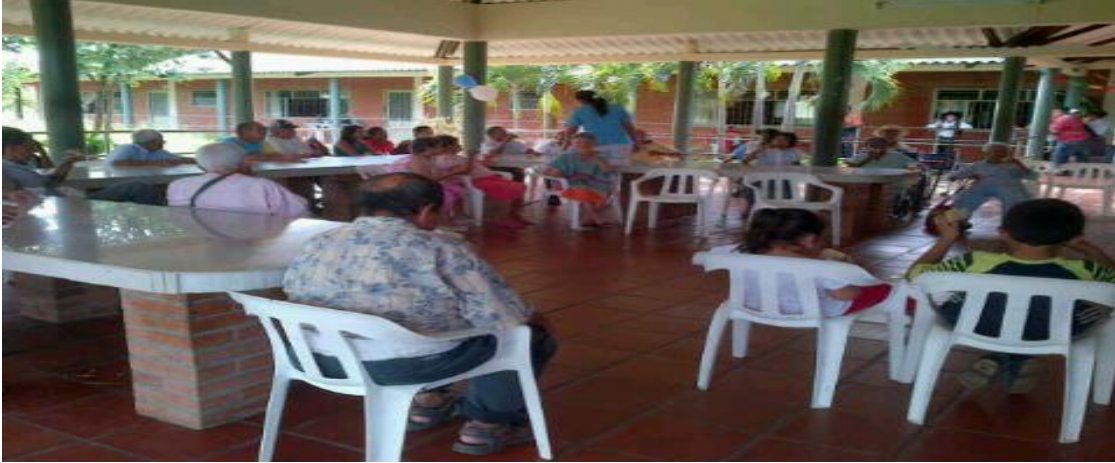


LA SALUD MENTAL EN EL ADULTO MAYOR

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”



Fotografía de visita y acompañamiento al adulto mayor jóvenes CAIA

Según la Organización Mundial de la Salud, “el crecimiento de la población adulta mayor trae consigo inevitablemente un aumento de las enfermedades relacionadas con la edad, como las demencias y la depresión, siendo considerada esta última como el principal problema de salud mental que enfrentará el mundo del futuro”. Los trastornos mentales y conductuales afectan la calidad de vida de las personas de la tercera edad. La demencia tipo Alzheimer es casi exclusiva de los adultos mayores, pero también se observan altas tasas de prevalencia de depresión, ansiedad, trastornos psicóticos, suicidio y uso indebido de sustancias.

A medida que las personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica. El adulto mayor ve afectada su autoestima dada la inseguridad que vive a partir de las pérdidas asociadas a sus vivencias afectivas, físicas y sociales como son: la independencia de los hijos, la pérdida del cónyuge, la disminución de capacidades, la salud afectada, la jubilación, la disminución de ingresos, entre otras.

La protección y asistencia a las personas de la tercera edad debería ser una responsabilidad del núcleo familiar, quienes en muchos casos les abandonan revelando una realidad; la carencia de necesidades afectivas, las cuales prevalecen durante su permanencia en centros para el adulto mayor; de esta forma no se favorece el mejoramiento en la calidad de vida.

Además de lo anterior, los adultos mayores presentan dificultades para comprender estructuras gramaticales más complejas y discursos, y para elaborarlos. Dichas dificultades más que deberse a una alteración del lenguaje propiamente tal, se debe a alteraciones que ocurren en otros sistemas cognitivos y que influyen en el rendimiento lingüístico, entre ellos: la atención, la memoria, y la capacidad de manejar y organizar información de mayor complejidad.

Su vida emocional sufre modificaciones que originan actitudes acerca de sí mismo y acerca de los demás que pueden tener efectos negativos en sus relaciones afectivas y en el trato con otros. Sabemos que a partir de la autoestima, es decir, del concepto del propio valor, se proyectan la comunicación y las conductas que constituyen la base del mundo afectivo relacional.

En relación a todo lo mencionado la visita de los jóvenes el CAIA al hogar del abuelo tuvo como propósito trabajar en el refuerzo de la autoestima en el Adulto Mayor, favorecer la apertura de la perspectiva desde sí mismo respecto a las metas alcanzadas, esfuerzos, logros y sabiduría de vida, por ejemplo a partir de la experiencia (ampliar la autoimagen positivamente). Este refuerzo puede darse a través del aprendizaje acerca de la valoración de sí mismo y de la comunicación, lo cual favorecerá la adaptabilidad al entorno. Finalmente, permitir que los jóvenes compartan espacios de su tiempo libre favorece la interacción social y el aprendizaje mutuo, beneficiándose ambas partes afectivamente debido a las sensaciones que se observan y las conclusiones a las que los jóvenes llegan luego de expresar un rato de afectividad y haber comunicado experiencias significativas que muy seguramente generara en estos jóvenes un concepto de vida.

MARTHA LILIANA DURAN E

Psicóloga Programa de Salud Mental