

La salud mental en las personas mayores



Una publicación de:

NIC: Nagusi Intelligence Center

Calle Aita Gotzon, 37, Plantas 3 y 4

48610 Urduliz Bizkaia

NIC@bizkaia.eus

Con la colaboración de:

Antares Consulting SL

Pl. d'Urquinaona, 6, Planta 10 Oficina A

08010 Barcelona

info@antares-consulting.com

Diseño editorial: CCyC

La salud mental en las personas mayores

Resumen ejecutivo: Según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es fundamental para el bienestar total, e incluye la salud física, mental y social. Es esencial abordar urgentemente la salud mental en personas mayores, especialmente con una población envejecida en aumento. Esto implica comprender los desafíos que enfrentan, como la demencia, el Alzheimer, la ansiedad, la depresión, el estrés, las adicciones y el riesgo de suicidio.

Para enfrentar estos problemas, se han categorizado las soluciones en tres grupos: concienciación, promoción y prevención, y asistencia. Se han identificado diversas aplicaciones, herramientas, iniciativas y campañas que ofrecen soluciones en uno o más de estos ámbitos, ya sea para concienciar, prevenir o brindar asistencia.

Palabras clave: *silver economy*, concienciación, promoción, prevención, asistencia, salud mental, depresión, ansiedad, alzheimer, estrés, soluciones, personas mayores, empresas inclusivas.

ÍNDICE

1. LA IMPORTANCIA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR MENTAL p04

1.1. Definición e importancia de la salud y bienestar mental

1.2. Situación de la salud mental en el Estado

2. LA SALUD MENTAL Y LAS PERSONAS MAYORES p08

2.1. Factores o causas que pueden contribuir a los problemas de salud mental en las personas mayores

2.2. Principales trastornos de salud mental entre las personas mayores y sus consecuencias

2.3. Consecuencias para personas cuidadoras

3. EL ENVEJECIMIENTO DE LAS PERSONAS CON PROBLEMAS CRÓNICOS DE SALUD MENTAL p20

4. SOLUCIONES p24

4.1. Soluciones de concienciación

4.2. Soluciones de promoción y prevención

4.3. Soluciones de asistencia

5. CONCLUSIONES p30

6. BIBLIOGRAFÍA p34



1. LA IMPORTANCIA DE LA SALUD Y EL BIENESTAR MENTAL



1.1. Definición e importancia de la salud y el bienestar mental

Las personas, de forma general, tienden a prestar mayor atención y mantener saludable el cuerpo físico, ignorando en mayor medida el estado de la mente. No obstante, la salud mental abarca el espectro más amplio de la persona; desde los pensamientos, hasta las emociones, pasando por la capacidad de regulación o no del estado de ánimo entre otros.

El cerebro por su parte es el comando del cuerpo, por esta razón, **la salud mental es uno de los mayores activos**. No solo ayuda a concentrarse, superar obstáculos en la vida, relacionarse con las personas que nos rodean, sino también a mantener una higiene mental para relacionarse de forma saludable con otras personas e individualmente. No es necesario tener una enfermedad mental para prestar atención al bienestar. De hecho, la salud mental abarca más allá de la mera ausencia de enfermedades o trastornos mentales.

La salud, tal y como la define la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de completo bienestar físico, mental y social. La salud mental, en específico, es definida por la OMS como "un estado de bienestar en el cual la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a la comunidad" (1).

**El 39,3%
de las personas
evalúa
negativamente
su salud
mental actual.**



El 74,7% de las personas percibe un deterioro en la salud mental, atribuyendo esta situación principalmente a dificultades económicas, incertidumbre ante el futuro y la presión diaria.

1.2. Situación de la salud mental en el Estado

Un estudio llevado a cabo por la Confederación de Salud Mental España y la Fundación Mutua Madrileña arroja luz sobre la preocupante situación de salud mental en el estado. Según el informe, un 39,3% de las personas evalúa negativamente su salud mental actual. Los resultados se basan en datos recopilados en 2022 y abarcan tanto a la población en general como a aquellas personas con experiencias previas de problemas de salud mental, así como a profesionales de salud (2).

Este análisis pone de manifiesto que el 74,7% de las personas percibe un deterioro en la salud mental en los últimos años, atribuyendo esta situación principalmente a dificultades económicas, incertidumbre ante el futuro y la presión diaria, seguidas por la influencia de la pandemia del COVID-19 y la sensación de vivir en una sociedad cada vez más individualista y competitiva.

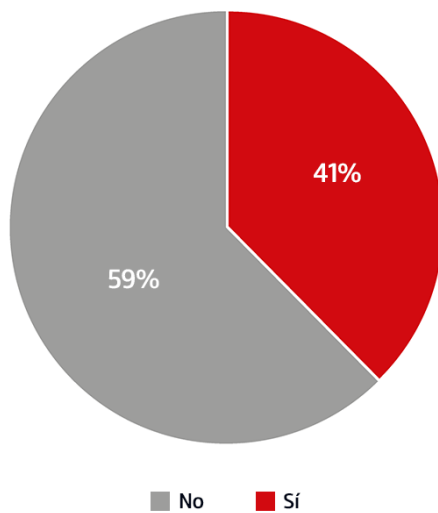
Además, el informe revela que un significativo 42,1% ha enfrentado depresión en algún momento de su vida, mientras que el 14,5% ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse, siendo más prevalente entre mujeres (17%) que hombres (11,7%). La prevalencia de la depresión en las personas mayores varía entre el 1,2% y el 9,4%. Sin embargo, la prevalencia puede aumentar hasta alcanzar el 49% si se consideran también aquellas personas de edad avanzada con síntomas depresivos que no cumplen los criterios para depresión mayor (3).

La atención médica también se examina, evidenciando que el 26,2% de las personas recurren a especialistas de salud mental, especialmente a consultas de Psicología y Psiquiatría, destacando la complejidad de las necesidades de atención en esta área (2). La salud mental es un tema candente en la sociedad, y un preocupante 37% de la población experimenta algún tipo de problema de salud mental.

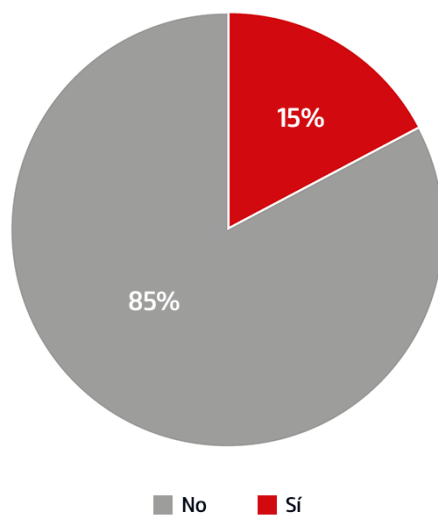


Sin embargo, **la situación se vuelve aún más destacada a medida que la edad avanza**. A partir de los 70 años, el porcentaje se eleva significativamente, afectando al 50% de las personas en esta etapa de la vida (4).

Ha tenido depresión en algún momento



Ha tenido ideas suicidas o ha intentado suicidarse





2. LA SALUD MENTAL Y LAS PERSONAS MAYORES



El análisis de la salud mental en el contexto de las personas mayores presenta una dualidad interesante: por un lado, hay quienes desarrollan problemas de salud mental en la vejez y, por otro lado, aquellas personas con enfermedades mentales crónicas que envejecen. Ambos escenarios ofrecen desafíos únicos y requieren enfoques diferenciados.

2.1. Factores o causas que pueden contribuir al desarrollo de problemas de salud mental en la vejez

En la comprensión de los desafíos asociados a la salud mental en las personas mayores, es importante explorar los diversos factores que se pueden agrupar en tres dimensiones: biológicos, psicológicos y sociales.

Los factores biológicos, como predisposiciones genéticas, cambios hormonales y condiciones de salud física a menudo están fuera del control directo de una persona. En contraste, los factores psicológicos, que incluyen pensamientos, emociones y respuestas cognitivas, así como los factores sociales, relacionados con el entorno social, las interacciones y el apoyo social, pueden ser más susceptibles de la influencia y la intervención personal.

En el contexto de las personas mayores, **los factores biológicos** se relacionan con los cambios celulares que afectan tanto a tejidos como a órganos. Las enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, las cardio-metabólicas, los trastornos neuropsiquiátricos, las cardiopatías y las enfermedades cerebrovasculares, tienen una fuerte conexión con la depresión. El deterioro funcional también está vinculado con la depresión, al igual que el deterioro cognitivo, que a veces puede ser un indicador temprano de demencia (5).

Los factores biológicos como el envejecimiento y la genética están relacionados con la demencia. En este contexto, ciertas demencias están vinculadas a enfermedades monogénicas, donde un gen alterado induce enfermedades neurodegenerativas en la vejez, como el Alzheimer.

Hay quienes desarrollan problemas de salud mental en la vejez y, por otro lado, aquellas personas con enfermedades mentales crónicas que envejecen.

La alarmante prevalencia del maltrato hacia las personas de edades avanzadas ya sea físico, verbal, psicológico, sexual o económico, aumenta la vulnerabilidad a problemas de salud mental.

Sin embargo, estas representan un porcentaje pequeño de los casos, aproximadamente el 5%. La relación entre el envejecimiento, que es un factor biológico, y la demencia, es innegable ya que la probabilidad de padecerla aumenta con la edad, pero, es importante destacar que existen diversos factores de riesgo no biológicos, como el estilo de vida, la salud cardiovascular, la educación, entre otros que también influyen en la aparición de la demencia (6).

Los factores psicológicos en estas edades vienen dados por la acumulación de experiencias de vida de cada persona y pueden ser un factor estresante. La pérdida de seres queridos, capacidades físicas e independencia puede desencadenar o agravar la depresión y la ansiedad. El aislamiento social, por otro lado, ya sea por jubilación, movilidad reducida o la pérdida de relaciones de amistad y familiares, puede conducir a la depresión, ansiedad y generar sentimientos de soledad y desesperanza. El estrés asociado con problemas de salud, financieros o familiares puede exacerbar aún más estos problemas, llegando incluso a afectar el sueño y el bienestar general (7).

La salud mental de las personas mayores se ve considerablemente afectada por **factores sociales**, destacando la soledad y el aislamiento social como elementos predominantes. A esto se le suma el impacto emocional de la jubilación, que a menudo lleva a un sentido reducido de propósito, así como la aparición de insomnio y otros trastornos del sueño (8). La discriminación por edad, conocida como edadismo, también afecta a muchas personas mayores, exacerbando las dificultades emocionales asociadas al envejecimiento. **La alarmante prevalencia del maltrato hacia las personas de edades avanzadas ya sea físico, verbal, psicológico, sexual o económico, aumenta la vulnerabilidad** a problemas de salud mental, con consecuencias que van desde la depresión hasta la ansiedad. Además, aproximadamente una cuarta parte de las personas mayores experimenta aislamiento social y soledad, factores que desempeñan un papel clave en la aparición de trastornos del sueño y otros problemas mentales en esta etapa de la vida (7).



2.2. Principales trastornos de salud mental entre las personas mayores y sus consecuencias

Los factores previamente mencionados tienen un gran impacto en los trastornos más comunes en la vejez, como lo son la demencia senil, el Alzheimer, la ansiedad, la depresión o el estrés. Las adicciones y el suicidio se incluyen dentro de trastornos, aunque se pueden considerar una consecuencia de otros trastornos de salud mental (9).

Demencia

La demencia se define como un síndrome generalmente de naturaleza crónica o progresiva caracterizado por el deterioro de la función cognitiva (es decir, la capacidad para procesar el pensamiento) más allá de lo que podría considerarse una consecuencia del envejecimiento normal.

La demencia puede ser causada por diversas enfermedades, siendo la más común la enfermedad de Alzheimer. Otras causas de demencia incluyen la enfermedad de Parkinson, la demencia vascular, la demencia con cuerpos de Lewy y la demencia frontotemporal (Dr. Bonilla). Estos trastornos crónicos afectan la memoria, la capacidad de concentración y el proceso de aprendizaje, manifestando alteraciones lo suficientemente serias como para perturbar las actividades relacionales, laborales y sociales de las personas afectadas.

Los trastornos más comunes en la vejez son la demencia senil, el Alzheimer, la ansiedad, la depresión, el estrés, las adicciones o el suicidio.



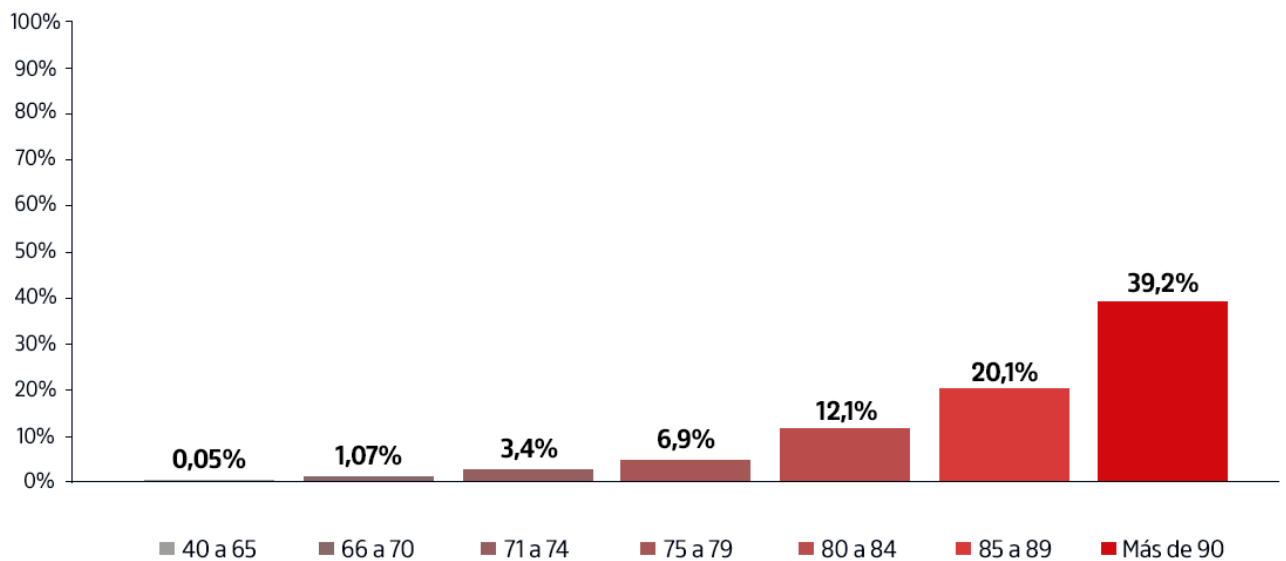
**En 2050
el número de
personas enfermas
se habrá duplicado
y se acercará a
los dos millones
de personas
en el estado.**

El deterioro del estado general varía en grados, desde leve, donde la persona mantiene cierta independencia y juicio relativamente intacto, hasta grave, cuando requiere supervisión continua y entra en un estado vegetativo. Los síntomas incluyen olvidos de eventos recientes, recuerdos vividos de épocas anteriores, dificultad progresiva para orientarse en espacio y tiempo, exageración de rasgos de personalidad y la desaparición de aficiones o hábitos.

Alzhéimer

El Alzheimer es una de las enfermedades más comunes dentro de la demencia, constituyendo entre el 60% y el 70% de sus casos. Tanto el inicio como la evolución del deterioro varían, aunque suele manifestarse en etapas avanzadas de la vida con un curso gradual y constante. Este trastorno impacta de manera progresiva en todas las funciones cognitivas, desde la memoria y el reconocimiento facial hasta las capacidades de pensamiento y lenguaje. Su impacto comprende una amplia gama de habilidades intelectuales, contribuyendo significativamente a la pérdida de autonomía y calidad de vida de quienes lo experimentan (10).

Prevalencia del Alzhéimer por tramos de edad





Con el fin de ejemplificar la prevalencia de esta enfermedad por tramos de edad, actualmente, en el estado español y de acuerdo con los estudios realizados, los datos advierten lo siguiente: la prevalencia de esta enfermedad ronda el 0,05% entre las personas de 40 a 65 años; 1,07% entre los 65-69 años; 3,4% en los 70-74 años; 6,9% en los 75-79 años; 12,1% en los 80-84; 20,1 en los 85-89; y 39,2% entre las personas mayores de 90 años. Tomando los datos poblacionales del INE y aplicando esas cifras de prevalencia, el número de personas afectadas en el estado español supera las 700.000 personas entre los mayores de 40 años. En 2050 el número de personas enfermas se habrá duplicado y se acercará a los dos millones de personas (11).

El trastorno de ansiedad generalizada es muy común en la tercera edad, afectando entre el 10% y el 15% de las personas mayores.

La ansiedad

La ansiedad es el problema de salud mental más frecuente en el estado. El 6,7% de la población está diagnosticada de trastorno ansioso, afectando casi al doble de mujeres que de hombres (12). Según la APA (Asociación Psiquiátrica Americana), la ansiedad es "una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos de preocupación y cambios físicos como el incremento de la presión sanguínea".

El trastorno de ansiedad generalizada es muy común en la tercera edad, afectando entre el 10% y el 15% de las personas mayores (13). Afecta sobre todo a las mujeres, quienes duplican el riesgo de padecer un trastorno de este tipo frente a los hombres.

La depresión

La depresión en la población mayor tiene una prevalencia sorprendentemente alta. El 5,7% de las personas adultas mayores de 60 años experimenta depresión (14), cifra que aumenta de forma brusca a partir de los 75-84 años, cuando el 24,03% de las personas desarrollan sintomatología depresiva (15). Los indicios de depresión en personas mayores difieren de los observados en personas adultas jóvenes e infantiles.

Las personas mayores pueden experimentar manifestaciones físicas que a menudo no se reconocen como señales de depresión.

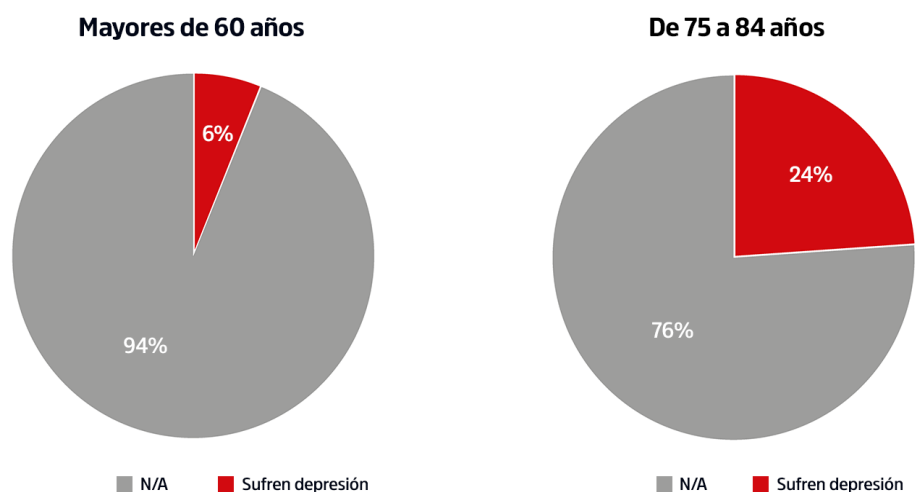
En esta etapa de la vida, es menos probable que compartan los síntomas emocionales típicos de la depresión, como sentirse melancólicos o perder interés en las actividades. Esta reticencia puede ser atribuible a antiguos estigmas relacionados con la salud mental o la dificultad para admitir que estas personas están enfrentando dificultades por sí mismas.

En lugar de manifestar síntomas emocionales, las personas mayores pueden experimentar manifestaciones físicas que a menudo no se reconocen como señales de depresión. Estas manifestaciones pueden abarcar desde mareos, dolores y pérdida de peso hasta dificultades para conciliar el sueño (insomnio).

Además, la pérdida de memoria también podría indicar la presencia de depresión, y un tratamiento adecuado puede contribuir a mejorar la función cognitiva.

En ocasiones, los cambios en el comportamiento pueden ser señales de depresión. Entre estos cambios se incluyen la tendencia a quedarse en casa, la pérdida de interés en actividades anteriormente placenteras, la disminución del apetito, el aumento del consumo de alcohol, el acaparamiento de objetos sin importancia y una reflexión recurrente sobre el fin de la vida.

La depresión en personas mayores





El estrés

El estrés puede asimilarse o confundirse con la ansiedad, pese a ser parecidos, no son lo mismo. El estrés es la respuesta del cuerpo ante un cambio, algo así como una reacción natural para adaptarse a nuevas situaciones. Este proceso puede involucrar diversas respuestas, y la ansiedad es una de ellas.

El estrés está presente en todas las etapas de la vida, pero las fuentes de estrés varían según la edad. Mientras las preocupaciones de la juventud pueden estar relacionadas con el colegio, encontrar trabajo o establecer relaciones personales, las personas mayores enfrentan desafíos distintos.

Después de años de autosuficiencia, la incapacidad de realizar tareas, la jubilación, a veces motivada por la imposibilidad de trabajar, y la pérdida de seres queridos son fuentes de estrés, llevando consigo la posibilidad de depresión. Además, al aumentar el riesgo de enfermedades crónicas con el envejecimiento, aparece la preocupación de padecerlas, ya que las personas mayores son más propensas a experimentar múltiples problemas de salud simultáneamente, lo que puede generar estrés (16).

Adicciones

La adicción en personas mayores es una problemática que a menudo se subestima, ya que suele asociarse principalmente a personas jóvenes y adultas. Sin embargo, la realidad es que las personas de edad avanzada también pueden desarrollar adicciones y este fenómeno a menudo pasa desapercibido debido a cambios en sus rutinas y obligaciones, haciendo difícil su detección.

El deterioro físico propio de la edad puede llegar a ocultar los síntomas de la adicción, y, además, la sensibilidad a las sustancias aumenta, produciendo así un riesgo para la salud de las personas mayores.

El envejecimiento puede ocultar la adicción y aumentar el riesgo de salud en personas mayores.

La detección temprana de la adicción en este grupo es esencial, con las personas cercanas desempeñando un papel crucial. Se deben observar cambios en la alimentación, la perspectiva de vida, el estado de ánimo y las capacidades cognitivas.

Según la Encuesta Sobre Alcohol, Drogas y Otras Adicciones en Mayores de 64 años publicada en el Libro Blanco de la Red de Atención a las Adicciones (UNAD) (2019/2020) (17), algunas de las adicciones más comunes son:

- **Adicción a los medicamentos**

Se observa que el 46% de las mujeres encuestadas consume medicamentos para el estado de ánimo diariamente, en comparación con el 41.7% de la muestra general. Además, el 55.8% de las mujeres ha consumido ansiolíticos en el último año, en contraposición al 52.6% de la muestra general.

- **Adicción al alcohol:**

El abuso o consumo problemático de alcohol es frecuente en personas mayores, en parte debido a la normalización de su consumo en la sociedad. En los últimos años, se ha observado un aumento del 107% en el diagnóstico de trastornos por consumo de alcohol en personas mayores de 65 años. Este aumento se debe a que muchas personas mayores continúan bebiendo alcohol como lo hacían en etapas anteriores de su vida, sin percatarse de los mayores riesgos que esto conlleva a medida que envejecen (18).

- **Adicción a las sustancias ilegales**

Aunque menos común, algunas personas mayores pueden desarrollar adicciones a este tipo de sustancias, especialmente aquellos que han experimentado este tipo de adicción en etapas anteriores de sus vidas.

La detección temprana de la adicción en este grupo demográfico es fundamental y las personas cercanas son una parte crucial de este proceso. **Algunas de las señales que deben ser observadas son los cambios en la alimentación, la forma de ver la vida, las alteraciones en el estado de ánimo y las capacidades cognitivas.** Todas estas áreas deben ser abordadas en el tratamiento de la adicción en personas mayores, centrándose en restablecer la salud física y mental, reforzar los recursos personales y sociales, y facilitar el afrontamiento de los cambios propios de esta etapa de la vida (19).



El suicidio

Las personas de 85 años o más presentan la tasa más elevada de suicidio entre todos los grupos etarios (20). A través de numerosas investigaciones sobre la mortalidad por suicidio, se han podido identificar dos momentos críticos: al final de la adolescencia hasta el comienzo de la adultez joven y en personas adultas mayores, especialmente en aquellas personas mayores de 75 años.

La conducta suicida entre las personas mayores se ve influenciada por una serie de factores que surgen como consecuencia del envejecimiento y sus repercusiones en la esfera biopsicosocial. El deterioro de la autonomía tanto física como económica debido a la jubilación, la merma en la salud física con enfermedades somáticas y crónicas, la pérdida de roles y conexiones sociales, son algunos de los impactos del envejecimiento que contribuyen al riesgo de suicidio entre este grupo demográfico.

Los trastornos psiquiátricos como la depresión y otros componentes, como intentos previos de suicidio, adicciones, enfermedades físicas graves, conflictos familiares, pérdidas recientes y la soledad, son principales desencadenantes. Además, el cambio en el rol social durante la vejez, el aislamiento y las dificultades económicas son factores sociodemográficos y psicosociales relacionados. Estos factores contribuyen al desarrollo de trastornos mentales, como la depresión y la ansiedad, que son factores de riesgo reconocidos para la conducta suicida.

El aumento del suicidio entre las personas mayores de 65 años representa un desafío significativo para la Salud Pública. En esta edad es complicado identificar las características que presenta una persona con problemas de salud mental, por ello es fundamental fortalecer la atención primaria para lograr un diagnóstico y tratamiento adecuados, así como concienciar a la población sobre la salud mental, especialmente en la vejez (15).

El aumento del suicidio entre las personas mayores de 65 años representa un desafío significativo para la Salud Pública.

La falta de concienciación sobre la demencia puede conducir a la estigmatización, obstaculizando el diagnóstico y la atención.

2.3. Consecuencias para personas cuidadoras

La demencia es uno de los principales trastornos de salud mental en los que las personas mayores precisan de personas cuidadoras. Esta enfermedad no solo conlleva consecuencias físicas, psicológicas, sociales y económicas para quienes la padecen, sino también para las personas cuidadoras, familias y la sociedad en general.

La falta de concienciación sobre la demencia puede conducir a la estigmatización, obstaculizando el diagnóstico y la atención. Cuidar y apoyar a una persona con demencia representa un desafío que impacta la salud y el bienestar de las personas cuidadoras, quienes deben buscar ayuda, descansar periódicamente, practicar técnicas de manejo del estrés y obtener asesoramiento profesional cuando sea necesario.

Dentro del ámbito de la psiquiatría, el acto de cuidar se realiza desde diversas instituciones sociales, ya sea el estado, la familia o entidades con o sin fines de lucro. Según la OMS, la mayoría de los cuidados a largo plazo son proporcionados por personas cuidadoras informales, como familiares o amistades.

El cuidado de personas con trastornos mentales involucra una participación diversa de distintas personas, y la carga recae en gran medida en las familias.





Este rol, a menudo asumido por familiares sin remuneración ni capacitación específica, tiene lugar principalmente en el entorno doméstico.

La familia, al igual que la persona con problemas de trastorno mental experimenta cambios sustanciales, y se requiere la intervención médica para prevenir y gestionar las repercusiones negativas en las áreas afectiva, física, económica y social de la familia (21).

Familiares no capacitados asumen el cuidado doméstico, enfrentando cambios junto a la persona con trastorno mental y necesitando intervención médica para evitar repercusiones negativas.



3. ENVEJECER CON PROBLEMAS CRÓNICOS DE SALUD MENTAL



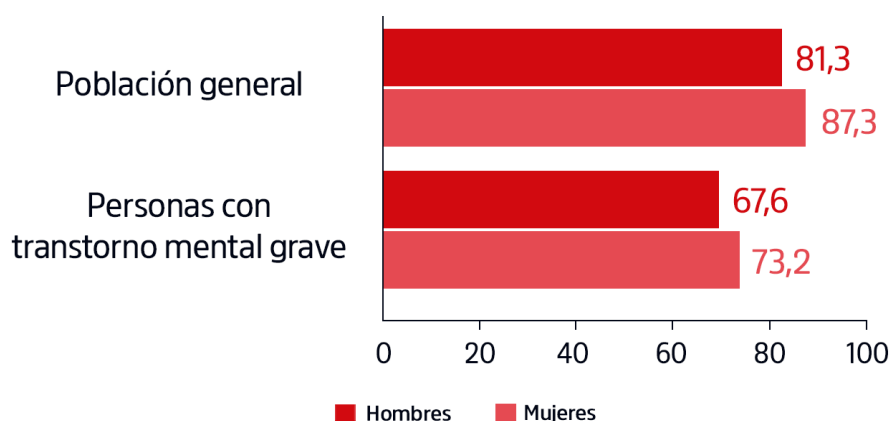
Existen ejemplos de soluciones innovadoras para la salud mental de las personas mayores, como se verá a lo largo del informe, pero todavía hay pocas iniciativas para afrontar el reto de envejecimiento de las personas con salud mental grave / crónica que envejece.

Según un estudio publicado en la revista *The Lancet Psychiatry* en 2019, la esperanza de vida de las personas con enfermedad mental crónica es 10 años menor que la de la población general. Sin embargo, esta diferencia se ha ido reduciendo en los últimos años. En concreto, el estudio encontró que la esperanza de vida de las personas con trastorno bipolar se ha alargado en 10 años desde 1950, y la de las personas con esquizofrenia se ha alargado en 5 años (22).

En el ámbito estatal, un estudio publicado en la revista "Anales de Psiquiatría" en 2020 encontró que la esperanza de vida de las personas con trastorno mental grave es de 67,6 años en los hombres y 73,2 años en las mujeres. Esta cifra es inferior a la esperanza de vida de la población general, que es de 81,3 años en los hombres y 87,3 años en las mujeres (23).

La esperanza de vida de las personas con enfermedad mental crónica es 10 años menor que la de la población general.

Salud mental y esperanza de vida



La gestión a largo plazo de estas condiciones puede requerir estrategias de tratamiento continuas, apoyo social especializado y la adaptación de servicios de atención a las necesidades específicas de este grupo.

A medida que la esperanza de vida aumenta, surge la necesidad de comprender y abordar los desafíos que enfrentan las personas mayores que han vivido con problemas de salud mental crónicos a lo largo de sus vidas. En comparación con aquellas personas que desarrollan problemas de salud mental asociados al envejecimiento, las personas que han lidiado con trastornos crónicos como la esquizofrenia, el trastorno bipolar u otros trastornos mentales a lo largo de su vida enfrentan una serie de desafíos distintos. La gestión a largo plazo de estas condiciones puede requerir estrategias de tratamiento continuas, apoyo social especializado y la adaptación de servicios de atención a las necesidades específicas de este grupo.

Esta tendencia de envejecimiento y aumento de la esperanza de vida en personas con enfermedad mental crónica se debe a varios factores, entre los que se destacan:

- La mejora de los tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos, que permiten un mejor control de los síntomas y un mayor bienestar de las personas con enfermedad mental.
- La reducción del estigma social asociado a las enfermedades mentales, que facilita que las personas con estas patologías accedan a los servicios de salud y a las oportunidades sociales.
- El aumento de la concienciación sobre la importancia de la salud mental, que lleva a que las personas con enfermedad mental sean más cuidadosas con su salud física y mental.

Los datos disponibles indican que la tendencia a la prolongación de la esperanza de vida de las personas con enfermedad mental crónica se mantendrá en los próximos años. Sin embargo, es importante señalar que esta tendencia no es uniforme, y que existen diferencias significativas entre los distintos trastornos mentales. Por ejemplo, las personas con trastorno bipolar tienen una esperanza de vida más larga que las personas con esquizofrenia, pero en general, todas las personas con enfermedades mentales crónicas tienen una esperanza de vida cada vez mayor.



Sin embargo, para seguir alargando la esperanza de vida de las personas con enfermedad mental crónica, es necesario continuar mejorando los tratamientos, reduciendo el estigma social y aumentando la concienciación sobre la importancia de la salud mental.

Por tanto, teniendo en cuenta que la cronicidad puede agravar los síntomas de los trastornos mentales asociados al envejecimiento, resulta necesario poner atención en la salud física y mental.

Por ejemplo, el estrés crónico asociado a una enfermedad física puede desencadenar o exacerbar problemas de salud mental, mientras que los síntomas de depresión pueden dificultar la gestión efectiva de las condiciones crónicas. En definitiva, para alargar la esperanza de vida de las personas con problemas de salud mental, las acciones deben cubrir ambos espectros de la salud.

Para alargar la esperanza de vida de las personas con problemas de salud mental, las acciones deben cubrir ambos espectros de la salud.



4. SOLUCIONES



4.1. Soluciones de concienciación

La concienciación sobre la salud mental es fundamental para promover un ambiente comprensivo y solidario para todas las personas, especialmente para aquellas en la tercera edad que enfrentan desafíos psicológicos. Al educar a la sociedad sobre las condiciones de salud mental y desafiar percepciones erróneas, se fomenta una comprensión más profunda y se eliminan estigmas. Abordar este estigma asociado a la salud mental en personas mayores requiere un enfoque integral y diversas estrategias de concienciación. A continuación, se presentan algunas de las muchas iniciativas y campañas de concienciación.

En respuesta al creciente problema del suicidio entre las personas mayores, la Confederación de Salud Mental España ha implementado una solución de concienciación efectiva a través de la campaña #ConectaConLaVida. Esta iniciativa, lanzada en septiembre de 2023 en conmemoración del Día Mundial para la Prevención del Suicidio, se enfoca en concienciar sobre la prevención del suicidio específicamente en el grupo de personas mayores. La campaña presenta un decálogo que aborda medidas clave para la prevención del suicidio en este colectivo, acompañado de un video informativo que destaca datos y factores de riesgo relevantes (24).

La campaña de sensibilización "Tenemos que hablar de esto", liderada por el Consejo General de la Psicología (COP), representa una destacada iniciativa para concienciar sobre la preocupante situación de la salud mental en España. Ante cifras alarmantes, como una persona falleciendo por suicidio cada dos horas y más de 4,000 muertes en el año 2022, el COP busca abordar la falta de recursos públicos para la atención en salud mental. La campaña incluye la difusión de contenidos audiovisuales a través de la página web del COP, YouTube y redes sociales, destacando temas como bienestar educativo, ansiedad, depresión y trastornos alimentarios (25).

Educar sobre salud mental y desafiar percepciones erróneas fomenta comprensión y elimina estigmas.

Varias campañas buscan desmitificar la percepción negativa de los trastornos mentales y alentar a las personas a buscar ayuda sin temor.

“Escucha tu mente” es una campaña de concienciación impulsada por Viatriis que emerge como una respuesta para desestigmatizar los trastornos psicológicos y promover la importancia de la salud mental. La persona responsable médico de Salud Mental de Viatriis en España destaca que el objetivo principal de la campaña es recordar que los problemas de salud mental son abordables y tienen solución. Se busca desmitificar la percepción negativa de los trastornos mentales y alentar a las personas a buscar ayuda sin temor (26).

4.2. Soluciones de promoción y prevención

La importancia de la promoción y prevención de la salud mental en personas mayores radica en la capacidad de prevenir problemas psicológicos mediante hábitos saludables y entornos propicios. La promoción en este caso implica fomentar estilos de vida activos y participativos, mientras que la prevención se centra en abordar los diferentes factores de riesgo como la soledad y las enfermedades crónicas. A continuación, se presentan algunas iniciativas que contribuyen al bienestar psicológico en la tercera edad, cumpliendo un papel importante en la prevención y promoción de problemas de salud mental en este grupo demográfico en específico.

Amaia-App es una aplicación que permite que las personas mayores puedan ver a su familia, amistades y su círculo de confianza y que, a su vez, estas personas formen parte de su día a día. En definitiva, está diseñada para facilitar el contacto y fortalecer los lazos entre personas mayores y sus seres queridos. Su objetivo principal es promover la salud mental en esta población, actuando como una herramienta preventiva contra problemas de bienestar emocional. La app simplifica y facilita la comunicación entre personas mayores y su círculo social. Esta conexión regular contribuye a prevenir la soledad, un factor de riesgo importante para la salud mental en la tercera edad (27).



Enréd@te, la red social para personas mayores desarrollada por Cruz Roja se presenta como un programa telemático dirigido a personas mayores de 65 años que enfrentan la soledad y el aislamiento involuntario debido a la falta de un círculo social adecuado a sus necesidades. Tiene como objetivo principal reducir la soledad y el aislamiento en personas mayores. Al proporcionar una plataforma digital para la comunicación, facilita la conexión entre personas, contrarrestando así factores de riesgo para problemas de salud mental. Se trata de una red social virtual accesible: la creación de una red social virtual accesible a través de tabletas permite que las personas mayores se conecten con otras personas usuarias de distintas partes del estado español (28).

En términos más generales nos encontramos con el Plan de Acción de Salud Mental 2022-2024, elaborado por el Ministerio de Sanidad (28), como solución para la prevención y promoción de problemas de salud mental en la población. La estrategia se dirige a toda la población y está financiada con 100 millones de euros con el fin de llevar a cabo iniciativas como:

- La línea 024 para atención a conductas suicidas
- El desarrollo profesional en psiquiatría infantil
- Acciones específicas para la población mayor
- Programas de prevención de adicciones

Las personas mayores son consideradas un grupo vulnerable, junto a las personas más jóvenes, y entre las iniciativas del plan de acción para este colectivo se incluyen la prevención del suicidio, la identificación de mayores que viven en soledad y la promoción del envejecimiento activo. Además, se está trabajando en un nuevo marco estratégico contra la soledad no deseada (29).

El plan de acción incluye prevenir el suicidio, identificar a las personas mayores solitarias y promover el envejecimiento activo.

Algunas de las estrategias y recursos clave para enfrentar estos desafíos son el apoyo emocional, los grupos de apoyo y las instituciones de cuidado.

4.3. Soluciones de asistencia

Para abordar de manera efectiva los desafíos de salud mental que afectan a las personas mayores, el primer paso es la identificación temprana de problemas de salud mental comunes, desde el malestar mental hasta la demencia y depresión. Algunas de las estrategias y recursos clave para enfrentar estos desafíos son el apoyo emocional, los grupos de apoyo y las instituciones de cuidado, entre otras (30). La teleasistencia representa una innovadora modalidad de atención remota, especialmente útil para las personas mayores, que utiliza dispositivos electrónicos y plataformas digitales para ofrecer no solo servicios médicos, sino también sociales a este grupo demográfico.

A través de la utilización de herramientas virtuales y videollamadas, la teleasistencia facilita conexiones significativas entre personas mayores, familiares y amistades, superando barreras físicas y fomentando el bienestar emocional a través de interacciones remotas y regulares. Esta interacción social y conexión emocional resultantes de la teleasistencia tienen un impacto positivo en la salud mental y emocional de este grupo demográfico, contribuyendo al fomento de su bienestar y felicidad. A continuación, se presentan tres soluciones de asistencia que abordan los desafíos específicos que enfrentan las personas mayores en términos de salud mental y bienestar.

Oroi Wellbeing es una solución de asistencia a personas mayores que utiliza realidad virtual como herramienta para combatir la demencia y el estrés en estas edades. Oroí Wellbeing ha sido creada para generar bienestar emocional y entrenar funciones cognitivas a través de experiencias de realidad virtual que buscan estimular la cognición y trabajar las emociones con el objetivo de lograr un equilibrio emocional. En colaboración con la Fundación Coliséé, se han implementado 600 gafas de realidad virtual en centros residenciales de la comunidad de Castilla La Mancha. Esta iniciativa, respaldada por el gobierno manchego y la empresa Inetum se ha convertido en el proyecto más grande de implantación de gafas de realidad virtual en centros de mayores, alcanzando a más de 130.000 personas (31).



Un factor importante es el papel de las personas cuidadoras de personas mayores, tanto formales como informales, en la promoción del bienestar mental de este grupo demográfico. La capacitación y habilidades de las personas que se dedican al cuidado son fundamentales, ya que mantenerlas debidamente capacitadas puede ser una estrategia efectiva para la detección temprana, apoyo en el tratamiento e incluso en la rehabilitación de problemas de salud mental. Los casi 4 millones de personas cuidadoras informales en España representan un recurso importante en este sentido.

**Existen unos
4 millones
de personas
cuidadoras
informales en
el estado.**

Por ejemplo, soluciones tecnológicas como SALUTA APP están diseñadas para proporcionar herramientas que ayuden a las personas cuidadoras a desempeñar mejor su trabajo y a encontrar apoyo cuando lo necesiten. El cuidado de una persona mayor puede ser física y emocionalmente exigente, y las personas que ejercen de cuidadoras pueden experimentar estrés, ansiedad, depresión, agotamiento y aislamiento social como resultado. La falta de apoyo y formación puede aumentar la carga del cuidado y afectar negativamente la calidad del mismo. Por ello, se considera importante brindar recursos y capacitación adecuados a las personas cuidadoras para que puedan desempeñar su papel de manera efectiva y proporcionar el mejor cuidado posible a las personas mayores (32).

Un tercer ejemplo de solución de asistencia a personas mayores con problemas de salud mental es "Adopta un Abuelo". Este programa aborda el desafío social del envejecimiento de la población al mismo tiempo que promueve relaciones intergeneracionales significativas. Su misión es mejorar la calidad de vida de las personas mayores a través del acompañamiento ofrecido por su red de personas voluntarias. En un contexto donde el cuidado y la atención a las personas mayores son retos importantes, "Adopta un Abuelo" emerge como una solución que promueve la inclusión, el apoyo emocional y el fortalecimiento de vínculos intergeneracionales (30).



5. CONCLUSIONES



Este análisis pone de manifiesto una realidad preocupante: el 74,7% de las personas percibe un deterioro en su salud mental en los últimos años. Este fenómeno, atribuido principalmente a dificultades económicas, incertidumbre ante el futuro y la presión diaria, junto con la influencia de la pandemia del COVID-19 y la sensación de vivir en una sociedad cada vez más individualista y competitiva, hace reflexionar sobre la complejidad de la salud mental.

El 74,7% de las personas percibe un deterioro en su salud mental en los últimos años.

Esta revisión también deja en evidencia una problemática latente atribuida al paso del tiempo: las personas con problemas de salud mental crónicos están envejeciendo, pero no hay una oferta adaptada para esto; menos aún, sensibilización e información al respecto. Asimismo, esta carencia, al margen de observarla desde la problemática, posibilita abrir espacios de discusión que permitan incidir en vías de resolución. Para poder hacerlo, esta monografía señala tres dimensiones claras que se retroalimentan entre sí: la sensibilización, la prevención y la atención (recogidas en la matriz inferior).

Tal y como se muestra en el documento, la esperanza de vida de las personas con problemas de salud mental ha crecido, por tanto, otro de los retos planteados tiene que ver con la necesidad de adaptar la oferta asistencial a esta nueva realidad. Para ello, cabe reflexionar sobre los recursos disponibles en la actualidad ¿desde dónde es posible crecer? ¿qué necesidades se generarán a medio-largo plazo? Los ejes de acción, tanto comunitarios, como institucionales no cubren las necesidades para el envejecimiento desde la salud mental. De hecho, dentro de las soluciones asistenciales mencionadas, es importante destacar que los servicios de atención a las personas mayores, ya sea en el domicilio, en residencias, en atención primaria y atención hospitalaria, están poco dotados de atención psicológica.

En el caso de las residencias que atienden a la problemática de la salud mental, el número de centros con equipos especializados es bajo, pese a que se especifiquen plazas en psicogeriatría. Esto supone un desafío para la salud y la calidad asistencial de estas personas.

La falta de apoyo psicológico especializado puede contribuir a un aumento de los problemas de salud mental, una disminución del bienestar emocional y una calidad de vida más baja en una población ya vulnerable, exacerbando así los desafíos asociados al envejecimiento y a las enfermedades crónicas.

Los 9 ejemplos de soluciones abordados en campañas, programas, herramientas y aplicaciones tienen múltiples propósitos más allá de la concienciación, prevención o asistencia en salud mental. Estos ejemplos se han categorizado en la siguiente matriz según las soluciones que ofrecen:

	Soluciones		
	Concienciación	Promoción y Prevención	Asistencia
Plan de acción para Salud Mental	✗	✗	✗
Campaña "Conecta con la vida"	✗	✗	
Campaña "Tenemos que hablar de esto"	✗	✗	
Campaña "Escucha tu mente"	✗	✗	
Adopta un abuelo	✗		✗
Amaia-App		✗	✗
Enred@te		✗	✗
Oroi Wellbeing		✗	✗
Saluta		✗	✗





6. BIBLIOGRAFÍA



- [1] «Organización Mundial de la Salud», OMS, Página web: <https://www.who.int/es>
- [2] «Informe "La situación de la salud mental en España"», Fundación Mutua Madrileña, 2023, Página web: https://www.fundacionmutua.es/actualidad/noticias/macroestudio_salud_mental/
- [3] «La depresión en el anciano», NPunto, 2018, Página web: <https://www.npunto.es/revista/8/la-depresion-en-el-anciano>
- [4] «La epidemia de la ansiedad: ataca el doble a las mujeres y más a los jóvenes», elPeriódico, 2023, Página web: <https://www.elperiodico.com/es/sociedad/20231125/ansiedad-crece-mujeres-jovenes-95075708>
- [5] «Salud mental en el adulto mayor», Polo del Conocimiento, 2020, Página web: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1246/2193>
- [6] «El 5% de las demencias se heredan, pero el estilo de vida es importante», El Correo, 2016, Página web: <https://www.elcorreo.com/bizkaia/sociedad/salud/psicologia/201611/10/demencias-heredan-pero-estilo-20161109201310.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elcorreo.com%2Fbizkaia%2Fsociedad%2Fsalud%2Fpsicologia%2F201611%2F10%2Fdemencias-heredan-pero-estilo-20161109201310.html>
- [7] «Salud mental en los adultos mayores», OMS, 2023, Página web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>
- [8] «Actividades preventivas en el mayor. Actualización PAPPS 2022», Science Direct, 2022, Página web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656722001585>
- [9] «Trastornos asociados a la vejez», LC Psicólogos, Página web: <https://lcpsicologos.com/tratamientos-psicologicos/trastornos-asociados-a-la-vejez/>



- [18] «Alcoholismo en personas mayores», *ctvtietar*, 2021, Página web: <https://www.ctvtietar.com/blog/alcoholismo-en-personas-mayores>
- [19] «Adicción de sustancias entre mayores», *Orbium*, Página web: <https://www.unad.org/actualidad/2978/unad-y-lares-presentan-el-libro-blanco-de-las-adicciones-en-personas-mayores/>
- [20] «La salud mental y el bienestar en las personas mayores», *Betten*, Página web: <https://info.betten.cl/la-salud-mental-y-el-bienestar-en-las-personas-mayores>
- [21] «Carga en cuidadores familiares de personas con esquizofrenia: una revisión bibliográfica», *Revista Vertex*, 2022, Página web: https://www.revistavertex.com.ar/descargas/primeronline/vertex%20155_articulo%205%20GULAYIN.pdf
- [22] «Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019», *The Lancet Psychiatry*, 2019, Página web: [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(21\)00395-3/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(21)00395-3/fulltext)
- [23] «Anales de Psiquiatría», *Anales de Psiquiatría*, 2020
- [24] «Salud Mental España lanza la campaña ‘ConectaConLaVida’ para concienciar sobre la prevención del suicidio en personas mayores», *Servimedia*, 2023, Página web: <https://www.servimedia.es/noticias/salud-mental-espana-lanza-campana-conectaconla vida-para-concienciar-sobre-prevencion-suicidio-personas-mayores/3833735>
- [25] «“Tenemos que hablar de esto”: la campaña de sensibilización sobre la atención a la salud mental», *20 minutos*, 2023, Página web: <https://www.20minutos.es/noticia/5127317/0/tenemos-que-hablar-de-esto-campana-sensibilizacion-atencion-salud-mental-cop/>

- [26] «“Escucha tu mente” nueva campaña de concienciación para desestigmatizar los trastornos psicológicos», ECD, 2022, Página web: [https://www.elconfidencialdigital.com/articulo/cuidate/escucha-mente-nueva-campa-
na-concienciacion-desestigmatizar-trastornos-psicologicos/20221130092514485478.html](https://www.elconfidencialdigital.com/articulo/cuidate/escucha-mente-nueva-campa-
na-concienciacion-desestigmatizar-trastornos-psicologicos/20221130092514485478.html)
- [27] «Amaia-app», Página web: <https://www.amaia-app.com/>
- [28] «La red social digital para mayores, familiares, cuidadores y voluntariado», Cruz Roja, Página web: [https://
www.fundaciontecsos.es/proyectos/enredte/](https://www.fundaciontecsos.es/proyectos/enredte/)
- [29] «Salud mental: claves, estrategias y acciones en marcha», La Moncloa, 2023, Página web: <https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2023/100123-salud-mental-claves-estrategias-y-plan.aspx>
- [30] «Adopta Un Abuelo», Página web: <https://adoptaunabuelo.org/>
- [31] «Cómo la realidad virtual puede ayudar a combatir la demencia y el estrés en las personas mayores.», Noticias y Gestión de la Dependencia, 2023, Página web: <https://gestionydependencia.com/noticia/4901/innovacion/como-la-realidad-virtual-puede-ayudar-a-combatir-la-demencia-y-el-estres-en-las-personas-mayores..html>
- [32] «Saluta – Centro de Salud Digital», Página web: <https://saluta.org/conocenos/>





NIC: Nagusi Intelligence Center
Calle Aita Gotzon, 37, Plantas 3 y 4
48610 Urduliz, Bizkaia
NIC@bizkaia.eus