



# La salud mental en la tercera edad

Una mirada a los retos y oportunidades que presenta la salud mental en la población de adultos mayores.



**by Jorge Eliecer Florez Montoya**

# ¿Qué es la salud mental?

## 1 Bienestar emocional

La salud mental esencialmente se trata del bienestar emocional, la capacidad de convivir con los cambios y desafíos de la vida y tener conexiones significativas con otras personas.

## 2 Más que la ausencia de enfermedad

La salud mental no se limita a la mera ausencia de enfermedad mental, sino que también incluye factores como el sentimiento de propósito y significado en la vida, así como la capacidad de recuperarse de situaciones difíciles.

## 3 Importancia

Es clave para el bienestar general y la calidad de vida de una persona en todas las etapas de la vida, incluyendo la vejez.

# ¿Cómo afecta la edad a la salud mental?

## Limitaciones físicas

La salud mental puede ser afectada por limitaciones físicas típicas del envejecimiento, como la disminución de la visión o la audición.

## Vida social

El envejecimiento también puede traer cambios en la vida social, incluyendo la pérdida de amistades o la falta de oportunidades para socializar, lo que puede tener un impacto negativo en la salud mental.

## Pérdidas

Otras pérdidas en la vida, como la muerte de amigos y familiares, también pueden afectar la salud mental de los adultos mayores.

# Los factores de riesgo para problemas de salud mental en adultos mayores



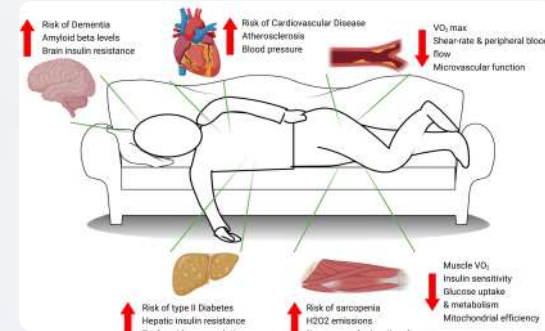
## Tabaco

El fumar tabaco puede aumentar el riesgo de depresión en adultos mayores.



## Soledad

La soledad y el aislamiento social pueden aumentar el riesgo de problemas de salud mental.



## Inactividad física

La falta de ejercicio y actividad física puede afectar negativamente el estado de ánimo y la salud mental general.



## Medicamentos

La interacción de ciertos medicamentos automedicados puede contribuir a la depresión y otros problemas de salud mental.

# Los signos comunes de problemas de salud mental en adultos mayores

## **Pérdida de interés**

Una disminución en el interés o la participación en actividades que antes disfrutaban.

## **Cambios de apetito**

Cambios significativos en la dieta, ya sea comiendo demasiado o muy poco.

## **Cambios de sueño**

Patrones de sueño alterados, como insomnio o dormir demasiado.

## **Cambios de estado de ánimo**

Episodios frecuentes de tristeza, irritabilidad o ansiedad.

# Cómo abordar un problema de salud mental en un adulto mayor

## Apoyo

Proporcionar apoyo emocional y físico puede ayudar a los adultos mayores a manejar mejor el estrés y los desafíos de la vejez.

1

## Comunicación

Tener una comunicación abierta y honesta es clave para identificar los problemas de salud mental y buscar ayuda profesional.

2

3

## Tratamiento

Buscar tratamiento temprano, ya sea a través de un proceso psicológico o psiquiátrico puede ser efectivo para mejorar la salud mental.

# Recursos disponibles para el cuidado de la salud mental en adultos mayores

## 1 Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo son una manera importante de conectarse con otras personas que experimentan problemas similares y obtener apoyo emocional y práctico.

## 2 Servicios sanitarios

Hay muchos servicios de atención médica que pueden ayudar a un adulto mayor con problemas de salud mental, desde la medicación hasta la terapia.

## 3 Terapeutas

Los terapeutas especializados en el cuidado de la salud mental de los adultos mayores pueden ayudar en el diagnóstico y tratamiento.

# El papel de la familia y los cuidadores en la salud mental de los adultos mayores

## Familia

- Vigilancia de los signos de salud mental
- Comunicación abierta sobre problemas potenciales
- Prestar ayuda emocional y práctica

## Cuidadores

- Comprender los factores de riesgo y los signos de problemas de salud mental
- Tener una comunicación clara con el adulto mayor y su equipo de atención terapéutica
- Ayudar a la persona a buscar recursos para la atención y tratamiento de la salud mental