

Clase 13: La salud mental en el adulto mayor

La salud mental se define como un estado de **BIENESTAR** en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

El mayor problema de los trastornos psiquiátricos en adultos mayores radica en que suelen estar mal identificados, no solo por el propio paciente y sus familiares sino, también, por los profesionales sanitarios, ya que los síntomas se solapan bajo las enfermedades físicas. Además, las personas mayores que sufren trastornos psiquiátricos son reacias a confesar los síntomas de su enfermedad o a acudir a las consultas del psiquiatra debido al estigma que todavía rodea a las enfermedades mentales.

Actualmente, entre el 10 y el 15 por ciento de los adultos mayores sufren de depresión y alrededor del 10 por ciento padecen un trastorno de ansiedad u otro problema mental, en el desarrollo de la enfermedad mental en la tercera edad también juega un papel importante la enfermedad física o la pérdida personal que el adulto mayor este sufriendo.

La mayoría de las personas mayores de 60 años suele ignorar los síntomas de las enfermedades mentales y solo buscan ayuda profesional cuando se llega a un punto crítico. Conviene saber que los trastornos de depresión y ansiedad en los mayores son afecciones medicas comunes que tienen tratamiento. De hecho, la mayoría de las personas con el tratamiento adecuado recupera su salud, consigue superar o tratar el problema y lleva una mejor calidad de vida. contar con una red social sólida y buenas relaciones con familiares y amigos contribuye a fomentar la buena salud mental en los adultos mayores.

Factores de riesgo de las enfermedades mentales.

Los adultos mayores suelen sufrir factores estresantes que los abocan a situaciones de aislamiento, soledad y angustia psicológica (pérdida de la pareja, problemas económicos, pérdida de la movilidad, entre otras). En muchos casos

dichos factores son el germen y el desencadenante de los trastornos mentales en los mayores.

La salud mental tiene una gran repercusión sobre la salud física y viceversa. Por ejemplo, los adultos mayores con enfermedades cardíacas tienen un porcentaje más alto de sufrir depresión que aquellos que están sanos. Además, la depresión no tratada en el caso de un adulto con problemas del corazón puede agravar los síntomas de la enfermedad cardíaca.

Las personas mayores también son vulnerables al maltrato físico, verbal, psicológico y económico. En muchas ocasiones, son abandonados o ignorados de forma negligente por quienes los rodean. Las estadísticas actuales demuestran que, uno de cada diez adultos mayores, sufren algún tipo de maltrato, lo que puede provocar graves problemas psicológicos que terminan desencadenando un cuadro de depresión o ansiedad.

Principales trastornos de la salud mental en personas mayores:

Las enfermedades mentales más frecuentes en personas mayores son las siguientes:

- **Depresión:**

La depresión es el trastorno psicológico mas frecuente en la vejez. Se caracteriza por una visión pesimista del futuro y una baja autoestima. En ocasiones, puede ir asociada a otros síntomas como pérdida de peso, anorexia, estreñimiento e insomnio.

La depresión produce un gran sufrimiento y dificulta las actividades de la vida diaria. En los adultos mayores, los síntomas de la depresión se suelen pasar muchas veces por alto, solapados bajos los síntomas de otras enfermedades físicas, por lo que la depresión no suele ser debidamente tratada.

- **Ansiedad:**

La ansiedad se caracteriza por un estado temeroso en el que, la persona que lo sufre anticipa que se va a producir un mal, aunque no sepa determinar en concreto qué es lo que teme. El objeto que causa la

ansiedad no es concreto, sino de carácter indefinido. La ansiedad va acompañada de sensaciones físicas, como tensión muscular, palpitaciones o sudoración excesiva. Las reacciones de ansiedad a menudo provienen de un sentimiento de impotencia frente a la vida.

- **Demencia:**

El término demencia se refiere a un cuadro clínico que implica un deterioro global de las facultades intelectuales que sucede en un estado de conciencia normal. La demencia es un síndrome, de naturaleza crónica o progresivo, asociado a la pérdida de memoria y al deterioro del pensamiento y del comportamiento, que impide realizar las tareas más simples de la vida cotidiana. En la actualidad, aproximadamente 50 millones de personas en todo el mundo (en su mayoría ancianos) padecen demencia.

Tratamiento y prevención para abordar las necesidades de salud mental:

Las enfermedades mentales de los ancianos a menudo obligan a la familia a asumir el papel de asistencia antes de que intervenga el personal y las instituciones sanitarias. Esto genera mucho sufrimiento, sobre todo cuando la situación de dependencia del ser querido excede la capacidad de la familia en su conjunto para adaptarse a las necesidades de atención, que son imprescindibles para el anciano. En esta situación, contar con un servicio de cuidadores, que asuma la tarea de atender con el mejor cuidado a nuestro ser querido resulta imprescindible.

Además, es esencial identificar y tratar rápidamente los trastornos mentales, neurológicos y de abuso de sustancias en ancianos.

La salud mental de los adultos mayores puede mejorar fomentando un envejecimiento activo y saludable. La promoción de la salud mental de los ancianos requiere crear las condiciones de vida y el entorno propicio para el

bienestar, con el que se permita a las personas de la tercera edad disfrutar de un estilo de vida saludable.

La promoción de la salud mental implica establecer estrategias que garanticen que las personas mayores dispongan de recursos para satisfacer sus necesidades básicas, tales como:

1. Una vivienda adecuada y adaptada a sus necesidades.
2. **Apoyo y ayudas para ancianos y cuidadores.**
3. **Programas de salud** dirigidos a grupos vulnerables, como personas que viven solas, personas con enfermedades crónicas, enfermedades mentales o físicas, entre otras.
4. **Programas para prevenir la violencia y el maltrato de los ancianos.**

A nivel médico es esencial establecer un diagnóstico rápido, que permita abordar el tratamiento adecuado de la patología con garantía de éxito. Para ello, es necesario:

- Mejorar la salud física y mental de las personas mayores, su capacidad funcional y su bienestar.
- Identificar y tratar las enfermedades físicas.
- Detectar y tratar síntomas de comportamiento que pueden revelar una enfermedad mental.
- Informar y apoyar a los cuidadores a largo plazo.

La atención primaria y el diagnóstico de las enfermedades mentales en ancianos es esencial para abordar un tratamiento inmediato. También es muy importante centrarse en la atención a largo plazo de las personas mayores con trastornos mentales y proporcionar a sus familiares y cuidadores la suficiente información para que sepan llevar con éxito el tratamiento que requiere el anciano.