

POSICIONAMIENTO SOBRE SALUD MENTAL Y TERCERA EDAD

Desde el **Colectivo de Estudiantes de Psicología**, CEP-PIE (Colectivo de Estudiantes de Psicología, Col·lectiu d'Estudiants de Psicologia, Colectivo de Estudantes de Psicologia, Psikologiako Ikasleen Elkargoa) somos conscientes de que la población mundial tiende a un progresivo envejecimiento según las últimas estimaciones con vistas a 2050. Con el avance de los años, la salud mental puede verse deteriorada por factores como la soledad, sensación de carga para allegados y familiares, desarrollo de demencias o trastornos neurodegenerativos, pérdida de la autonomía personal y la alteración de una o varias funciones cognitivas entre otros factores.

Según la definición biológica que aparece en la OMS (2021), el concepto de envejecimiento se define como *“el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.”*. Por tanto, se trata de un proceso natural por el cual, debido a estos cambios, nuestro organismo va sufriendo alteraciones o deterioros por los cuales podemos encontrar la aparición de déficits en funciones cognitivas, dolor crónico, problemas de movilidad, desarrollo de discapacidades, desarrollo de enfermedades o cardiopatías (OMS, 2017).

Si nos centramos en los problemas asociados a la salud mental, encontramos que según la OMS (2017), hasta el 20% de de los adultos de 60 años o más padece algún trastorno mental, siendo el 6,6% de los casos de discapacidad de este sector, provocada por trastornos neuropsiquiátricos. En el estudio de Supasiri et al. (2019), se encontró que hasta el 31,1% (74 personas) de su muestra pertenecientes a personas de la tercera edad, presentó al menos un estado emocional negativo asociado al estrés, depresión o ansiedad, siendo esta última el

síntoma más presente en un 25%, y existiendo un porcentaje mundial de hasta un 3,8% de personas mayores padeciéndola según la OMS (2017). La depresión y las demencias suelen ser los problemas de salud mental que más golpean a este grupo de edad.

Muchos de estos problemas psicológicos que padecen las personas de la tercera edad vienen explicados por factores como la soledad social, conyugal o familiar, el deterioro de la calidad de vida, la aparición de enfermedades, no sentirse útiles en su día a día, problemas económicos (Acosta et al., 2017; Vargas-Ricardo et al., 2017). En algunos casos, ese sufrimiento o padecimiento de problemas de salud mental puede llegar incluso a que las personas de este sector de la población, llegues a suicidarse tal y como reflejan las estadísticas del INE de 2019, donde se registran hasta un total de 1.450 defunciones por este motivo entre las personas que tienen de 60 años en adelante. Esta cifra representa el 39,49% de los suicidios totales anuales de España.

Por otro lado, cabe decir que además de los trastornos mentales o problemas psicológicos, existe otro tipo de dolencias o trastornos que van asociados a alteraciones del sistema nervioso central: los problemas neuropsicológicos. Según datos también de la OMS (2017) observamos que existe un alto número de personas sufriendo algún tipo de problema neuropsicológico como la demencia, estimándose un número de hasta 47,5 millones de personas aquejadas de esta neuropatología en el mundo, y calculándose un total de 75,6 millones de personas padeciéndola en 2030. En España, se estima que entre un 5% y un 7% de la ciudadanía desarrollará este trastorno neurodegenerativo (Pedraza et al., 2013). Los problemas cognitivos como los problemas de memoria, atención, capacidad de planificación y funciones inhibitorias entre otros, también son alteraciones neuropsicológicas que poco a poco van apareciendo conforme se va incrementando la edad dentro de este sector, y en parte explicados por factores como el declinar cognitivo, el cual se estima afecta entre un 3 y 19% (López et al., 2017).

Además, los accidentes cerebrovasculares también son una patología muy presente en este grupo etario, representando el 11% de las defunciones totales del mundo según la OMS (2019). Las secuelas de estas cardiopatías pueden provocar alteraciones graves en el paciente

que las sufre, pudiendo incapacitarlo total o parcialmente en función de las secuelas y áreas afectadas.

Habiendo hecho un repaso sobre los datos que permiten hacernos una idea sobre la alta demanda de atención psicológica y de profesionales de la salud mental que necesita este sector de la población, cabe destacar que actualmente la población está envejeciendo a un ritmo elevado estimándose que entre 2020 y 2050, la población de 60 años se multiplicará casi por dos, situando a este grupo etario como el 22% de la población mundial, con lo cual, serán necesarios más recursos y profesionales que puedan dar un servicio digno y de calidad que salvaguarde la salud y bienestar personal de este grupo de edad, de la misma forma que a cualquier otro ciudadano, respetando su derecho a una atención sanitaria de calidad.

Es por ello, que **el Colectivo de Estudiantes de Psicología no puede mantenerse callado y exige que se adopten medidas** que sean capaces de cubrir tanto los aspectos relacionados con la prevención y promoción de la salud mental, como de la atención clínica desde una perspectiva biopsicosocial. Por ello, **SOLICITAMOS:**

PRIMERO. Incrementar el presupuesto para asociaciones o entidades que realicen actividades relacionadas con el envejecimiento activo, estimulación cognitiva o cualquier práctica destinada a preservar o mejorar la salud mental de las personas de la tercera edad.

SEGUNDO. Realizar un mayor número de campañas de concienciación sobre la importancia de cuidar tanto la salud física, como la mental, a través de prácticas y hábitos saludable en nuestro día a día de cara a prevenir enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, y preservando dentro de lo posible una buena salud mental.

TERCERO. Incrementar el número de profesionales de la psicología dentro del Sistema Nacional de Salud con el fin de garantizar una mayor cobertura asistencial a la población general, y en especial a las personas de la tercera edad por su propensión a desarrollar problemas de salud mental.

CUARTO. Contratar profesionales de la psicología formados en psicogerontología que puedan trabajar mediante actividades de promoción de la salud mental con personas de tercera edad dentro de residencias o instituciones donde se trabaje con estos grupos etarios, asegurando una correcta atención y supervisión profesional.

QUINTO. Que las comunidades autónomas y municipios incrementen la contratación de profesionales de la psicología en instituciones públicas como los servicios sociales o los centros de mayores, para poder elaborar planes de acción, recursos de promoción de la salud mental y así como actividades de ocio que fortalezcan y mejoren la salud mental de las personas de la tercera edad.

SEXTO. Garantizar a la ciudadanía la asistencia profesional de neuropsicología clínica o profesionales de la salud mental especializados en afecciones del sistema nervioso central y la conducta, con el fin de poder garantizar una detección a tiempo de posibles neuropatologías como la demencia, de cara a poder realizar un tratamiento lo antes posible por los beneficios que una detección temprana y tratamiento suponen para el paciente.

SÉPTIMO. Destinar recursos formativos y de promoción de la salud mental a los cuidadores, personal de centros y el resto de distintos profesionales que trabajen con personas de la tercera edad, con el fin de enseñarles habilidades, información técnica, y apoyo, para cuidar y preservar la salud mental de los mayores.

OCTAVO. Asegurar una asistencia psicológica dentro de la cartera de servicios de la seguridad social a personas de la tercera edad que vivan solas para salvaguardar su salud mental y que puedan disponer de apoyo y recursos en todo momento.

NOVENO. Elaborar programas de prevención del suicidio en población de la tercera edad con el fin de reducir las elevadas defunciones de este sector de la población, salvaguardando así su salud mental y bienestar personal.

DÉCIMO. Reforzar y enfatizar la necesidad de incluir profesionales de la psicología dentro de los servicios de cuidados paliativos, teniendo en cuenta el modelo biopsicosocial que

asegure una salud, y bienestar personal de personas de la tercera edad que puedan padecer alguna patología física o mental grave, crónica y/o terminal.

UNDÉCIMO. Destinar recursos de promoción de la salud mental para todas aquellas personas que trabajen con personas de la tercera edad, para salvaguardar la salud mental de estos trabajadores por las situaciones estresantes o de *burnout* que puedan derivarse del trabajo diario de estos profesionales.

Bibliografía

Vargas-Ricardo S, Melquizo-Herrera E. Calidad de vida en adultos mayores en Cartagena, Colombia. Rev. Salud Pública. 2017;19 (4):549-554.

Disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v19n4/0124-0064-rsap-19-04-00549.pdf>

Supasiri T, Lertmaharit S, Rattananupong T, Kitidumrongsuk P, Lohsoonthorn V. Mental health status and quality of life of the elderly in rural Saraburi. Chula Med J. 2019;63(2):95-101. doi:10.14456/clmj.1476.14

Acosta C, Tánori J, García R, Echeverría S, Vales J, Rubio L. Soledad, depresión y calidad de vida en adultos mayores mexicanos. Psicología y Salud. 2017;27(2):179-188.

Disponible: <http://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/2535>.

Pedraza, Carmen. (2013). Neuropsicología del envejecimiento y las demencias. Escritos de Psicología (Internet), 6(3), 1-4. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2013.1411>

López Trigo, José Antonio (2017). Documento de consenso. Deterioro cognitivo leve. Detección y manejo. Un reto de salud pública. Revista Española de Geriátría y Gerontología, 52(), 1–2. doi:10.1016/S0211-139X(18)30071-4

Puy, L.; Jouvent, E. (2020). Accidente cerebrovascular en el paciente anciano. EMC - Tratado de Medicina, 24(1), 1–6. doi:10.1016/S1636-5410(20)43329-X

Se autoriza a la reproducción total o parcial del presente comunicado sin necesidad de citar la fuente.

*Este posicionamiento tendrá validez durante **cinco años** tras el momento de su aprobación por parte de los Asociados del Colectivo de Estudiantes de Psicología, CEP-PIE (Colectivo de Estudiantes de Psicología, Col·lectiu d'Estudiants de Psicologia, Colectivo de Estudantes de Psicologia, Psikologiako Ikasleen Elkargoa).*

Si está leyendo este posicionamiento más tarde de Septiembre del 2026 puede consultar a junta@cep-pie.org sobre la vigencia de estas declaraciones.