

# **SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN LAS PERSONAS MAYORES**

*Factores de riesgo, y estrategias de promoción y prevención a partir  
de buenas prácticas locales.*

Escuela de Verano, Asociación Chilena de Municipalidades

Puerto Varas, 2025



# Agenda

---

1. Breve contexto sobre el envejecimiento de la población: Datos generales a nivel regional, nacional y subnacional.
2. Marco de orientación y acción (Instrumentos internacionales que aborden la salud mental y el bienestar)
3. Ejercicio práctico
4. Conclusiones, recomendaciones y buenas prácticas implementadas

Primera actividad  
interactiva,  
motivacional.

---

*En una palabra:*

*¿cómo nos imaginamos  
nuestra vejez, o como la  
estamos viviendo?*





---

1. Panorama general del envejecimiento en la  
región de América Latina y el Caribe, en Chile y  
a nivel subregional.

# A nivel internacional

En 2020,  
había en el  
mundo 1000  
millones de  
personas con  
60 años o  
más.

Esa cifra aumentará a 1400 millones en 2030, lo que representa una de cada seis personas en todo el mundo.

Para 2050, el número de personas de 60 años o más se habrá duplicado hasta alcanzar los 2100 millones.

Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta situarse en los 426 millones.

El envejecimiento de la población es una de las transformaciones sociales más significativas del siglo XXI.

Fuente: OPS, (<https://www.un.org/es/global-issues/ageing#:~:text=El%20envejecimiento%20de%20la%20poblaci%C3%B3n,vivienda%2C%20el%20transporte%20y%20la>

<https://www.un.org/es/global-issues/ageing#:~:text=El%20envejecimiento%20de%20la%20poblaci%C3%B3n,vivienda%2C%20el%20transporte%20y%20la>

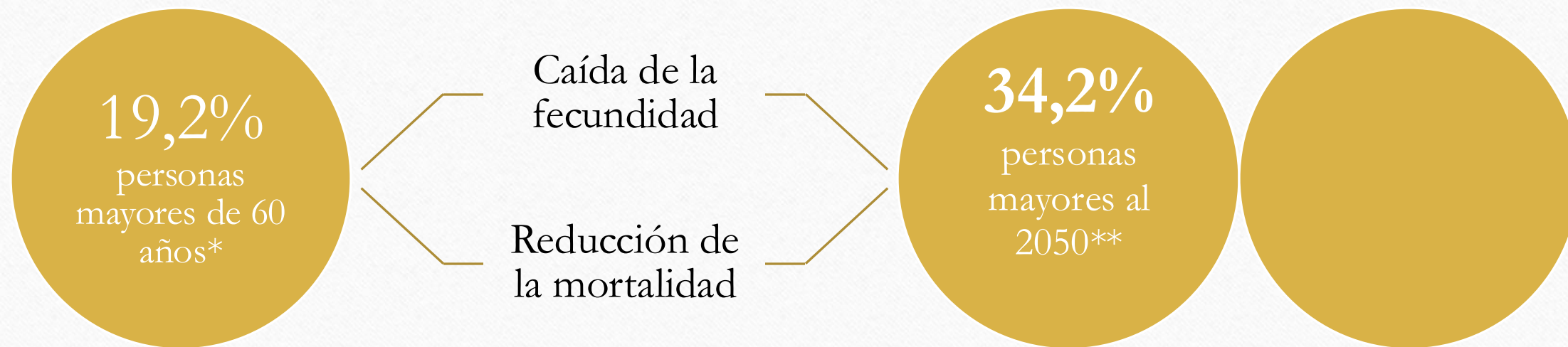


# América Latina y el Caribe: países según su etapa de transición demográfica



Chile se encuentra en el grupo de países con una **etapa avanzada** en el proceso de transición demográfica: Baja tasa global de fecundidad y alta esperanza de vida al nacer.

# Envejecimiento de la población chilena a nivel nacional



\* Estimaciones y Proyecciones de Población del Instituto Nacional de Estadística, 2024.

\*\* CELADE - División de Población de la CEPAL, sobre la base de Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población (2022). World Population Prospects, 2022



# Envejecimiento de la población chilena a nivel regional

10 comunas con mayor porcentaje de personas mayores 2024	Comuna	Población 2024	Personas mayores 2024	% Personas mayores
<b>O'Higgins</b>	Navidad	7.135	2.441	34,2%
<b>Valparaíso</b>	El Tabo	15.196	5.102	33,6%
<b>Maule</b>	Curepto	9.136	3.058	33,5%
<b>Ñuble</b>	Cobquecura	5.224	1.725	33,0%
<b>O'Higgins</b>	Pumanque	3.516	1.139	32,4%
<b>Valparaíso</b>	El Quisco	18.840	6.086	32,3%
<b>Ñuble</b>	Ránquil	6.293	2.019	32,1%
<b>Coquimbo</b>	Río Hurtado	4.308	1.365	31,7%
<b>Biobío</b>	Quilaco	4.186	1.318	31,5%
<b>O'Higgins</b>	Paredones	6.259	1.967	31,4%



# Frente al envejecimiento, hay tener presente

que:

Existen muchas formas distintas de envejecer.

El envejecimiento depende de la trayectoria de vida.

Varía según el contexto histórico y el lugar dónde se habita.

Cambia según la cultura y género.

Ahora bien.....

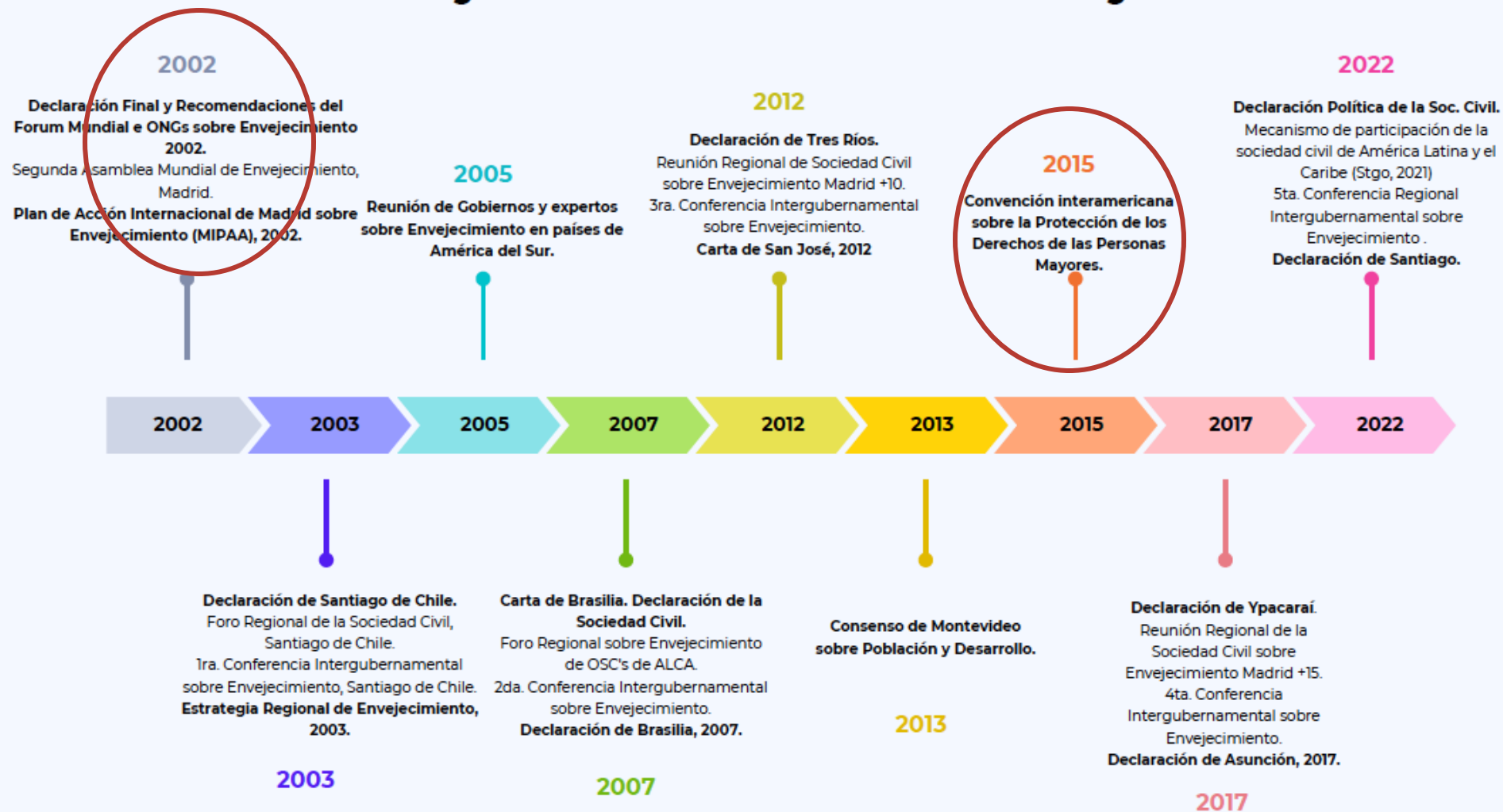


- Según datos de la Séptima Encuesta Nacional Inclusión y Exclusión Social de las Personas Mayores 2023, entre los principales datos se destaca que el 81.5% de las personas encuestadas considera que en **Chile está “poco o casi nada” preparado para enfrentar el envejecimiento poblacional.** El 57% opina que varones y mujeres pueden afrontar de manera igualitaria la vejez, pero el 30,7% dice que los varones estarán menos preparados.)

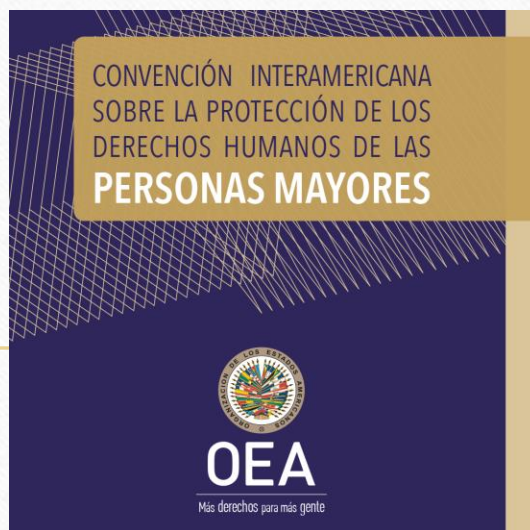


2. Lineamientos internacionales y marco de acción para abordar la salud mental, y la soledad (no deseada) de la población más envejecida.

# Procesos relativos a los DDHH de personas mayores de América Latina y el Caribe







Artículo 19  
Derecho a la salud  
La persona mayor  
tiene derecho a su  
salud física y  
mental, sin ningún  
tipo de  
discriminación



Orientación prioritaria II  
El fomento de la salud y  
el bienestar en la vejez.

Formular y aplicar estrategias nacionales y locales destinadas a mejorar la prevención, la detección temprana y el tratamiento de las enfermedades mentales en la vejez, con inclusión de los procedimientos de diagnóstico, la medicación adecuada, la psicoterapia y la capacitación de los profesionales y demás personas que atienden a las personas mayores.



# ¿Porqué la salud mental y la soledad en las personas mayores es relevante y se debe atender?

---



Según la OMS, la salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades (1948)

La **desigualdades sociales** y **económicas**, son determinantes sociales que afectan la salud mental de las personas. Así también, la violencia estructural, la **discriminación**, la violación a los derechos humanos, la **pobreza** y la desprotección social, cuestiones estructurales que no permiten el desarrollo integral de las personas.



# ¿EDADISMO?

INFORME MUNDIAL SOBRE EL EDADISMO (OPS, 2022)



## QUÉ ES

Se refiere a los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia las personas en función de su edad. Puede ser institucional, interpersonal o autoinfligido.



## EFFECTOS

El edadismo perjudica nuestra salud y bienestar, y constituye un obstáculo importante para la formulación de políticas eficaces y la adopción de medidas relativas al envejecimiento saludable.



## ESCALA

El edadismo está presente en numerosas instituciones y sectores de la sociedad, como por ejemplo entre los proveedores sociosanitarios, en el lugar de trabajo, en los medios de comunicación y en el sistema jurídico.



## PERSONAS MAYORES

En el caso de las personas mayores, el edadismo se asocia con una menor esperanza de vida, una salud física y mental más deficiente, una recuperación más lenta de la discapacidad y un deterioro cognitivo. El edadismo reduce la calidad de vida de las personas mayores, aumenta su aislamiento social y su soledad.

# ¿Qué es la soledad **NO DESEADA**?

---

La soledad no deseada se puede definir como:

*“la **experiencia personal negativa** en la que un individuo tiene la **necesidad de comunicarse con otros y percibe carencias en sus relaciones sociales**, bien sea porque tiene menos relación de la que le gustaría o porque las relaciones que tiene no le ofrecen el apoyo emocional que desea”.*

*(Observatorio Estatal de la Soledad no Deseada, España)*



# Acceso a la atención de salud mental

---

*La octava versión del “Termómetro de la Salud Mental en Chile Achs-UC” mostró que, a pesar de presentar sintomatologías y sentir la necesidad de consultar a un profesional de la salud mental, cerca de 400 mil personas no pudieron hacerlo: la falta de financiamiento es indicada como la razón más común (Enero, 2024).*

*En España, por ejemplo, los jóvenes son los que más soledad no deseada sienten. En los siguientes tramos de edad, la soledad no deseada va descendiendo progresivamente, y vuelve a subir en las personas de 75 años y más.*

# Condiciones de vida adversas

*Según la OPS, algunos adultos mayores corren un mayor riesgo de sufrir depresión y ansiedad, debido a las **pésimas condiciones de vida, la mala salud física o la falta de acceso a apoyo y servicios de calidad.** Esto incluye a los adultos mayores que viven en entornos humanitarios y a los que padecen enfermedades crónicas (como cardiopatías, cáncer o ictus), afecciones neurológicas (como demencia) o problemas de abuso de sustancias. jóvenes*



# Ausencia o débiles redes de apoyo

*Muchas personas viven y envejecen solas. Según estimaciones de SENAMA, un 14,6% de personas mayores viven en esa condición (Estimaciones sobre la base de datos de la Encuesta Casen, 2022).*

*Además, las incertidumbres ante el envejecimiento y las precariedades asociadas con la vejez se expresan y acumulan con mayor intensidad.*

*A lo anterior, deben agregarse las limitaciones de la acción estatal, comunitaria y privada para abordar estos nuevos desafíos (Séptima Encuesta Nacional Inclusión y Exclusión Social de las personas mayores 2023).*

*El informe del Observatorio del Envejecimiento UC-Confuturo, en que detalla que más de medio millón de adultos mayores chilenos viven solos, y el 32% de ellos carece de amigos.*

---

*Un porcentaje menor de personas mayores están organizadas.*

*Baja cobertura de la oferta pública destinada a promover la participación social de las personas mayores. Ejemplo, Fondo Nacional del Adulto Mayor, organizaciones destinatarias 4.020 organizaciones (2023). Personas beneficiadas: 120.600 aprox.*



# Baja percepción de apoyo social

---

*Factores como baja percepción de apoyo social en situaciones cotidianas o casos de emergencia, experimentar alta sintomatología depresiva y percibir una mala calidad de vida se asociaron significativamente con una mayor autopercepción de soledad (Araya e Iriarte, 2024).*

# 3. EJERCICIO PRÁCTICO

---

¿CÓMO ABORDAMOS LA SOLEDAD NO DESEADA EN  
LAS PERSONAS MAYORES?



# INSTRUCCIONES TRABAJO GRUPAL

- Reunirse con las personas que tienen el mismo numero asignado.
- Elegir un/a vocero/a y facilitador/a
- En los papeles de colores desarrollar alguna iniciativa local para abordar la prevención de la soledad no deseada, la detección, la sensibilización y la intervención.
- Hacer una lluvia de ideas sobre propuestas (sin limitarse) y escoger en el grupo una iniciativa que puedan completar con cada una de los elementos solicitados.
- Se completan ambas iniciativas y se presentan en plenario.

# PREVENCIÓN/SENSIBILIZACIÓN/DETECCIÓN/INTERVENCIÓN

<b>IDEAS/ PROPUESTAS</b>	<b>¿QUÉ NECESITAMOS?</b>	<b>¿QUIÉN?</b>	<b>¿CÓMO? AGENTE/PERS ONA Rol de cada agente/persona</b>	<b>¿Qué dificultades podemos encontrar?</b>	<b>¿Cómo podríamos superarlas?</b>



## 4. Comentarios finales

---

- Las estrategias preventivas y las intervenciones psicosociales adecuadas a la edad para mitigar o revertir el impacto de estos factores pueden ser fundamentales para reducir la autopercepción de soledad y, en consecuencia, mejorar el bienestar de las personas mayores (Araya e Iriarte, 2024).

# La OPS, propone estrategias clave de prevención y de promoción de la salud mental para un envejecimiento saludable:

---

medidas para reducir la inseguridad financiera y la desigualdad de ingresos;

---

programas para garantizar viviendas, edificios públicos y transportes seguros y accesibles;

---

apoyo social a los adultos mayores y a sus cuidadores;

---

apoyo a los comportamientos saludables, especialmente a seguir un régimen alimentario equilibrado, mantenerse físicamente activo, abstenerse del tabaco y disminuir el consumo de alcohol; y

---

programas de salud y sociales dirigidos a grupos vulnerables, como los que viven solos o en zonas remotas y los que padecen una afección crónica.



## También señala que:

---

- La protección contra el **edadismo** y el **maltrato** también es fundamental. Las intervenciones esenciales incluyen políticas y leyes contra la discriminación, intervenciones educativas y actividades intergeneracionales. Existen diversas intervenciones dirigidas a los cuidadores –entre ellas, servicios de relevo, asesoramiento, educación, ayuda económica, psicoterapia– que pueden ayudarles a mantener una relación de cuidado buena y saludable que evite el maltrato de las personas mayores.

- Existe evidencia acerca del mayor uso que realizan las personas mayores de servicios de salud, así como de la complejidad de los servicios requeridos cuestión que demanda la **formación de equipos interdisciplinarios con una comprensión integral del envejecimiento** a modo de mejorar la experiencia de acceso a estos servicios.
- Involucrar a la comunidad y a las redes de apoyo formal e informal, como también una estrategia intergeneracional.