en las personas mayores.

Sin embargo, aunque las personas mayores acuden en menor proporción a estas atenciones, su percepción sobre la calidad del servicio recibido es superior. Esto se refleja en las notas promedio otorgadas a las atenciones, siendo 5,6 para las personas mayores y un 5,3 para el resto de la población.

Un hallazgo transversal a ambos grupos etarios es la preponderancia de las mujeres en la búsqueda de atención de salud mental. Tanto en las personas mayores como en el resto de la población, las mujeres representan un porcentaje mayor en cuanto a la demanda de estos servicios.

Gráfico 3: Porcentaje de personas que asistió a una atención médica ya sea Psicológica o Psiquiátrica en los últimos 12 meses según rango etario



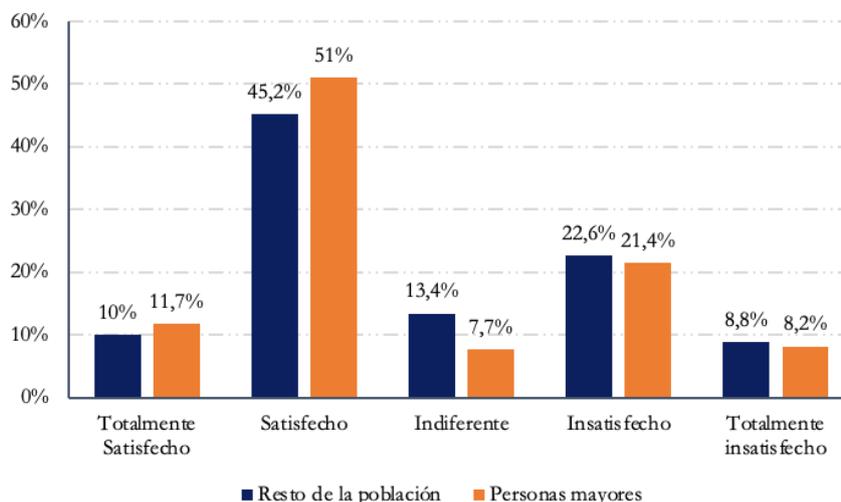
Elaboración CIPEM

Satisfacción con la vida

Al analizar la satisfacción con la vida de las personas mayores en comparación con el resto de la población, es notorio que las personas mayores muestran un mayor nivel de satisfacción general con su vida en estos momentos. Un 11,7% de las personas mayores se siente "Totalmente Satisfecho" con su vida, una cifra ligeramente superior al 10% del resto de la población que siente lo mismo. Además, un 51% de las personas mayores se siente "Satisfecho", frente al 45,2% del resto de la población.

Por otro lado, al considerar las respuestas "Indiferente", "Insatisfecho" y "Totalmente insatisfecho", se observa que las personas mayores tienden a ser menos indiferentes respecto a su satisfacción con la vida, con un 7,7% en comparación con el 13,4% del resto de la población. Los porcentajes de insatisfacción son similares entre ambos grupos, con un 21,4% de los mayores sintiéndose "Insatisfecho" y un 8,2% "Totalmente insatisfecho", cifras comparables a las del resto de la población.

Gráfico 4: Nivel de satisfacción con la vida según rango etario



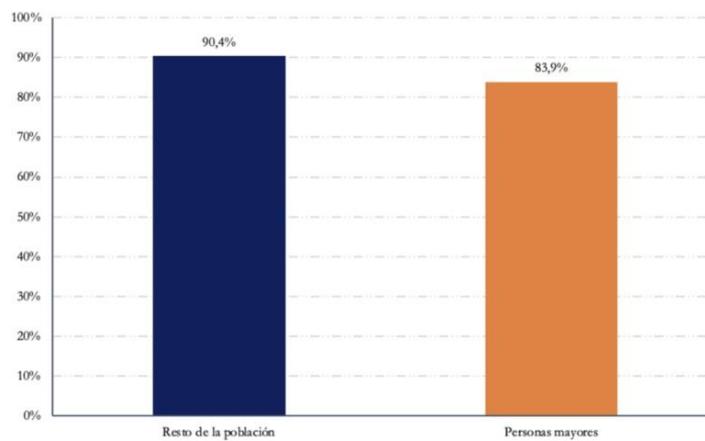
Elaboración CIPEM

Participación en actividades de esparcimiento:

Por su capacidad para aportar al bienestar general, las actividades de esparcimiento y entretenimiento fuera del hogar, como caminar o salir de paseo, se han valorado. Según los resultados, el 90,4% de la población menor de 60 años afirmó haber participado en alguna actividad de entretenimiento o esparcimiento fuera del hogar en los últimos seis meses. Por otro lado, en las personas mayores, este porcentaje es menor, registrando un 83,9%.

Una amplia mayoría de los encuestados percibe que estas actividades de esparcimiento ayudan significativamente a reducir niveles de estrés y ansiedad. Además, en el contexto post pandemia, un 45,9% expresó que su interés por realizar este tipo de actividades ha aumentado.

Gráfico 5: Porcentaje de personas que participaron en alguna actividad de entretenimiento o esparcimiento fuera del hogar en los últimos seis meses según rango etario

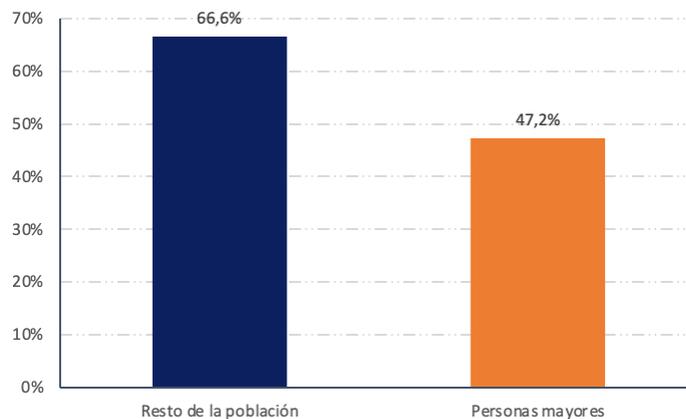


Elaboración CIPEM

Participación en actividades deportivas

Al observar la participación en actividades deportivas durante los últimos 6 meses, se destaca una diferencia entre las personas mayores y el resto de la población. Mientras que el 66,6% del resto de la población declara haber participado en actividades deportivas, solo el 47,2% de las personas mayores reporta lo mismo. Esto sugiere que, aunque un buen porcentaje de personas mayores sigue activo en términos de ejercicio y deporte, su participación es casi 20% menor en comparación con el resto de la población.

Gráfico 6: Porcentaje de personas que participaron en alguna actividad deportiva fuera del hogar en los últimos seis meses según rango etario



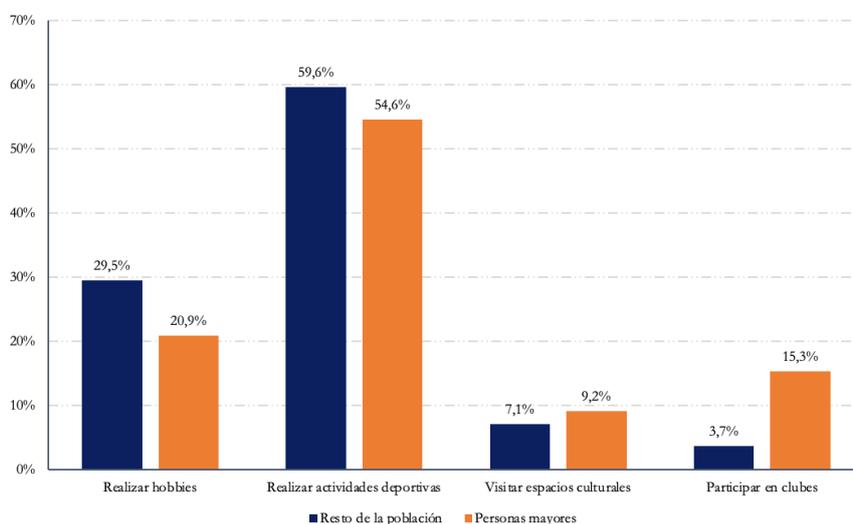
Elaboración CIPEM

La relación entre actividades recreativas y la mitigación del estrés y la ansiedad ha sido ampliamente reconocida en el ámbito del bienestar y la salud mental. Al analizar las percepciones de la población sobre qué actividades consideran más beneficiosas en este sentido, surgen diferencias y similitudes entre los distintos grupos etarios.

La población menor de 60 años, un 29,5% considera que realizar hobbies es la actividad más beneficiosa para reducir el estrés y/o ansiedad. Las actividades deportivas tienen un impacto positivo en la reducción de estas afecciones, un 59,6% señala que esto es así. El 7,1% de este grupo valora visitar espacios culturales, mientras que un 3,7% destaca la participación en clubes como la actividad más beneficiosa.

En contraposición, dentro del grupo de las personas mayores, el 20,9% considera que los hobbies son esenciales para su bienestar emocional. Aunque las actividades deportivas continúan siendo altamente valoradas, con un 54,6%, es interesante observar cómo la percepción sobre los espacios culturales aumenta ligeramente a un 9,2%. Las personas mayores valoran especialmente la participación en clubes, siendo seleccionada por el 15,3% de ellos.

Gráfico 7: Que tipo de actividades considera beneficiosas para la salud mental según rango etario



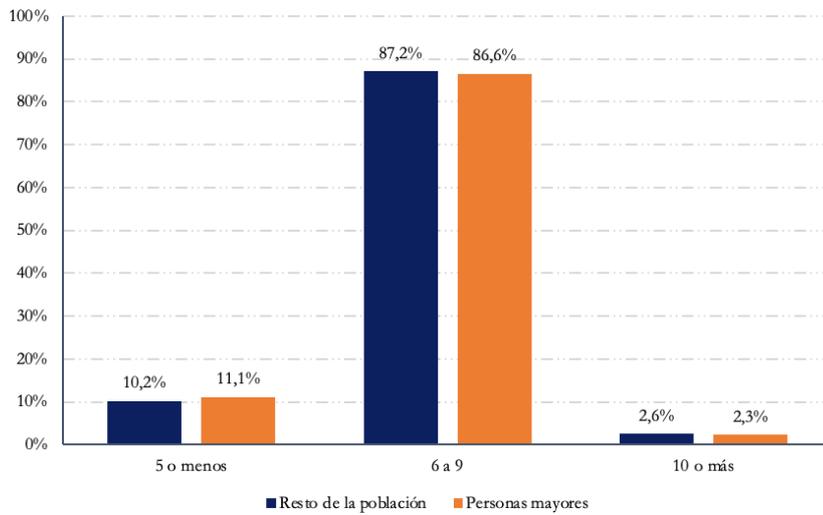
Elaboración CIPEM

Horas de sueño

Las personas mayores tienden a dormir menos horas que el resto de la población. Esta tendencia se refleja en el gráfico, donde se observa que una mayor proporción de personas mayores se encuentra en el rango de horas de sueño más bajo. Esta situación puede estar influenciada por varios factores.

No obstante, no se aprecian grandes diferencias entre las personas mayores y el resto de la población. Un 86,6% de las personas mayores dice que duermen entre 6 y 9 horas diarias, por otro lado, un 11,1% asegura dormir menos de 5 horas.

Gráfico 8: Horas de sueño autorreportadas según rango etario



Elaboración CIPEM

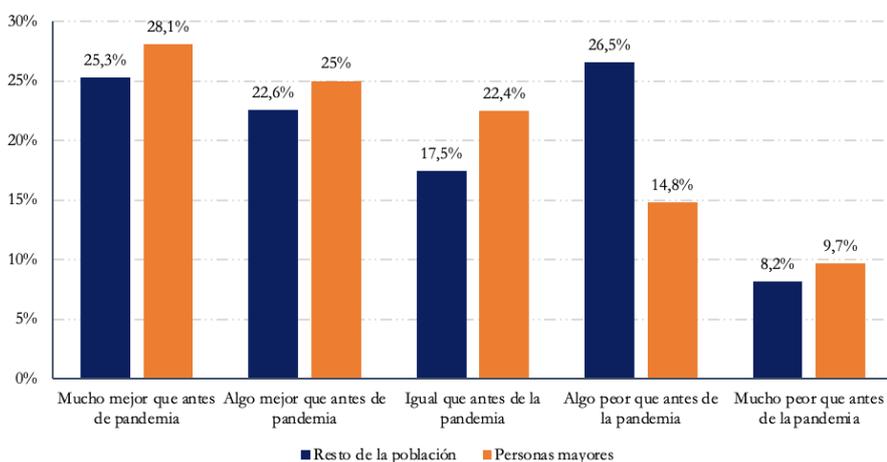
Estado de ánimo

Dentro de la población menor de 60 años, el 25,3% siente que su estado de ánimo es "mucho mejor que antes de la pandemia", mientras que un 22,6% percibe que está "algo mejor que antes". Aquellos que consideran que su estado de ánimo es "igual que antes de la pandemia" representan el 17,5%. Sin embargo, hay un 26,5% que siente que está "algo peor que antes de la pandemia", y un 8,2% que considera que su estado de ánimo es "mucho peor que antes".

Por otro lado, en el grupo de las personas mayores, el 28,1% indica que su estado de ánimo es "mucho mejor que antes de la pandemia", y un 25% cree que está "algo mejor que antes". Aquellos que sienten que su estado de ánimo no ha cambiado y sigue siendo "igual que antes de la pandemia" representan el 22,4%. En términos de percepciones negativas, un 14,8% de las personas mayores siente que está "algo peor que antes de la pandemia" y un 9,7% considera que está "mucho peor que antes".

Se puede observar que, aunque ambos grupos la mayoría reporta una mejora en su estado de ánimo, es entre las personas mayores donde se registra un mayor porcentaje de individuos que sienten que su estado emocional ha mejorado en comparación con el periodo previo a la pandemia.

Gráfico 9: Estado de ánimo en comparación a antes de la pandemia de Covid-19 según rango etario



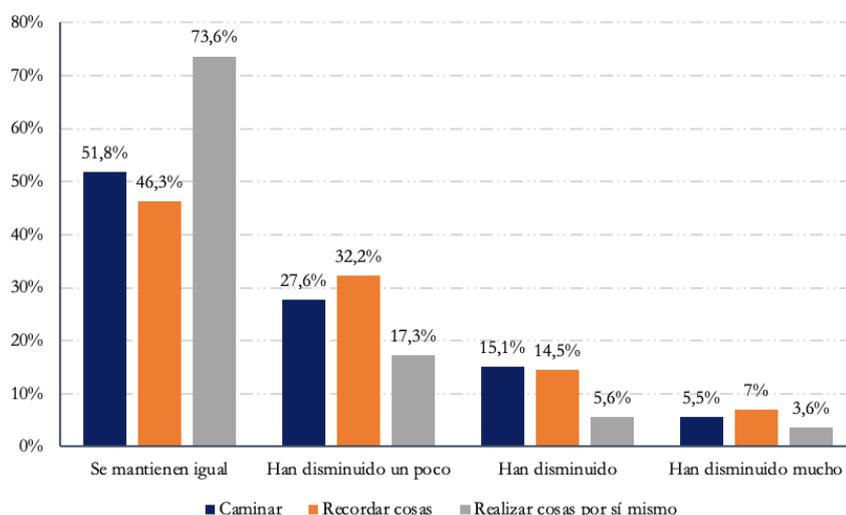
Elaboración CIPEM

Tras la pandemia, la percepción sobre las capacidades físicas y cognitivas de las personas mayores ha sido interés, especialmente considerando los desafíos que este periodo presentó para este grupo. En relación con la habilidad de caminar, un 51,8% de las personas mayores siente que se mantiene igual a como era antes de la pandemia, mientras que un 27,6% percibe que ha disminuido un poco, un 15,1% siente que ha disminuido de manera más pronunciada y un 5,5% considera que ha disminuido significativamente.

En cuanto a la capacidad de recordar cosas, un 46,3% cree que su memoria se ha mantenido estable post-pandemia. Sin embargo, un 32,2% siente que ha experimentado una leve disminución en su capacidad de recordar, un 14,5% cree que ha disminuido y un 7% siente que esta capacidad ha disminuido mucho.

Por último, en lo que respecta a la capacidad de realizar cosas por sí mismos, un contundente 73,6% siente que sigue siendo tan autónomo como antes de la pandemia. Aun así, un 17,3% percibe una leve disminución en su autonomía, un 5,6% considera que ha disminuido y solo un 3,6% siente que esta capacidad ha disminuido considerablemente.

Gráfico 10: Capacidad para realizar ciertas actividades



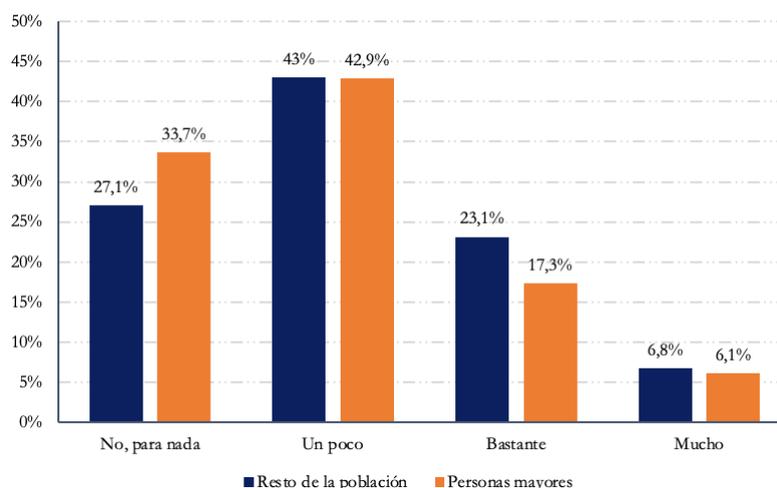
Elaboración CIPEM

Tensión y nervios post pandemia

La pandemia del COVID-19 impactó en la salud mental y el bienestar emocional de muchas personas. Al observar el gráfico respecto a la tensión o el nivel de nerviosismo auto percibido en comparación con las sensaciones previas a la pandemia, se puede observar que, un 33,7% de las personas mayores manifestó no sentirse más tenso en comparación con su estado previo, mientras el 27,1% del resto de la población expresó lo mismo.

Por otro lado, un 43% del resto de la población y un 42,9% de las personas mayores afirmaron sentirse "un poco" más tensos o nerviosos. Sin embargo, cuando se trata de sentirse "bastante" más tenso o nervioso, el 23,1% del resto de la población expresó sentirse así, en contraste con el 17,3% de las personas mayores. Finalmente, en cuanto a quienes sienten que su tensión o nerviosismo ha aumentado "mucho", el 6,8% del resto de la población y el 6,1% de las personas mayores lo manifestaron.

Gráfico 11: Niveles de tensión y/o nervios auto percibidos luego de la pandemia de Covid-19 según rango etario



Elaboración CIPEM

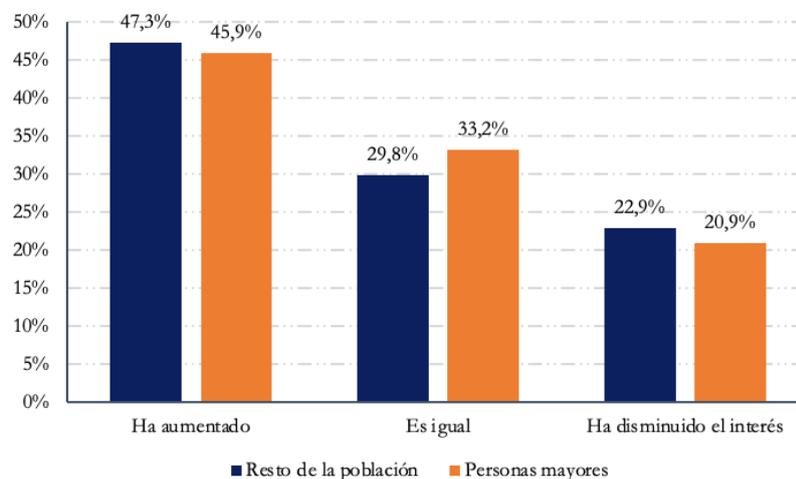
Capacidad para disfrutar actividades post pandemia

Se evidencia que una gran proporción de la población, tanto de personas mayores como el resto de la población, han experimentado un aumento en el interés por disfrutar de sus actividades cotidianas. En el caso de las personas mayores un 45,9% aumentó su interés, mientras que en el resto de la población esto fue un 1,4% superior, alcanzando al 47,3% de la población.

Respecto de quienes no han cambiado su percepción y/o interés, se debe decir que el 33,2% de las personas mayores se mantiene estable, mientras que en el resto de la población este porcentaje es menor, alcanzando un 29,8%.

Finalmente, no se debe pasar por alto aquellas personas que aseguran que su interés por sus actividades ha disminuido tras la pandemia. El 22,9% del resto de la población y el 20,9% de las personas mayores se sienten de esta manera. Estos datos son alarmantes porque sugieren que hay una proporción significativa de la población que podría estar lidiando con secuelas emocionales o mentales a raíz del confinamiento.

Gráfico 12: Capacidad para disfrutar actividades post pandemia según rango etario



Elaboración CIPEM

Experiencia internacional

1. **Australia: “The National Framework for Action on Dementia 2015-2019”:** A través del Departamento de Salud, ha implementado "The National Framework for Action on Dementia 2015-2019", un programa destinado a mejorar la calidad de vida de las personas con demencia y sus cuidadores. Esta política pública tiene un enfoque especial en la prevención, el diagnóstico temprano y la gestión de la demencia.
2. **Reino Unido: “Improving Access to Psychological Therapies (IAPT)”:** Es una iniciativa del Servicio Nacional de Salud para brindar más psicoterapia a la población general en Reino Unido. Además, tiene espacios especiales para las personas mayores
3. **España: El "Plan de Alzheimer y otras Demencias 2019-2023"**, promovido por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, está destinado a mejorar la prevención, el diagnóstico y la atención integral de las personas con demencia y sus familias. Busca minimizar las consecuencias de la enfermedad, apoyar que la persona con Alzheimer permanezca en su ambiente familiar, implementar las adecuadas soluciones sanitarias y sociales, y ampliar el entendimiento sobre la magnitud y requerimientos de las personas con Alzheimer y sus seres queridos.
4. **Estados Unidos: Senior Companion Program:** Se enfoca en brindar asistencia y compañía a adultos mayores que tienen dificultades con las tareas de la vida diaria, como hacer compras o pagar facturas. A través de este programa, los voluntarios de AmeriCorps Seniors mantienen a las personas mayores independientes por más tiempo y brindan un respiro a los cuidadores familiares.
5. **Japón: “Elder Abuse Prevention and Support Act”:** creada el 2005 para proteger a los adultos mayores frente a prácticas de abuso y denigración. El sentido de la ley busca reducir la carga del tutor o profesional responsable, pero también evitar que se produzcan maltratos en el cuidado de las personas.

Conclusión

La investigación sobre el bienestar de las personas mayores cobra un especial significado en una sociedad que busca entender y promover la participación activa de este grupo poblacional. Según nuestros hallazgos, las personas mayores reportan niveles superiores de satisfacción con la vida en comparación con el resto de la población, y también valoran y participan activamente en actividades de esparcimiento, reconociendo su contribución positiva a su salud mental.

Además, dentro del grupo de personas mayores que han buscado atenciones de salud mental, encontramos una predominancia de mujeres, y en términos generales, la percepción sobre la calidad de atención recibida es favorable.

En una sociedad con un proceso de envejecimiento acelerado como es el caso de Chile, se hace indispensable priorizar la prevención. Esta no es solo una herramienta esencial en la promoción de la salud mental, sino también una estrategia clave para garantizar una vida plena y enriquecedora para las personas mayores.