



RED TRANSDISCIPLINARIA
SOBRE ENVEJECIMIENTO

Guía Práctica Salud Mental y Bienestar para Personas Mayores



Guía Práctica Salud Mental y Bienestar para Personas Mayores
Santiago de Chile, octubre 2021.

INDICE

1.	¿QUÉ ES EL ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ?	7
2.	¿CÓMO ENTENDER LA SALUD MENTAL?	9
3.	¿QUÉ CAMBIOS Y NECESIDADES PUEDEN APARECER A MEDIDA QUE ENVEJEZCO?	12
4.	¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?	17
A.	¿CÓMO IDENTIFICAR RECURSOS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL?	18
B.	¿CÓMO IDENTIFICAR QUÉ AFECTA NEGATIVAMENTE LA SALUD MENTAL?	20
5.	¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MÁS FRECUENTES EN LAS PERSONAS MAYORES?	22
6.	RECURSOS DISPONIBLES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL	25
7.	BIBLIOGRAFÍA	29

EDITORA GENERAL

Muriel Soledad Abad Andrades, Jefa División de Planificación y Control, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

EDITORAS

María José Gálvez Pérez, División de Planificación y Control, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

Dominique Jana Hoebel, División de Planificación y Control, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

CONTENIDO TÉCNICO

Daniela Thumala Dockendorff, Profesora Asociada Departamento de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Investigadora del Centro de Gerociencia, Salud Mental y Metabolismo (GERO).

Mónica Niveló Clavijo, Médico, MPH. Dpto. APS y Salud Familiar, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Bárbara Ángel, Profesora Asistente, Unidad de Nutrición Pública, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile.

Gabriela Huepe, Profesora Asistente Departamento de Psiquiatría y Salud Mental Oriente, Departamento de Bioética y Humanidades Médicas, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Andrea Slachevsky Chonchol, Directora de Clínica de Memoria y Neuropsiquiatría (CMYN), Hospital del Salvador; Directora Alternativa de Centro de Gerociencias, Salud Mental y Metabolismo (GERO), Facultad de Medicina, Universidad de Chile; Clínica Alemana Santiago; Vicepresidente en Corporación Profesional de Alzheimer y Otras Demencias (Coprada).

COLABORADORES

José Miguel Morales Rojas, Jefe División Gestión y Coordinación Territorial, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

Paula Maureira, División Gestión y Coordinación Territorial, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

Gladys González, División Gestión y Coordinación Territorial, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

Máximo Caballero, División Gestión y Coordinación Territorial, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

Organizaciones de Personas Mayores del Comité Consultivo de SENAMA

Asociación Nacional de Adultos Mayores de Chile, ANAM Chile

Consejo de Dirigentes Sociales del Adulto Mayor, CODISAM

Ministerio de Salud

Subsecretaría de Salud Pública

División de Prevención y Control de Enfermedades

Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Carlos Araya Peña, Unidad de Comunicaciones, Servicio Nacional del Adulto Mayor. SENAMA.

PRESENTACIÓN

En el marco de la mesa de salud mental entre el Servicio Nacional del Adulto Mayor y el Ministerio de Salud, ponemos a disposición la presente Guía, que tiene como objetivo ser una herramienta práctica, para cada uno de ustedes y sus vínculos más cercanos. Con este esfuerzo colaborativo, también con la sociedad civil, queremos incentivar que hablemos de salud mental, además de entregarles recomendaciones y recursos prácticos para considerar y difundir con otras personas que lo requieran.

Sin duda que la Pandemia del COVID-19, ha venido dejando secuelas en distintos ámbitos de la vida, y la salud mental ha sido fuertemente afectada en toda la población, y en especial en el segmento de personas mayores. Sin embargo, también sabemos que envejecer ofrece recursos valiosos para enfrentar situaciones como las que estamos viviendo.

Con el propósito de poner a disposición información y recursos que permitan la promoción de la salud mental les invitamos a revisar conceptos sobre ésta, el envejecimiento y la vejez. Podrán acceder a información sobre los cambios y necesidades asociados al envejecimiento, recomendaciones y recursos para cuidar este ámbito tan relevante de la salud de las personas, herramientas para saber qué la afecta, cuándo y dónde pedir ayuda, y cuáles son los problemas más frecuentes. Asimismo, creemos que esta herramienta contribuye a eliminar prejuicios, para dar paso a procesos de mayor bienestar para la persona mayor, su familia y entorno.

Finalmente, invitamos a difundir ampliamente, de manera de promover y resguardar el derecho a la salud mental, así como el respeto y reconocimiento del buen trato y no discriminación de las personas mayores en cualquier espacio y/o contexto.

Atentamente,

Octavio Vergara Andueza

Director Nacional
SENAMA

El presente documento surge de los compromisos de la Mesa Técnica de Salud Mental coordinada por SENAMA y MINSAL y expertos de la sociedad civil.

**¿QUÉ ES
EL ENVEJECIMIENTO
Y LA VEJEZ?**

Para comenzar realice la siguiente actividad individual.

Recuerde el envejecimiento de alguna persona mayor significativa, por ejemplo, de sus abuelos, vecinos u otras personas mayores y hágase algunas preguntas: ¿cómo eran físicamente?, ¿a qué se dedicaban?, ¿cuáles eran sus diversiones?, ¿cómo era el trato entre hombres y mujeres? Luego converse con alguna persona joven, por ejemplo, sus nietos, acerca de cómo ven a las personas mayores que los rodean.

El envejecimiento es un proceso progresivo e irreversible, de cambios físicos, psicológicos y sociales, que ocurren desde que nacemos.

A nivel personal se llega a la vejez con una acumulación de experiencias, lo que, en cierta forma, influye en cómo se envejece, y refleja el nivel de vitalidad.

Por eso mismo, la vejez es una de las etapas del curso de vida que más varía entre una persona y otra, y se ha convertido en la más extensa.

A medida que se envejece mejoran algunas capacidades y otras van declinando. Por

ejemplo, puede aumentar la capacidad para enfrentar dificultades utilizando la propia experiencia de vida, y al mismo tiempo disminuir la capacidad para prestar atención frente a tareas complejas.

Las personas envejecen de maneras diferentes, aun cuando sean de la misma generación. Actualmente, vemos mayor equidad y respeto entre hombres y mujeres, y es más común envejecer con personas de diferentes países y distintas culturas. El cómo envejecemos va a variar según el contexto histórico en que cada uno esté viviendo, la cultura, el género, las condiciones del lugar donde se habita, y la propia historia de vida.

- 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.**



¿CÓMO ENTENDER LA SALUD MENTAL?

Realice la siguiente actividad individual. Reflexione.
¿Qué es para usted la salud mental?

La salud mental se puede entender como un estado de bienestar que permite que uno esté en armonía con otros y con uno mismo. La salud mental no significa no tener enfermedades, sino que es estar en equilibrio con distintas emociones y sentimientos. A veces se puede estar triste y/o feliz, y eso puede estar en

constante cambio.

La interacción entre los recursos personales, tales como la capacidad de acordarse de las cosas, resolver problemas o reconocer y expresar las emociones, y el entorno en el que uno se encuentra como la familia, amigos, el barrio o la comunidad, contribuyen a este bienestar.

Realice la siguiente actividad individual. Reflexione.
¿Qué cosas le pueden hacer sentir bien?

Cuando hablamos de salud mental puede haber cosas que nos hacen sentir bien, como el cariño, protección y la compañía de los seres queridos, además de la capacidad para resolver problemas, el contribuir a la sociedad o hacer actividades con significado. Otros ejemplos son el sentirse incluido,

la imagen positiva que se tenga de la vejez, vivir en entornos amigables, el poder participar en actividades, hablar con personas significativas y de confianza sobre lo que nos preocupa o angustia, vivir en un lugar seguro o el poder tener acceso a servicios.

Realice la siguiente actividad individual. Reflexione.
¿Qué cosas le pueden hacer sentir mal?

Hay otros factores que nos pueden hacer sentir mal, como el aislamiento social, el sentirnos inseguros donde vivimos, o tener pérdidas importantes de memoria. También puede tener efectos negativos

sobre la salud mental el consumo inadecuado de alcohol y/o drogas, o medicamentos que puedan provocar efectos adversos si no son indicados por un profesional de la salud.

**¿QUÉ CAMBIOS Y
NECESIDADES PUEDEN
APARECER A MEDIDA
QUE ENVEJEZCO?**

Realice la siguiente actividad individual. Reflexione.

¿Qué cambios ha notado en usted?

¿Qué necesidades han aparecido?

¿Cómo las ha vivido?

A lo largo de la trayectoria de vida, van apareciendo distintos cambios y necesidades a nivel biológico, social y psicológico. Algunos se relacionan con el cuerpo, la sexualidad, la mente y la memoria, las relaciones afectivas, los roles sociales, la resiliencia, las pérdidas y el duelo, la trascendencia, las decisiones sobre la vida y la muerte y la necesidad de querer dejar un legado.

Cuerpo

Sexualidad

Memoria

Relaciones

Roles

Resiliencia

Duelo

Trascendencia

Decisiones

Legado

■ **Cuerpo**

El envejecimiento trae consigo cambios a nivel corporal que son propios de la edad.

Estas transformaciones pueden estar presentes en la musculatura, huesos, articulaciones, piel y órganos sexuales. Por ejemplo, algunos pueden reflejarse en cambios en la vista y audición. Estos cambios no implican que se hagan las cosas de peor forma.

Influyen sobre estos cambios otros factores tales como la actividad física, la alimentación y hábitos que se tienen a lo largo de la vida. Las enfermedades también pueden afectar.

El aceptar y asumir estos cambios se vuelve parte de un proceso relevante en el envejecimiento.

Es importante también adecuar los espacios físicos en donde uno se desenvuelve. Son importantes las adaptaciones en el hogar, por ejemplo, optar por ducha en vez de tina. También contar con entornos amigables como veredas bien pavimentadas, las cuales nos ayudarán a tener una mayor independencia y autonomía.

■ **Sexualidad**

El deseo sexual permanece a lo largo de toda la vida.

La sexualidad va más allá de las relaciones sexuales. Puede entenderse como la necesidad de afecto, de intimidad, y el erotismo, tanto con otros, como con uno mismo.

Hay distintas formas de vivir la sexualidad y esta varía según la historia de vida, los intereses, la capacidad física y el entorno en que uno se encuentra. Todas las personas pueden gozar de una vida sexual plena independiente de la edad.

Cuando se es mayor, pueden aparecer nuevas necesidades y formas válidas de vivirla.

■ **Mente y memoria**

El cerebro envejece y eso tiene efectos sobre la mente. Hay cosas que cambian y otras que no.

Algunos de los cambios son la velocidad con la que se procesa la información (me demoro un poco más), se vuelve más difícil poner atención frente a tareas

complejas, recordar información mientras se realiza más de una actividad a la vez, y en ocasiones se pueden olvidar con mayor frecuencia tareas futuras a realizar (ej: voy a buscar algo y se me olvida a lo que fui).

También uno puede demorarse más en encontrar un recuerdo actual que buscaba en la memoria o en encontrar una palabra que quiere usar (ej: la sensación de tener un nombre en la punta de la lengua, pero no lograr decirla).

Dichos cambios son discretos y no afectan la capacidad de desempeñarse en el día a día, ya que además la mente tiene la capacidad de adaptarse frente a éstos (plasticidad cerebral).

■ Relaciones afectivas

En cuanto a las relaciones afectivas, algunas personas mayores prefieren tener menos vínculos, pero más provechosos y gratificantes, volviéndose más selectivos a la hora de elegir su compañía. Otros pueden sentir la necesidad de construir nuevas amistades o relaciones, incluso más que en el pasado.

Si bien, los amigos de la infancia o familiares cercanos en edad pueden ir falleciendo, la necesidad de establecer relaciones afectivas no desaparece en esta etapa de la vida. En lo familiar, mantener las relaciones afectivas puede ser gratificante y se pueden experimentar nuevas relaciones como el ser abuelo/a. En lo comunitario puede aparecer la necesidad de contribuir a la comunidad, y establecer nuevos vínculos con el entorno.

La necesidad de establecer relaciones afectivas no desaparece en esta etapa de la vida.

Siempre existe la necesidad de mantener la comunicación con otros, especialmente con las personas con las cuales se ha generado un lazo de confianza.

■ Roles sociales

El rol se refiere a la función que una persona desempeña en un lugar o en una situación. La sociedad tiene expectativas del rol que debe ocupar una persona mayor.

Hay ciertos roles tradicionales asociados a la vejez, tales como ser jubilado/a, ser abuelo/a o ser viudo/a. Estos roles dependen del tiempo y cultura en la que se envejece. Por ejemplo, antiguamente el rol de las mujeres era principalmente cuidar y el de los hombres proveer. Actualmente, eso ha ido cambiando, así como también han cambiado las estructuras de las familias y la convivencia entre las distintas culturas. Una persona mayor puede jubilar, ser abuelo/a o enviudar de una manera distinta a la de otras generaciones de mayores.

Existen también nuevos roles, como el ser dirigente/a social, voluntario/a, mentor/a o emprendedor/a, los cuales pueden contribuir a tener nuevos significados.

La vejez es una etapa para seguir viviendo, adaptándose o creando nuevos roles. Independiente de la edad, siempre se puede seguir contribuyendo desde distintas habilidades y potencialidades.

■ Resiliencia

La resiliencia es la capacidad de salir fortalecidos de situaciones adversas o difíciles. Uno de los cambios que puede ocurrir en la vejez, es la capacidad de tener más recursos para afrontar aquellas situaciones difíciles, dado que existe una acumulación de vivencias y experiencias respecto a formas de salir adelante.

■ Pérdidas y duelo

El duelo puede entenderse como un proceso de adaptación emocional frente a la pérdida de alguien o algo, con lo que se construyó una relación de afecto.

A lo largo de la vida podemos experimentar pérdidas y duelos, sin embargo, durante la adultez mayor se vuelve más frecuente vivir la pérdida de seres queridos. También ocurren varios cambios asociados a pérdidas que conllevan procesos de duelo. Un ejemplo puede ser cuando nos damos cuenta de que el cuerpo ya no es el mismo de antes.

Es un proceso normal, natural y esperable y que, en algunos momentos, nos puede producir sufrimiento. Es por eso, que contar con amistades y/o el apoyo de la familia, puede ser importante para vivirlo.

■ Trascendencia

En la vejez puede cambiar la mirada sobre el mundo, pasando de una que enfatiza lo material y concreto, a una más trascendente o espiritual. Este cambio de mirada suele relacionarse a una sensación de mayor tranquilidad y/o bienestar, aun cuando haya plena conciencia de la brevedad de la vida y fragilidad del cuerpo.

El cómo se piensa la muerte también cambia a lo largo de la vida. La muerte se percibe cada vez más cerca, y la espiritualidad suele aparecer como una necesidad de conexión con lo que está más allá de la vida o de la experiencia inmediata.

■ Necesidad de decidir sobre mi vida y mi muerte

Cuando aparece el tema de la muerte, también surge la necesidad de querer tomar decisiones respecto a la forma en que quiero vivir mis últimos días, usando mi derecho a ser lo más autónomo posible. A esto le llamaremos “decisiones anticipadas”. Son una forma de tener control sobre lo que va a pasar conmigo en mis últimos días, como el poder decidir si quiero realizarme o no un tratamiento en el caso de estar grave de salud, o decidir a quién quiero dejarle mis propiedades o herencias, en el marco de lo permitido por la ley. Las decisiones anticipadas se toman cuando una persona que se encuentra con sus capacidades mentales intactas manifiesta su voluntad y la deja por escrito, contándole a su entorno cercano como le gustaría que ellos actuaran cuando él/ella ya no esté.

Decisiones anticipadas son una forma de tener control sobre lo que va a pasar conmigo en mis últimos días.

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?

a. ¿Cómo identificar recursos para cuidar la salud mental?

Realice la siguiente actividad individual. Reflexione.

**¿Qué hace usted para tener y mantener una buena salud mental?
¿Qué está en sus manos para sentirse mejor?
¿Qué no lo está?**

Para cuidar su salud mental el primer paso es reconocer que no depende 100% de usted.

Hay cosas que puede controlar y otras que no. Es importante que identifique con que recursos cuenta a nivel individual, familiar y comunitario.

Algunas de las recomendaciones son las siguientes:

■ Salud física

Es importante que mantenga su salud física con hábitos saludables, por ejemplo, hacer ejercicio, tener una buena alimentación y dormir bien.

Esto va a contribuir a que mantenga su musculatura, fuerza y equilibrio, para evitar caídas y así conservar su independencia por más tiempo.

Si tiene alguna discapacidad física, como problemas de audición o movilidad, piérdale el miedo a pedir ayuda, y recurra a otras personas si tiene dificultades.

Utilizar un audífono o asistencia técnica, como un bastón o un andador, puede ayudarlo. Un buen ejemplo de ello es cuando una persona pierde capacidad visual y utiliza lentes ópticos.

■ Relaciones afectivas

Preocúpese de establecer a lo largo de la vida relaciones afectivas, más allá de la familia nuclear, ampliando así sus redes de apoyo, sociales y de participación. Las amistades no solamente son las que trae desde la infancia. Puede tener muchos años y desarrollar nuevas amistades y/o nuevas parejas.

Anímese a ver qué hay en su comunidad, mire qué alternativas tiene, quiénes son sus vecinos, quién atiende el almacén, entre otras.

Participe de instancias sociales con otras personas mayores o personas de otras edades acorde a sus intereses. Algunas ideas son el voluntariado, juntas de vecinos, clubes de adultos mayores, talleres de la municipalidad, centros

comunitarios, grupos de Facebook, o grupos espirituales, del mundo político o social. Por ejemplo, puede participar de instancias tales como cabildos, juntas de vecinos, o como dirigente social.

■ Proyecto de vida

Intente tener un para qué, un proyecto de vida. Hágase la pregunta: ¿Cuáles son mis intereses para invertir mi tiempo y energía?

Haga actividades con propósito, que le den sentido a su vida. El motivo puede ser muy diverso. Piense en cosas que le interesan y dónde puede involucrarse, desde temas pequeños hasta grandes.

Puede ser estudiar algo o tener buenas relaciones con sus vecinos. Es importante tener una actitud proactiva en la búsqueda del proyecto de vida y, lo más importante, pedir apoyo a otros en el caso de necesitarlo. El proyecto de vida es propio y puede ser distinto al de los demás, pues cada uno sabe en qué quiere invertir su tiempo y energía.

Permítase explorar qué le da satisfacción. La vejez es una oportunidad para hacer actividades que no ha podido hacer en otras etapas de su vida o para aprender cosas nuevas, como la jardinería, un idioma nuevo, conocer otros lugares, recetas de cocina, literatura o algo sencillo como ver películas.

**“Me di cuenta que la clave es buscar nuevos comienzos
y no pensar en lo que se acaba”
(Sergio Chamy, Agente Topo)**

- Reconozca con qué recursos cuenta **a nivel individual, familiar y comunitario.**
- **Cuide su salud física.**
- Preocúpese de **establecer relaciones afectivas** a lo largo de toda la vida. Busque más allá de la familia.
- **Mantenga o desarrolle un proyecto de vida.**



b. ¿Cómo identificar qué afecta negativamente la salud mental?

Realice la siguiente actividad individual. Reflexione.

¿Qué puede afectar negativamente a su salud mental?

¿Ha tenido o tiene la necesidad de pedir ayuda, porque no se ha sentido tan bien?

Hay ciertos factores que pueden afectar negativamente la salud mental. Algunos de ellos pueden ser los prejuicios y discriminación hacia las personas mayores, el maltrato, el aislamiento social, el sentimiento de soledad o la pérdida de funcionalidad. También pueden existir eventos en la vida que pueden desequilibrarlo, como el fallecimiento de seres queridos o una enfermedad.

¿Cómo saber cuándo consultar?

Pasarlo mal, lo aceptemos o no, es parte de la vida. Sin embargo, hay situaciones que indican dificultades en la salud mental. Ponga atención cuando tienda a aislarse, detecte importantes pérdidas de memoria, se esté alimentando mal o no se esté alimentando, no se arregle como antes, sienta las emociones más a flor de piel, esté durmiendo mal, poco o demasiado, o esté preocupado más de lo normal por la enfermedad o la muerte.

Es importante reconocer si la reacción que tiene es muy intensa comparada a cómo normalmente se siente, o si se sostiene de la misma forma todo el tiempo.

Es relevante mirarse y observar si ha cambiado en relación a cómo era antes y ver si eso le preocupa o le preocupa a otros.

Otra situación frente a la que tiene que estar alerta, es al consumo de alcohol, drogas, y medicamentos sin indicación médica, saber cuál es la función que están teniendo en su vida y la cantidad ingerida; identificar si el alcohol está afectando su forma de dormir o si lo está usando para calmarse; confirmar si las pastillas para dormir, se las está tomando según la indicación médica o cuando siente la necesidad.

Varias veces hay que tomar más de un medicamento por las diferentes patologías que se padecen y estos son recetados por distintos médicos. Es importante nunca confundir cómo y cuándo tomarlos, por lo que una recomendación es llevárselos al médico que lo atenderá, para que los revise y saber cómo organizarlos.

No deje de asistir a los controles de salud, en la medida que esto sea posible.

**¿CÚALES SON LOS PROBLEMAS DE
SALUD MENTAL MÁS FRECUENTES
EN LAS PERSONAS MAYORES?**

Algunos de los problemas de salud mental más frecuentes en las personas mayores son:

■ **Nerviosismo constante o ansiedad**

Esto se refiere a estar constantemente nervioso, con baja capacidad de volver a la calma y/o con pensamientos asociados a que algo malo va a ocurrir en el futuro. El nerviosismo o la ansiedad no deja que la persona pueda realizar sus actividades cotidianas de forma habitual.

■ **Tristeza frecuente y depresión**

La depresión es más que sentirse triste de manera aislada y asociada a algún evento que pudiera haber ocurrido. La depresión en personas mayores trae consigo una pérdida en la capacidad de disfrutar de las cosas, falta de esperanza, la percepción de cansancio y aburrimiento constante, una visión negativa de sí mismo, su existencia y el entorno, y en algunos casos pérdida de memoria.

En la depresión en las personas mayores, es frecuente que estén presentes dolores y molestias de distinto tipo en el cuerpo.

Cuando aparece el pensamiento acerca de la muerte como una solución, puede existir riesgo de suicidio, por lo cual es muy relevante consultar en la red de salud en todos los casos. Hoy en día existen tratamientos efectivos para manejar la depresión en personas mayores desde un abordaje integral.

■ **Problemas importantes de memoria y demencias**

Los problemas de memoria son una de las quejas más frecuentes respecto a la salud mental de las personas mayores. Hay cambios que son normales como el “tener la palabra en la punta de la lengua” o el olvido ocasional de donde se dejan las cosas.

Sin embargo, cuando existen pérdidas importantes de memoria en su frecuencia y gravedad y/o empiezan a existir desorientaciones tanto en tiempo como en espacio, y dificultades en la realización de actividades, puede ser el inicio de un deterioro cognitivo o una demencia que amerita una evaluación profesional.

■ **Abuso de alcohol y drogas, entre ellas medicamentos**

Es probable que el consumo de una persona mayor sea el mismo que haya tenido a lo largo de su vida, pero debido a cambios fisiológicos el efecto del alcohol es distinto y la embriaguez es mayor. A esto se suma que el alcohol interactúa con otros fármacos, produciendo mayor riesgo de caídas y de problemas en la memoria. También varias veces el alcohol se usa para “escapar de la realidad”.

En el caso de algunos medicamentos, tales como aquellos recetados para la ansiedad o para dormir, también puede aumentar el riesgo de caídas y de problemas de memoria.

Es importante que, si se usan, sea por el tiempo que indique su médico y con receta, pues en ocasiones interactúan con otros medicamentos y pueden tener efectos secundarios negativos sobre su estado de salud.

■ Trastornos del sueño

Dormir menos, puede ser normal en la vejez si es que la persona amanece descansada al día siguiente. No obstante, si se vuelve recurrente tener dificultades para quedarse dormido, despertar en medio de la noche y/o despertar muy temprano, y eso repercute en el estado al día siguiente, es mejor consultar.

■ Suicidio

El suicidio en las personas mayores es más frecuente que en los adultos y adultos jóvenes, y las personas mayores consuman más el suicidio que otros grupos de edad, por lo que cobra relevancia poner atención sobre este tema.

Es muy importante que si su vida o la de otro está en riesgo pueda comunicarlo inmediatamente y/o asistir a la red de salud.

Para más información acerca de este tema puede consultar la Guía Práctica en Salud Mental y Prevención del Suicidio para Personas Mayores en <https://www.minsal.cl>

**RECURSOS DISPONIBLES
PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL**

Acceda a esta información si quiere conocer diferentes recursos. En el caso de que tenga dificultades en el acceso, pida apoyo a su familia, amigos, vecinos o en su Municipalidad.

¿Qué hacer si siento que necesito atención psicológica?

Llame a:

- Salud Responde: **600 360 7777 (Opción 1)**
- Fono Mayor: **800 4000 35**

Acceda a:

Saludablemente en <http://bitly.ws/h8iw>

En Psiconecta puede encontrar la oferta que existe para acceder a contención o atención psicológica de manera gratuita o a bajo costo: <https://n9.cl/frxqb>

Alguna de la oferta existente es:

- **Fundación Amanoz:** trabaja con programas de acompañamiento afectivo, a través de voluntarios, en domicilio y Residencias de Larga Estadía; Teléfono: **(+56 2) 2371 3963.**
- **Psicólogos x Chile:** Ofrece atención psicoterapéutica y psicodiagnóstico con aranceles diferenciados y precios significativamente más bajos que en el mercado; psicologosvoluntarios.cl; clinica@psicologosvoluntarios.cl; Teléfono: **22498537 – (9) 75592366**
- **Fundación Míranos:** Trabaja en prevención de suicidio de personas mayores: fundacionmiranos.org / contacto@fundacionmiranos.org

Acérquese a:

Las Oficinas Municipales del Adulto Mayor, consulte en su Municipio.

¿Qué puedo hacer si me quiero atender en la red de salud?

La puerta de entrada para todas las prestaciones de salud pública es el Centro de Salud Familiar (CESFAM) o Consultorio el cual se encuentra en su comuna de residencia. Dentro de las atenciones de medicina preventiva todas las personas mayores tienen evaluaciones de salud mental, a través del **Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor, EMPAM.**

En el mismo Centro de Atención Primaria o Consultorio puede buscar atención de salud mental, ellos lo derivarán a algún Centro de Salud Comunitario u Hospital si consideran que necesita atención especializada.

Recursos de información, asesoría y denuncias de maltrato:

Si se ve expuesta/o a cualquier situación de abuso, violencia o maltrato debe informar a las redes cercanas y/o de confianza, como a su vez, cualquier delito debe ser **denunciado en las Policías, ya sea Carabineros de Chile, Policía de Investigaciones de Chile (PDI) o Fiscalía Local del Ministerio Público** de la comuna en la cual resida o comuna más cercana.

Para asesoría e información puede llamar al Fono Mayor de SENAMA (800 400 035) o solicitar información web en: <https://tinyurl.com/53enj7e>

Para denuncias puede hacerlo en:

- Fonos **149 de Carabineros y 134 de PDI**.
- Informar el Tribunal de Familia de su comuna o más próxima: se recomienda ante situaciones concretas de violencia intrafamiliar, es decir, violencia o abandono de parte de familiares por consanguinidad, parentesco o convivencia.
- **Denuncia Seguro (Fono 600 400 0101)**: Programa de la Subsecretaría de Prevención del Delito, que consiste en un canal para recibir información delictual de forma 100% anónima, dentro de una serie de delitos como falsificación de documentos, delitos sexuales contra menores, tráfico de armas, violencia intrafamiliar, maltrato animal, entre otros de acción penal pública.
- También se puede denunciar en <https://n9.cl/8cayy>

Recursos de formación en salud mental:

Si está interesado en formarse en salud mental de manera gratuita como una forma de ayudar a los demás, puede encontrar información de utilidad en los siguientes links:

- Curso Primeros Auxilios Psicológicos en <http://bitly.ws/h8i2>
- Amanoz en <https://www.amanoz.cl>

Recursos para actividad física:

- Tu cuerpo cada día más activo y saludable. INTA: <https://inta.cl>
- Campaña Vivifrail. Senama- Elige Vivir Sano. www.senama.gob.cl: <https://tinyurl.com/487sz2n2>

Recursos sobre Beneficios del Estado

- Guía con los Principales Beneficios del Estado para las Personas Mayores. SENAMA. <https://n9.cl/0hw11>

Recursos para alimentación saludable

- Recetario. Lo rico y fácil de cocinar saludable de Lunes a Domingo. INTA- Elige Vivir Sano: <https://tinyurl.com/6ym5tkmw>
- Legumbres. Energía, Nutrición y Economía. INTA: <https://n9.cl/8krfv>
- Ideas y preparaciones en el contexto de pandemia. Elige Vivir Sano: <https://tinyurl.com/3b9nhrdx>
- Recetas Tradicionales Chilenas. Elige Vivir Sano- La Vega Central: <https://tinyurl.com/adatp4dt>
- Preparaciones con frutas y verduras. Elige Vivir Sano: <https://n9.cl/e3z1a>

Recursos para cuidar su bienestar mental

- Cuidado y Autocuidado de Salud del Adulto Mayor- Universidad de Chile: <https://tinyurl.com/vb44kpfv> SENAMA: <https://bit.ly/3iLLPho>
- Bienestar mental. MINSAL: <https://bit.ly/3uU6RPs>
- 30 días para ejercitar la memoria. MINSAL: <https://bit.ly/3ABolBo>

Recursos para el autocuidado del cuidador

- Manual para el cuidador de personas mayores en estado de dependencia. SENAMA: <https://bit.ly/3uSI2Ud>

Recursos para el Autocuidado en COVID-19

- Cuidados de las personas mayores en aislamiento. MINSAL: <https://bit.ly/3lq7MnC>
- ¿Problemas para dormir? SENAMA: <https://bit.ly/3iLm40F>

Guía Prevención del Suicidio.

- Guía Práctica en Salud Mental y Prevención del Suicidio para Personas Mayores. <https://bit.ly/3Av4e8g>

BIBLIOGRAFÍA

Baltes, P. B., Smith, J., y Staudinger, U. M. (1992). Wisdom and successful aging.

de Mendonça, C.A. (2020). Activación de las comunidades – invertir en la salud mental de los adultos mayores. En World Federation for Mental Health [WFMH] (Ed.). DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL 2020 Salud Mental para Todos y Todas: Mayor Inversión-Mayor Acceso. (pp. 61-67).

Freund, A. M., y Baltes, P. B. (2009). Hacia una teoría del envejecimiento con éxito. Selección, optimización y compensación. *PsicoGerontología: perspectivas europeas para un mundo que envejece*, 311-328.

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., y Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World Psychiatry*, 14(2), 231.

Grossbaum, M. F. y Bates, G. W. (2002). Correlates of psychological well-being at midlife: The role of generativity, agency and communion, and narrative themes. *International Journal of Behavioral Development*, 26, 120-127.

Iacub, R. (2006) *Erótica y Vejez*. Editorial Paidós SAICF. Buenos Aires, Argentina.

Mesa Técnica de Salud Mental de Personas Mayores. (2020). *Estrategia de Salud Mental para Personas Mayores*.

Ministerio de Salud [MINSAL]. (2019). *Guía Práctica en Salud Mental y Prevención del Suicidio para Personas Mayores*.

Ministerio de Salud [MINSAL]. (2017). *Plan Nacional de Salud Mental 2017-2025*.

Neugarten, B. (1999). *Los significados de la edad*. Barcelona, España: Herder.

Organización de los Estados Americano [OEA] (2017). *Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*.

Pérez, L., Oropeza, R., López, J., y Colunga, C. (2014). Psicogerontología y trabajo anticipado del envejecer. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 1(2), 1-10.

Puigarnau, A. P. (2010). Las tareas del duelo: psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional. *Paidós*.

Sociás, C., Barceló, V., y Prieto, S. (2015). Amor y sexualidad en la vejez. La historia contada por sus protagonistas. *Investigación en salud y envejecimiento*, 11, 127-133.

Thumala, D., Gajardo, B., Gómez, C., Arnold-Cathalifaud, M., Araya, A., Jofré, P., y Ravera, V. (2020). Coping processes that foster accommodation to loss in old age. *Aging & mental health*, 24(2), 300-307.

Thumala Dockendorff, D. (2014). Healthy ways of coping with losses related to the aging process. *Educational gerontology*, 40(5), 363-384.

Thumala Dockendorff, D. (2011). Formas de afrontamiento a las pérdidas asociadas al envejecer.

Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2).

Vedia, V. (2016). Duelo patológico: factores de riesgo y protección. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 4(2), 12-34.



VID INVESTIGACIÓN
INNOVACIÓN
CREACIÓN ARTÍSTICA
Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo
UNIVERSIDAD DE CHILE

RedesTd
Unidad de Redes Transdisciplinarias

RED TRANSDISCIPLINARIA
SOBRE ENVEJECIMIENTO

Guía Práctica Salud Mental y Bienestar para Personas Mayores