

# THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



shutterstock.

## La salud mental de las personas mayores, una prioridad sanitaria y social

Publicado: 28 mayo 2024 22:01 CEST

### Isabel Noguez Zambrano

Profesora ENS/ISCIII Salud mental, Instituto de Salud Carlos III

### Alicia Padrón-Monedero

Directora de Programa, Instituto de Salud Carlos III

### Carmen Rodríguez Blázquez

Investigadora doctora del Centro Nacional de Epidemiología, Instituto de Salud Carlos III

### Raimundo Mateos Alvarez

Profesor Titular de Psiquiatría, Universidad de Santiago de Compostela. Coordinador Grupo de Trabajo SEE Epidemiología Psiquiátrica y Salud Mental

La población de personas de 65 años y más (P65+) no ha parado de crecer en los últimos años. El Banco Mundial estima que en 2022 las P65+ representaban el 10 % de la población mundial. Este porcentaje casi se ha duplicado desde 1960, cuando solo alcanzaba el 5 %. En números absolutos, hablamos de un grupo de edad que ha pasado de 150 millones en 1960 a 747 millones en 2021.

En América Latina, la transición demográfica tiene lugar incluso con mayor celeridad. Más del 8 % de la población superaba los 65 años en 2020 y se estima que esa proporción se duplicará para 2050, e incluso superará el 30 % a finales de siglo.

En Europa y España no andamos lejos. A comienzos de 2024, según el INE, el porcentaje de P65+ ascendía al 23 % de la población española, es decir, más de 1 de cada 5 ciudadanos. La tendencia al alza de esta población y las bajas tasas de natalidad ya sitúan a España entre los países europeos más envejecidos.

Esta cifra se dispara aún más en algunas comunidades autónomas, como Galicia, que con su 27 % se sitúa en la cabeza de las regiones europeas más envejecidas. Esto, unido a otras características sociodemográficas como la dispersión de su población, la configuran como un “laboratorio” ideal para el ensayo de políticas dirigidas a planificar exitosamente el envejecimiento de todos los países de la UE.

La elevada representación de P65+ en la población española exige políticas sociales y de salud adecuadas a sus necesidades, entendiendo la salud como un todo e integrando sus dimensiones biológica, psicológica y social.

### **Más enfermedades crónicas y más pérdida de seres queridos**

Que la salud mental de las personas de P65+ se vea especialmente resentida se debe, entre otras razones, a la mayor frecuencia de enfermedades crónicas e invalidantes y de trastornos neurodegenerativos y mentales. Además, eventos vitales como la jubilación o la pérdida de seres queridos producen un impacto psicológico y social elevado.

La frecuencia registrada de trastornos mentales en las consultas de atención primaria en España ha pasado del 25 % en 2016 al 36 % en 2021, reflejando seguramente tanto un aumento de su frecuencia e intensidad en la población general como una mayor toma de conciencia de la sociedad acerca de sus dramáticas consecuencias. Los más frecuentes en 2021 fueron, con un 13 %, los trastornos de ansiedad (17 % en mujeres y 9 % en hombres), seguidos por el insomnio (7,8 %) y la depresión (4,6 %). Estas frecuencias se elevan con la edad, especialmente la depresión y el insomnio.

Es preciso no perder de vista que el colectivo de las personas mayores está en la etapa de la vida en la que el ser humano es más diverso, englobando tanto a personas muy dependientes como a personas que gozan de una buena salud física y mental. Así, en 2020, se estima en un 50 % las P65+ que valoran positivamente su estado de salud (más las mujeres), un 41,3 % las que tienen algún problema de movilidad (también más las mujeres) y un 26,6 % las que refieren algún grado de deterioro cognitivo.

Dentro de este último grupo, a falta de datos precisos aportados por el sistema nacional de salud, las asociaciones de familiares de personas con demencia estiman que en España habría en torno a 1 200 000 personas con esta enfermedad (7 % de la población). Y por tanto, al incluir justamente a sus familiares cuidadores en la ecuación, unos 5 000 000 de afectados.

Entre los pacientes tratados en atención primaria, se recogen con mucha frecuencia diagnósticos de depresión, trastornos del sueño y somatizaciones en personas de 65 años y más. El suicidio es la consecuencia mortal más importante de la enfermedad mental. España mantiene una cifra estable con ascensos y descensos leves en los últimos 30 años y una situación intermedia en la escala europea, pero con tasas mucho más elevadas en personas mayores, en concreto en mayores de 75 años.

Por otro lado, el consumo de psicofármacos y en especial de benzodiacepinas (fármacos para reducir la ansiedad o para dormir) entre la población española es muy elevado, particularmente en personas de 65 años y más, encabezando el consumo europeo de estas sustancias.

## **Es necesario tomar medidas**

La evidencia acumulada de trastornos mentales en este grupo de edad, y sus consecuencias en calidad de vida, discapacidad y supervivencia, demanda una llamada de atención urgente, requiriendo una respuesta institucional y ciudadana integrada para afrontar con urgencia esta prioridad de salud pública y social.

Es evidente que la frecuencia de trastornos mentales en P65+ ha crecido a más velocidad que las políticas para afrontarlas. Así, el abordaje del envejecimiento por parte de OMS ha evolucionado desde 2002, con el lanzamiento del modelo del “envejecimiento activo”, hasta 2015-2030, con el lema de “envejecimiento saludable” y un enfoque de salud multisectorial y en línea con el programa Década del Envejecimiento Saludable (2021–2030) de la ONU y la Agenda 2030.

La OMS recomienda concentrar los esfuerzos en:

- Reducir los factores de riesgo asociados a enfermedades e incrementar los de protección de la salud a través de hábitos saludables y el ejercicio físico.
- Desarrollar acciones protectoras de la función cognitiva.
- Promover actitudes positivas ante la vida.
- Favorecer la participación social.

Este modelo de envejecimiento saludable ha generado nuevas iniciativas y reacciones tempranas en algunos países, como el Reino Unido o Francia. Aunque en España no se conoce ninguna estrategia multisectorial destinada a P65+, dentro de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud se incluye un apartado de recomendaciones destinado al envejecimiento saludable y a la prevención de la fragilidad.

En el plano de la asistencia sanitaria, documentos de consenso de numerosas sociedades científicas interdisciplinares, nacionales e internacionales, con el respaldo de la OMS, vienen reiterando desde el umbral del nuevo milenio la necesidad de abordar de forma específica los problemas de salud mental en la última etapa de la vida, al igual que ocurre con la primera (infancia-adolescencia), donde la especificidad parece ser entendida más fácilmente por la sociedad. La necesidad de esta especificidad se vuelve perentoria entre las personas octogenarias y nonagenarias, donde se concentran los pacientes “psicogeríatricos”, que acumulan simultáneamente una compleja mezcla de problemas físicos, mentales y sociales.

### **Incluir a los mayores en las deliberaciones de las nuevas políticas**

También en el seno de la UE se han preconizado dichos principios, como en el Documento de Consenso sobre Salud Mental en las Personas Mayores de 2008 o la Conferencia Temática sobre Bienestar y Salud Mental de las Personas Mayores, celebrada en Madrid en 2010, con una amplia representación interdisciplinar de profesionales de nuestro país. Merece la pena resaltar un punto específico de sus conclusiones: la necesidad de incluir a los propios mayores en las deliberaciones de las nuevas políticas y en la evaluación de sus resultados.

En España, el nuevo milenio hizo albergar esperanzas cuando estos principios fueron incorporados con cierto detalle a la Estrategia en Salud Mental del Sistema Nacional de Salud de 2007, e incluso se concretaron en planes estratégicos de salud mental de algunas comunidades autónomas, como la gallega. Sin embargo, finalmente no se han materializado y su desarrollo se ha obviado en documentos posteriores (seguramente, otro daño colateral de la crisis económica). De hecho, ya solo ocupa un espacio marginal en la actual edición 2022-2026.

### **El problema de la brecha digital**

La salud mental de las P65+ se ve afectada por un conjunto de factores de riesgo que generan una mayor frecuencia de trastornos potenciados por la creciente esperanza de vida. La sociedad ha cambiado en los últimos 50 años y también el papel de los mayores en ella. Los avances tecnológicos y nuevas plataformas de gestión y comunicación digital colocan a las personas mayores en situaciones de desventaja, dando lugar al concepto de “brecha digital”.

Esto, unido a la situación frecuente de soledad derivada de la marcha de los hijos o de la necesidad de vivir con ellos o en residencias de mayores, sitúa a este grupo poblacional en condiciones de mayor exposición ante factores de riesgo derivados del entorno familiar y social.

La pérdida de seres queridos, amigos y, en especial, de la pareja, la vivencia de la jubilación y la elevada incidencia de enfermedades crónicas, invalidantes o de mal pronóstico hacen que esta etapa de la vida sea de una gran vulnerabilidad para la aparición de trastornos mentales, muchos de ellos relacionados con el estado de ánimo (depresión, ansiedad) y sus consecuencias en términos de calidad de vida y mortalidad.

Conviene destacar los riesgos derivados del edadismo, concepto que recoge cómo pensamos, sentimos y actuamos en relación con otras personas en función de su edad. En el caso de las personas mayores podríamos recopilar numerosas creencias y prejuicios relacionados con el deterioro físico, mental, con la capacidad para confiarle tareas, etcétera.

Estas creencias chocan con la realidad dado que, hoy día, el aumento de la esperanza de vida ha hecho que numerosas personas mayores tengan plenas capacidades para desarrollar tareas y profesiones hasta ahora reservadas a nuevas generaciones. El concepto de capacidad funcional debe extenderse en el ámbito profesional, aprovechando el potencial que aporta la experiencia y la capacidad resolutive ligada a ella.

En conjunto, las perspectivas de mejora de la salud y de la calidad de vida de las P65+ pasan por un esfuerzo de carácter multisectorial, donde la salud –y dentro de ella la salud mental– sea un concepto transversal en todas las políticas.

---

*Artículo escrito con el asesoramiento de la Sociedad Española de Epidemiología.*