

[www.observatorioenvejecimiento.uc.cl](http://www.observatorioenvejecimiento.uc.cl)

# **SALUD MENTAL Y PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE LAS PERSONAS MAYORES EN CONTEXTO DE PANDEMIA**

Observatorio del  
**Envejecimiento**

Para un Chile con futuro



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA  
DE CHILE

Compañía de Seguros

**confuturo**<sup>®</sup>  
UN CHILE CON FUTURO

# Introducción

La pandemia de COVID-19 ha significado un cambio rotundo en la vida diaria de las personas. En los últimos meses, se han publicado diversos estudios sobre los efectos de cuarentenas prolongadas en la salud mental de las personas, muchos de ellos reportando resultados psicológicos negativos (Brooks, 2020). Producto de que los adultos mayores son uno de los grupos de mayor riesgo para esta enfermedad, su vida diaria cambió abruptamente, en particular por las medidas de resguardo como el distanciamiento social y el confinamiento. Por lo mismo, es de gran relevancia ver su efecto en la salud mental de este segmento de la población.

Las enfermedades de salud mental son multifactoriales y complejas, y -en general- han sido estigmatizadas, lo que complejiza aún más su identificación y tratamiento. En Chile, si bien se han hecho mejoras en la materia, con el Plan Nacional de Salud Mental, solo un 2% del presupuesto total de salud se invierte en esta área -prevención y tratamiento- a pesar de que la ONU recomienda una inversión del 5%.

Dentro de los factores que resultan perjudiciales para la salud mental en la vejez, están los sentimientos de soledad, la inactividad y la dependencia. Algunos estudios han demostrado que estos elementos aumentan el riesgo de padecer cuadros depresivos, ansiedad y/o estrés (Gallardo-Peralta, 2015; Fernández, 2018; Sandoval Garrido, 2016). Debido a que estos se han exacerbado durante la pandemia, se utilizarán en esta ocasión como indicadores para explorar su posible impacto en la salud mental en las personas mayores en el actual contexto.

Este reporte, además de dar luces sobre cómo el COVID-19 ha afectado la salud mental de la población adulto mayor, busca dar a conocer vivencias y preocupaciones del segmento 60+ tras nueve meses desde la primera cuarentena en el país, puesto que estas son también un factor importante al hablar de salud mental, especialmente cuando son sostenidas en el tiempo.

Se incluyen entrevistas a las especialistas Susana González, académica UC, psiquiatra con especialización en psicogeriatría y Ana Paula Vieira, directora de la fundación Míranos que trabaja en conjunto con SENAMA en la asistencia de Fono Mayor. Así también se entrevistaron y encuestaron a personas mayores de distintas regiones y comunas, a fin de evidenciar desde sus perspectivas cómo han enfrentado el contexto actual.

# 1 Salud mental en el adulto mayor durante la pandemia

El confinamiento de la población ha impactado en la salud mental de todas las personas. No obstante, los adultos mayores, en particular, han debido enfrentar incluso más dificultades al ser uno de los grupos de mayor riesgo para padecer COVID-19. En este sentido, no solo han tenido que lidiar con el sentimiento de vulnerabilidad hacia una enfermedad que presenta pronósticos bastante negativos para ellos, sino que también debieron modificar su vida: delegar tareas básicas como la compra de alimentos y medicamentos, dejar de trabajar o adaptarse al teletrabajo y aquellos que eran parte de organizaciones de mayores o asistían a talleres o centros de día debieron dejar de hacerlo, por mencionar algunos.

La pérdida de una rutina diaria puede tener efectos perjudiciales en el estado físico, pero también en la salud mental. Es difícil saber aún cuál ha sido el alcance de estos eventos en esta última, sin embargo, existen ciertos indicadores que pueden ayudar a conocer un poco más esta realidad.

Existen diversos fenómenos que se han gestado durante la pandemia y que según la evidencia científica pueden manifestarse negativamente en la salud mental. Uno de ellos es la soledad no deseada, provocada principalmente por los confinamientos voluntarios y/o obligatorios. Los sentimientos de soledad en la vejez son bastante comunes y han sido catalogados como factores de riesgo para padecer diversas enfermedades, entre ellas, depresión y demencia. Además, las personas que se sienten solas y/o aisladas tienen mayor riesgo de morir por suicidio (Carmel, 2018).

En Chile, según datos de la encuesta CASEN 2017, 459.686 adultos mayores vivían solos (13,7%), y del total de hogares donde residen personas mayores (2.104.365), 227.991 personas mayores viven solo con otro adulto mayor (10,8%), por lo que la soledad efectivamente se posiciona como un problema en contexto de pandemia.

La psicóloga Ana Paula Vieira directora de la fundación Míranos, establece que -en general- las redes sociales de las personas mayores son escasas y se centran en la vida familiar y de barrio. Con el confinamiento, el contacto con vecinos y la participación en actividades se vio reducido y los encuentros asociados a la vida de barrio o comunitarias se hicieron imposibles. Así, al paralizarse las actividades sociales de las personas, se puede llegar a escenarios de soledad no deseada. La profesional señala que estas circunstancias pueden ser perjudiciales para la salud mental, puesto que dan espacio para sobre pensar; dejan en evidencia problemas preexistentes que antes con la rutina se mantenían a raya, e incrementan las preocupaciones y la ansiedad.

Si bien ya no hay medidas de confinamientos específicas por edad, y todas las personas solo deben apearse a los reglamentos de la fase de desconfinamiento en la que se encuentre su comuna, los centros de día y clubes de adulto mayor no tienen fecha de reapertura aún, ya que hasta ahora el distanciamiento social es la única forma de resguardar a la población para esta enfermedad.

Estos centros forman parte vital de la vida de algunas personas mayores pues son espacios de sociabilización y permiten también formar redes de apoyo. Susana González, académica UC, manifiesta que la desaparición de estos centros ha sido bastante brusca, y que está por verse el impacto a largo plazo que esto ha tenido sobre la salud mental.

Por otro lado, los confinamientos impidieron que los adultos mayores pudiesen continuar normalmente con sus rutinas de trabajo, y aquellas personas que debieron dejar de trabajar durante la pandemia, vieron afectado su ingreso básico. Uno de cada cinco trabajos que se perdieron entre marzo y mayo de 2020 eran de adultos mayores, y por lo mismo, muchos dejaron de trabajar durante la pandemia, siendo que el 67,3% del total de hogares donde residen personas mayores corresponden a viviendas donde ellos son jefes de hogar.

La inestabilidad económica y la vulnerabilidad social en particular, pueden afectar la salud mental. Estudios han demostrado que son un factor de riesgo para padecer cuadros depresivos (Carmel, 2018). De acuerdo con la psicóloga Ana Paula Vieira, la pandemia agravó muchas situaciones de vulnerabilidad que comenzaron con el estallido social de octubre de 2019.

La Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez (2019) demuestra que la percepción de satisfacción con la vida cae 5 puntos porcentuales, pasando de un 72% en el año 2016 a un 67% el 2019, tras el estallido social. Además, la percepción de que el ingreso alcanza para satisfacer las necesidades también sufre una caída importante, del 76% el 2016 a un 68% en 2019. Según la psicóloga, estos problemas que empeoraron con la pandemia, impactaron en elementos claves para una buena salud mental, y en particular, en la dignidad de las personas mayores, en la percepción que tenían de ellos mismos y en su autoestima.

Asimismo, otros aspectos de su rutina diaria se vieron afectados, como las salidas para comprar alimentos y medicamentos. El tener que delegar tareas básicas para mantener el confinamiento incrementa los sentimientos de dependencia, considerado como un factor de riesgo para enfermedades de salud mental. Además, la dependencia obligada a la que debieron someterse las personas mayores con el confinamiento puede persistir incluso en etapas más avanzadas de desconfinamiento, debido a la incertidumbre y miedo existente respecto al futuro de la pandemia y también por la inseguridad de no saber si físicamente pueden retomar sus actividades previas. Por un lado, la psicóloga de Míranos señala que esto propicia escenarios permanentes de dependencia física pero también de dependencia emocional.

Sin embargo, es necesario mencionar que este no es un pronóstico extendido para todas las personas mayores, puesto que al igual que cualquier grupo etario, son un grupo con experiencias y condiciones sociales diferentes. En este sentido, Susana González, psiquiatra y académica UC, manifiesta que puede que haya personas mayores que en efecto se vuelvan más dependientes, pero también existen muchos otros que pueden y quieren retomar su rutina.

Existen varios elementos que hacen que los individuos puedan reaccionar mejor ante estos desafíos y que han permitido que varias personas mayores se hayan mantenido activas durante la pandemia. Así, la especialista UC señala que hay muchos adultos mayores que encontraron nuevos hobbies y que incluso se han comenzado a comunicar más que antes con sus cercanos.

Estos cambios en la vida cotidiana influyeron también en la salud física de las personas, que en general se vio reducida por dejar de mantener estas rutinas del diario vivir. Muchas veces el ejercicio realizado por este grupo etario tiene que ver con las actividades básicas que realizan y el desplazamiento a ciertos lugares. Ya se sabe que la salud física y la salud mental de las personas están intrínsecamente relacionadas, por lo que un decaimiento en la primera puede causar el mismo efecto en la segunda.

La profesional UC agrega además que “la gente -con el confinamiento- estaba viendo directamente afectada la parte física, y esto va de la mano con la salud mental. En la medida que te das cuenta de que te cansas más en caminar, cambia tu autopercepción de competencias e independencia. Una característica de la salud de los adultos mayores es que está todo conectado. Tú tocas un sistema a nivel de salud y se produce una cascada que afecta todos los sistemas físicos y psíquicos”.

Tanto la soledad no deseada como la vulnerabilidad social, dependencia y la inactividad afectan la salud mental, y una de las formas que tienen de expresarse es con el desarrollo de trastornos depresivos.

En Chile, las tasas de depresión en adulto mayor son bastante altas. En específico, 9.4% de este grupo etario sufre de algún tipo de cuadro depresivo y lo que es aún más preocupante, muchas personas con depresión no son diagnosticadas.

Según la Encuesta de la Calidad de Vida en Vejez (2019), hay un alza estadísticamente significativa de 3,7% en la sospecha de síntomas depresivos en personas 60+ del año 2016 al 2019, año en el que se sospecha que al menos un tercio de los adultos mayores manifiesta tener síntomas depresivos, lo que corresponde al 30,7%.

Aún no se sabe exactamente cuáles son las cifras de depresión en tiempo de pandemia, no obstante, el proyecto Vida en Pandemia de la Universidad de Chile (2020) señala que ha habido cambios en los estados de ánimos de las personas mayores. Así, un 45% de ellas establecen que su salud mental ha empeorado, un 53% que se ha mantenido y un 2% que su bienestar y salud mental ha mejorado durante la pandemia. Además, refiriéndose a su estado anímico actual, un 24% de las personas 60+ dicen estar desanimados o muy desanimados, un 41% no se sienten ni animados ni desanimados y, por último, un 36% de las personas mayores se sienten animados o muy animados.

Así también, un estudio longitudinal<sup>1</sup> sobre indicadores de salud antes y durante la pandemia de COVID-19 en una misma cohorte de personas mayores liderado por Soledad Herrera, académica UC y miembro del Centro UC de Estudios de Vejez y Envejecimiento, viene a demostrar algunos efectos en la salud mental de este grupo etario. Entre algunos de los resultados, se establece que ha habido un aumento en la ansiedad de las personas mayores; el promedio de GAI-SF fue de 2,04 puntos para la muestra pre-pandemia, y de 2,26 puntos en la muestra recogida durante la pandemia. Además, uno de los cambios en problemas de salud que mostró un empeoramiento entre la cohorte pre-pandemia y la de durante la pandemia COVID-19, fue el de la falta de ánimo, que se incrementó en 10 puntos porcentuales.

Asimismo, mediante el uso del cuestionario PHQ-9 se reveló que también hubo un aumento en síntomas depresivos. Específicamente, varios adultos mayores han tenido más problemas para dormir más de la mitad de los días o todos los días durante dos semanas (17% muestra pre-pandemia vs. 29% muestra pandemia COVID-19), se han sentido más tristes o deprimidos (15% muestra pre-pandemia vs. 20% muestra pandemia COVID-19), han tenido poco apetito o apetito excesivo (11% muestra pre-pandemia vs. 16% muestra pandemia COVID-19) y han tenido poco interés o agrado al hacer sus actividades cotidianas (10% pre-pandemia vs. 15% muestra pandemia COVID-19).

A pesar de que estos resultados muestran un empeoramiento en lo que refiere a salud mental, también se observó que la resiliencia promedio de este grupo etario aumentó con la pandemia en 2,15 puntos en la escala BRCS (11,11 pts. pre-pandemia vs. 13,26 pts. muestra pandemia COVID-19).

Estos resultados se relacionan con las estadísticas generadas por Fono Mayor de SENAMA, en donde desde el 20 de marzo hasta el día 13 de noviembre se ha brindado apoyo psicológico especializado a 1.223 personas (84% personas mayores, 9% familiares, 6% cuidadores y 1% otros). Una de cada dos personas atendidas manifestó claros síntomas de deterioro en salud mental, tales como angustia, crisis de ansiedad y/o de pánico, problemas de sueño, entre otros. Además, el 8% del total de los casos ha debido recibir ayuda por conducta suicidas, siendo la mayoría de ellos hombres 70+.

<sup>1</sup> Webinar “Efectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en una cohorte de personas mayores chilenas” (Herrera, et. al, 2020).

<sup>2</sup> Cuestionario especializado en ansiedad y gerontología. Entrega un promedio final que cuantifica el nivel de ansiedad mediante una escala que va de 0 a 5 pts.

<sup>3</sup> Cuestionario especializado para diagnosticar sintomatología depresiva en base a 9 preguntas.

## 2 Suicidio en personas mayores durante la pandemia

Probablemente, la complicación más grave de las afecciones de la salud mental de las personas mayores es el suicidio. En Chile, se ha visto que en general son los hombres mayores de 70 años los que se encuentran en mayor riesgo de suicidarse.

Así lo confirma Ana Paula Vieira en base a su experiencia en Fono Mayor. La psicóloga señala que si bien las mujeres son las que más llaman (80% de las atenciones), sus casos son menos graves, puesto que piden ayuda mucho antes de llegar a desarrollar cuadros más complicados. Por el contrario, a los hombres les cuesta más pedir ayuda y, por lo mismo, presentan casos más complejos.

Las tasas de suicidio de personas mayores son bastante altas en comparación a otros países. Según el Ministerio de Salud (2019), este grupo etario tiene una de las mayores tasas de suicidios del país, de 12,5 por cada 100.000 habitantes. En el año 2016, de un total de 81.799 muertes 60+, 3,4% correspondieron a suicidios. En el año 2017, de un total de 84.570 muertes de adultos mayores, 3,3% fueron suicidios. En el año 2018, de un total de 85.106 muertes de adultos mayores, 2,9% fueron suicidios. En el año 2019 de 87.465 muertes 60+, 3,2% de ellas fueron por suicidio.

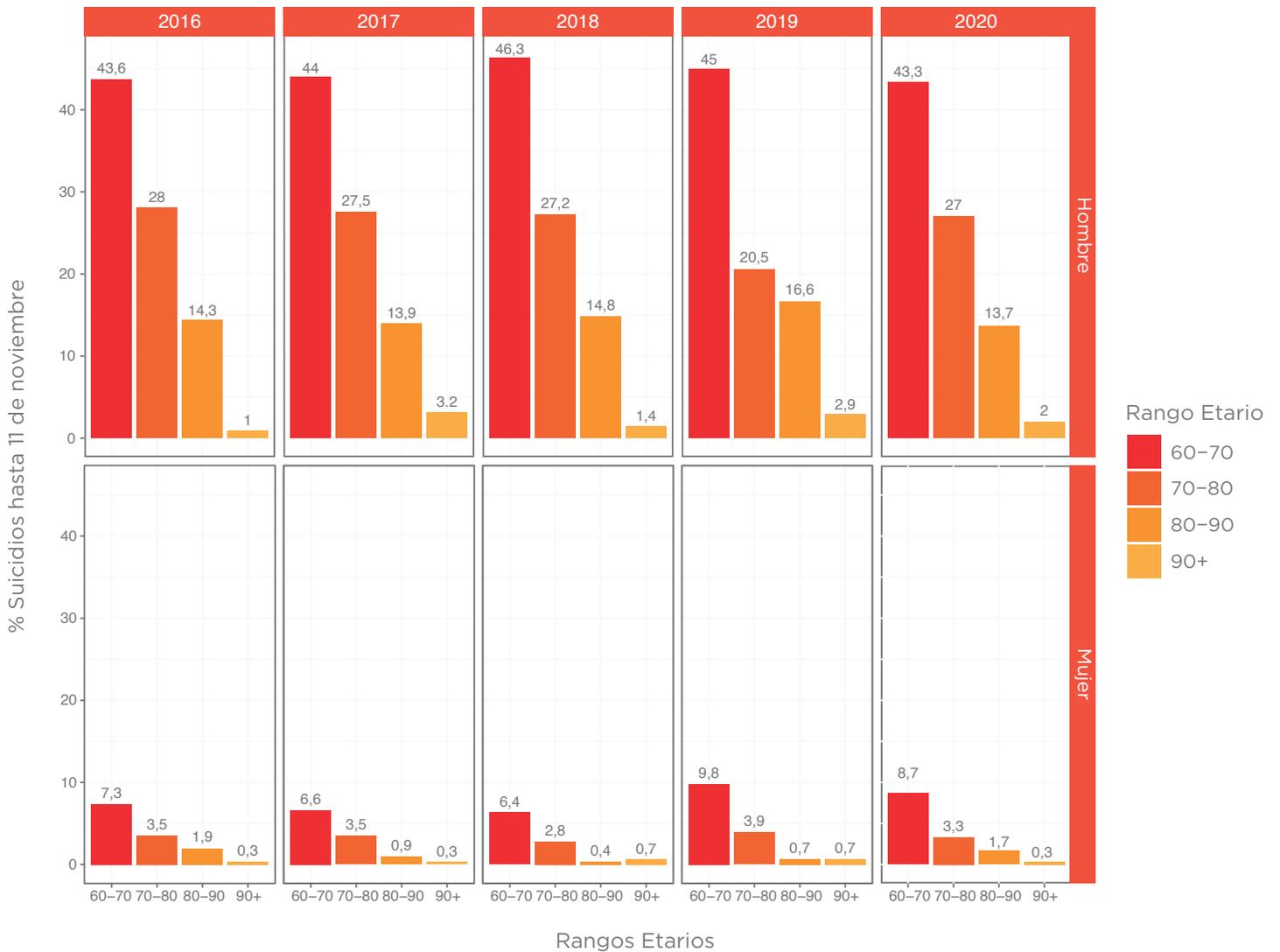
Al comparar con el número de suicidios de personas mayores cometidos hasta el 11 de noviembre, el año 2019 tenía 307 casos mientras que en 2020 van 300 casos, por lo que, a pesar de la pandemia, las cifras de suicidio a la fecha se han mantenido estables.

Algunos estudios de otros países han demostrado que son los adultos mayores los que han presentado mayor resiliencia en esta pandemia, al ser el grupo etario que mejor ha enfrentado el confinamiento (Herrera, 2020; Colenda, 2020). Esto lo explican a través de la capacidad de adaptación que se genera a lo largo de la vida y a una habilidad de regulación emocional mucho más efectiva.

Sin embargo, si miramos por rango etario y género (Figura 1), vemos que para todos los rangos etarios en hombres hay una disminución en número de suicidios respecto de este año al año 2019, excepto para el rango 70-80 años, donde aumenta 6,5 puntos porcentuales. En el caso de las mujeres, el único rango etario que sufre un aumento en número de suicidios respecto al año anterior es el de 80-90, que aumenta en 1 punto porcentual.

A lo largo de los años, se ha visto que el suicidio es más prevalente para el rango etario de 60-70, y a medida que avanza la edad, decrecen el número de suicidios (Figura 1). Para el 11 de noviembre del 2020, de las 88.726 muertes registradas en personas 60+, el 0,34% de ellas se deben a suicidio. Del total de suicidios de personas mayores, 43,3% de ellos corresponden a hombres entre 60-70 años. Existe una diferencia bastante notoria dada por sexo en el segmento 60+; por cada mujer que se suicida, hay 9 hombres que realizan dicha acción.

Figura 1: Porcentaje de suicidios 60+ hasta el 11 de noviembre para los años 2016-2020



Fuente: Observatorio del Envejecimiento en base a datos de defunciones por causa de muerte 2016-2020, DEIS (2020).

### 3 Preocupaciones del adulto mayor en tiempos de pandemia y desconfiamento

El estar preocupado constantemente es invalidante y puede resultar dañino para la salud mental. En general, las preocupaciones surgen cuando no se tiene control sobre una situación y además el desenlace de la problemática es incierto. Cuando estar preocupado se vuelve un estado basal, pueden comenzar a desarrollarse cuadros de ansiedad que incluso, si son mal manejados, podrían derivar en crisis de ansiedad o de pánico. En este sentido, es relevante conocer cuáles son las preocupaciones propias de las personas mayores en esta etapa más avanzada de la pandemia para saber cómo enfrentarlas.

Para conocer las preocupaciones actuales de los adultos mayores de primera fuente, se hicieron entrevistas telefónicas. La mayoría de los entrevistados declaran que su principal preocupación es contagiarse o que un cercano se contagie de coronavirus y que haya un rebrote. Establecen que es este miedo el que les imposibilita volver a retomar sus rutinas previas al confinamiento. Y si bien muchos de ellos han retomado algunas de sus actividades ahora con el desconfiamento, todos siguen extremando cuidados. Irene (78 años) señala que “solo voy al negocio de la esquina, a comprar las verduras y frutas, y a la farmacia, pero solo cuando está vacía. No me atrevo todavía a ir al supermercado y sigo con mucho miedo de salir de mi casa”.

Así también Ricardo (73 años) dice que sale lo menos posible y cuando lo hace, toma todos los cuidados: siempre con mascarilla, cargando alcohol gel y lavando toda la ropa al llegar de vuelta a casa. Lo mismo indica Vilhelmine (74 años), quien mantiene el distanciamiento social, pero ha retomado salir de compras. “Sentía que en esto era lo que más molestaba, así que ahora que puedo hacerlo, lo hago”. Además, comenta que tiene “menos miedo que antes, aun así veo que hay gente que no se preocupa, no toman conciencia, entonces al final uno se tiene que seguir cuidando igual que siempre porque también pueden venir rebrotes, eso es lo que más me preocupa”.

Por su parte, Lucía (85 años) prefiere no salir de su casa por ningún motivo. “Me he cuidado mucho para no contagiarme y no contagiar a los míos”, señala. Además, “yo soy mala para pedir favores, me gusta hacer mis cosas, pero me he tenido que acostumbrar. Mis hijas y nietos me ayudan mucho y mis vecinos también, por lo que puedo seguir aquí encerrada (...). Yo recién comenzaré a salir cuando salga la vacuna”.

Tanto Lucía como Irene y Ricardo declaran sentirse más dependientes de sus familiares, pero que finalmente eso les permite seguir cuidándose, y, en este sentido, señalan no tener preocupaciones financieras, ya que ellos cuentan con el apoyo familiar.

Todos ellos establecen además que han comenzado a tener una vida más sedentaria y que por lo mismo les preocupa su estado físico. Irene dice que, desde estos últimos días, además ha presentado muchos problemas articulares. “Me ha comenzado a doler más el cuerpo, la espalda, la cadera, incluso al caminar me canso más (...). Me preocupa no poder volver a tener mi estado físico y además me da mucho miedo ir al médico”.

Ricardo señala haber bajado mucho de peso, a pesar de seguir comiendo como siempre. “Yo creo que es porque ando preocupado. En mi peor pesadilla me habría imaginado vivir una situación como esta (...). Aun así, hemos buscado formas de mantenernos más activos con mi señora, ahora estamos bailando aquí en la casa”.

Lucía explica que sufrió una caída importante a comienzos de este año, y parte de su recuperación la debió hacer durante la pandemia, lo que la mantuvo un poco más activa. “Hicimos ejercicios con mi kinesióloga, aprendí a usar WhatsApp, ella me llamaba por la cámara y hacíamos los ejercicios juntas”. Vilhelmine ha intentado ejercitarse en casa por algunos minutos al día, ya que también quiere mantener sus niveles de actividad.

Todos los entrevistados están a la espera de la vacuna para poder retomar sus vidas, quieren sentirse seguros para poder volver a hacer sus actividades cotidianas. No obstante, por ahora el futuro es incierto y da pie para que las personas mayores estén preocupadas. En este sentido, hay que ver cómo se puede trabajar en ir ayudándolas a volver a sus vidas e ir derribando estos miedos y preocupaciones, pues tal como plantea la psiquiatra González, “un muy mal indicador de salud mental es cuando comienza la desesperanza”.



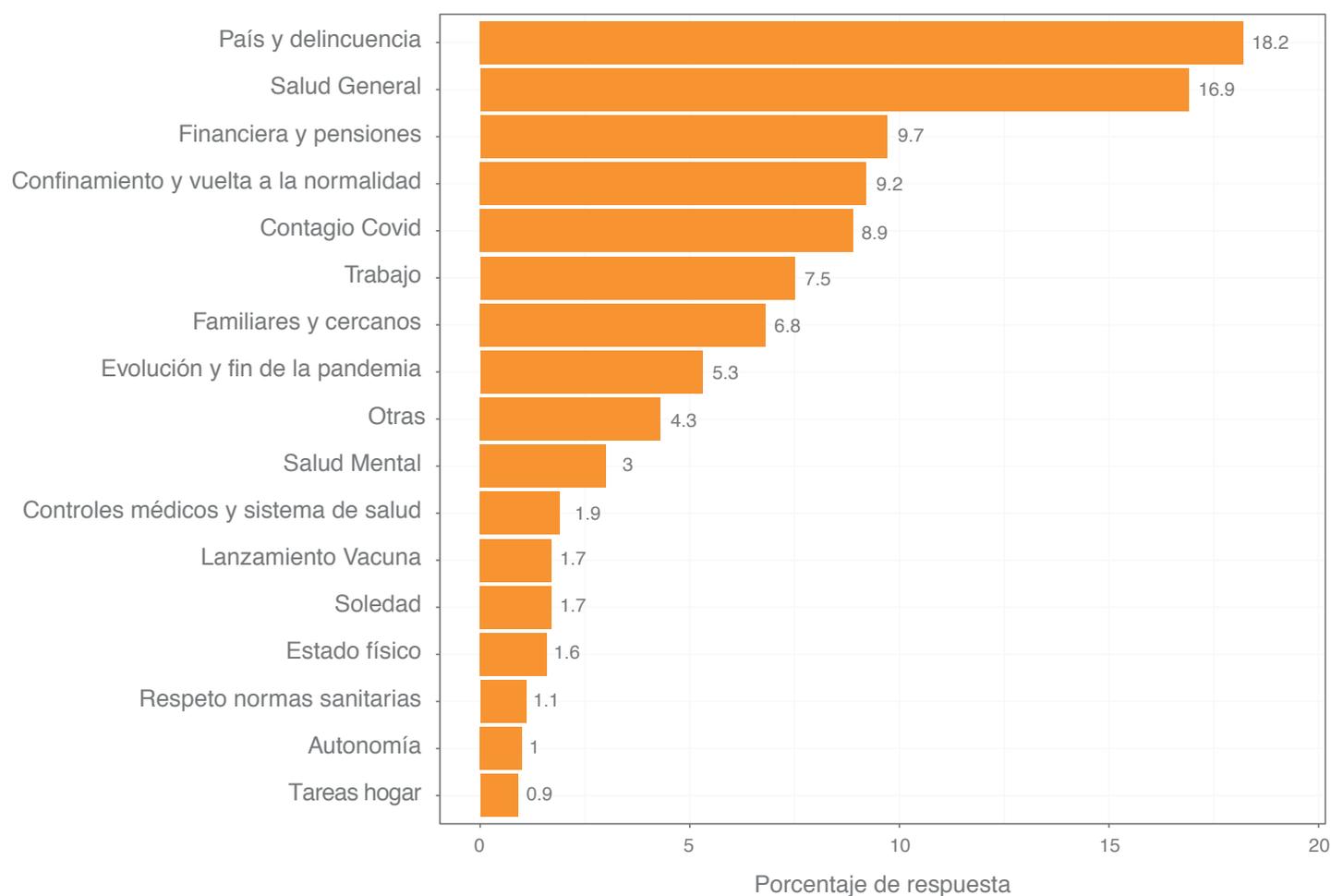
## 4 Preocupaciones en Encuesta Salud Mental de Personas Mayores durante la Pandemia

Para este reporte, el Observatorio del Envejecimiento invitó a personas mayores a contestar una encuesta online de salud mental, con el objetivo de explorar otros aspectos de la realidad a la que se han enfrentado, tales como sus emociones en el diario vivir durante el desconfinamiento y sus preocupaciones en esta etapa de la pandemia. La encuesta se llevó a cabo sin un muestreo probabilístico y no resulta representativa a nivel nacional. Sin embargo, sí logra mostrar ciertas tendencias dentro de este grupo etario.

Esta encuesta fue contestada por un total de 767 personas, de las que un 49% corresponden a mujeres y un 51% a hombres. En términos de convivencia en el hogar, un 40% de los encuestados vive solo con su pareja, un 35% vive con familiares y un 23% vive solo. La edad promedio fue de 71 años, y en su mayoría las personas que contestaron pertenecen a la Región Metropolitana (56%) y Valparaíso (13%). Además, el 69,9% de ellas lleva confinada al menos 6 meses, mientras que el 17,4% por 4 meses y un 12,7% por 5 meses.

A partir de la encuesta efectuada, se distinguen similitudes y diferencias en cuanto a las preocupaciones principales entre las personas entrevistadas y encuestadas. Tal como ilustra la Figura 2, la primera de ellas tiene relación con los temas relacionados al país y delincuencia (18,2%), esto hace sentido pensando en el contexto socio-político actual y que la encuesta fue realizada semanas antes del plebiscito nacional.

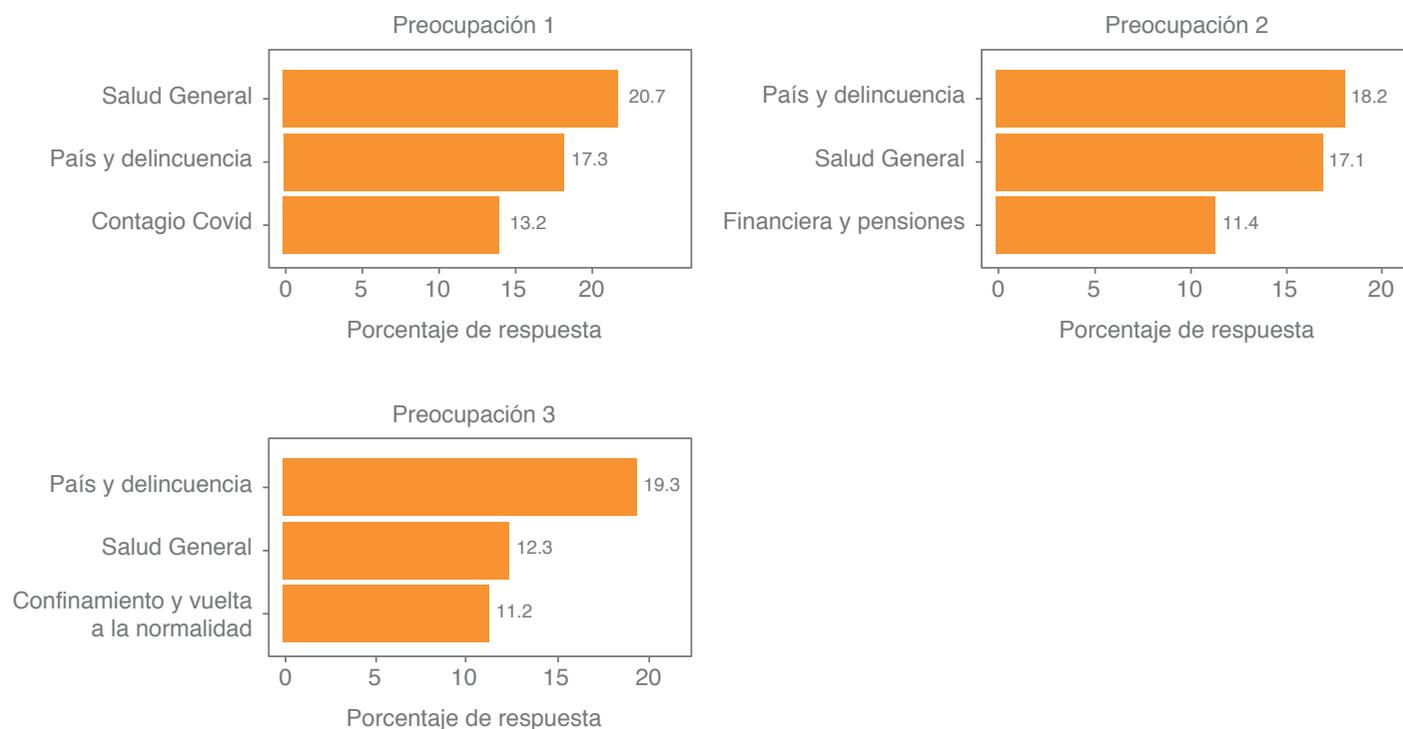
**Figura 2: Preocupaciones descritas en Encuesta Salud Mental de Personas Mayores durante la Pandemia**



Fuente: Observatorio del Envejecimiento en base a datos de Encuesta Salud Mental en Personas Mayores durante la Pandemia (2020).

En segundo lugar, se encuentra la salud general (16,9%), en donde se toma en cuenta el bienestar propio como de familiares o cercanos. En esta categoría se refirieron también a dolencias generales y enfermedades crónicas. El tercer lugar lo tiene las preocupaciones financieras y de pensiones (9,7%), en donde muchos de los encuestados señalaron estar preocupados por no poder pagar cuentas básicas, arriendos o alimentos, e incluso por no poder pagar hospitalizaciones. La cuarta preocupación viene a ser el confinamiento y la vuelta a la normalidad. Esta categoría se refiere en particular a todos aquellos que especificaron estar preocupados por no poder salir, ver a sus familiares y/o cercanos, o hacer sus actividades cotidianas con calma producto de las medidas de confinamiento y distanciamiento social. La quinta preocupación es el contagio de COVID-19 (8,9%).

**Figura 3: Describa en pocas palabras cuáles han sido las 3 principales preocupaciones que ha tenido durante las últimas dos semanas.**



Fuente: Observatorio del Envejecimiento en base a datos de Encuesta Salud Mental en Personas Mayores durante la Pandemia (2020).

En la encuesta se les pedía a los usuarios enumerar en orden decreciente sus preocupaciones, esto es lo que ilustra la Figura 3. De esta manera, en la Preocupación 1, se observa que el 20,7% de los encuestados señala que su principal preocupación es salud general, seguida por un 17,3% de preocupaciones en tema país y delincuencia, y por un 13,2% preocupados por el contagio de COVID-19.

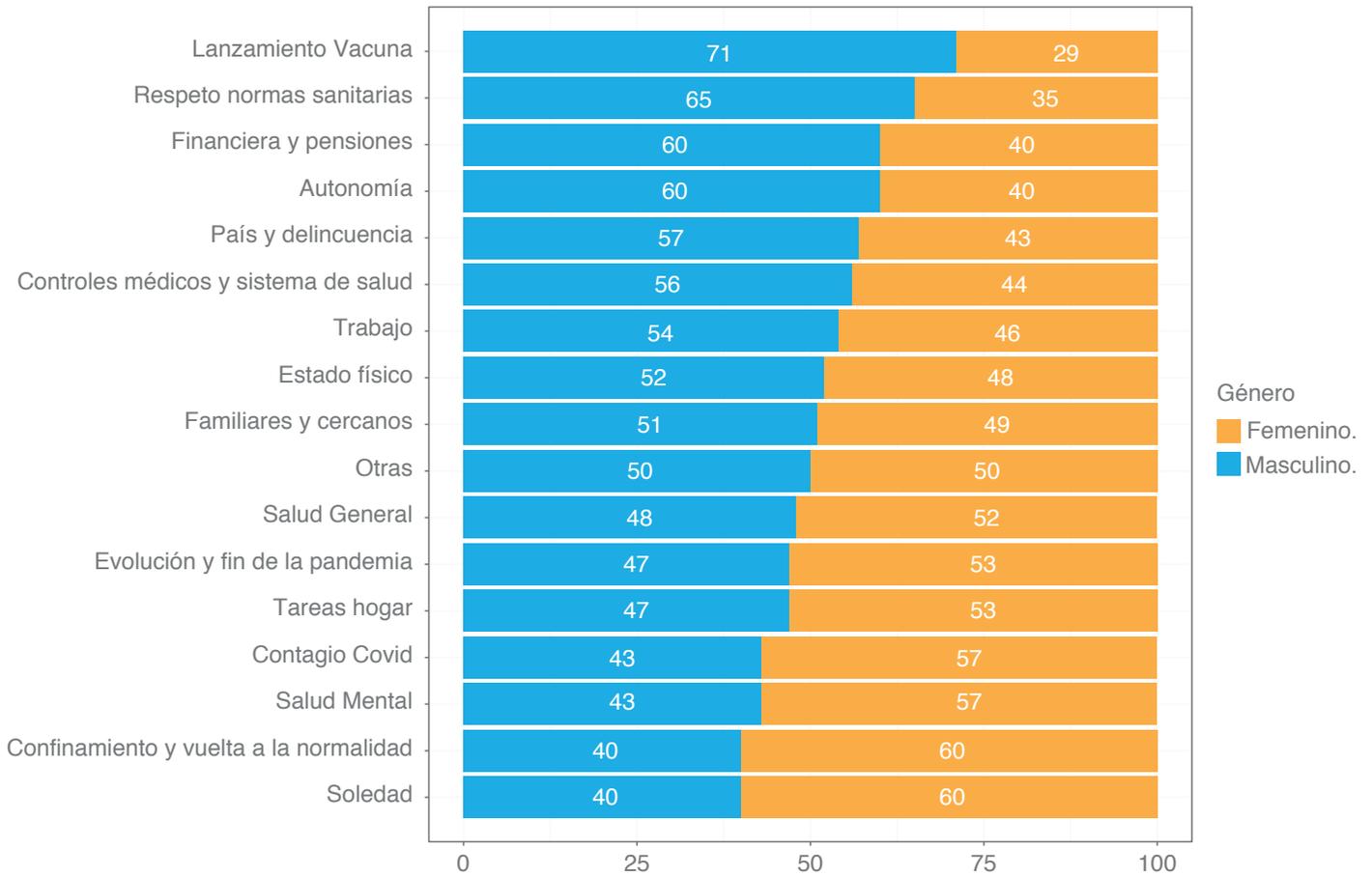
Para la Preocupación 2, se mantienen las primeras dos inquietudes, esta vez las preocupaciones de país y delincuencia toman el primer lugar con un 18,2% y le siguen las preocupaciones por salud general con un 17,1%. En tercer lugar, se encuentran las preocupaciones financieras o de pensiones con un 11,4%.

En la Preocupación 3, nuevamente ocupan el primer y segundo lugar las preocupaciones de país y delincuencia (19,3%) y salud general (12,3%), en esta ocasión la diferencia entre ambas es más acentuada. En tercer lugar, están las preocupaciones relacionadas con el confinamiento y la vuelta a la normalidad (11,2%).

Las mayores diferencias dadas por género (Figura 4) se encuentran en las preocupaciones relacionadas con el lanzamiento de la vacuna, donde 71% son hombres y 29% mujeres. En la preocupación respecto a normas sanitarias, que alude a que la población cumpla con estas medidas, también son los hombres los más preocupados (65%). Los hombres también presentaron más preocupaciones respecto a la pérdida de autonomía (60%), a cuestiones financieras y de pensiones (60%), por país y delincuencia (57%) y por controles médicos y sistema de salud (56%). También presentan más preocupaciones que las mujeres en temas de trabajo (54%). Por otro lado, las mujeres presentaron más preocupaciones respecto a soledad (60%), confinamiento y vuelta a la normalidad (60%), salud mental (57%) y contagio COVID-19 (57%).

En cuanto a diferencias por rango etario (Figura 5), primero es importante considerar que un 45% de los encuestados tienen entre 70-80 años y un 47% entre 60-70 años. Dentro de las preocupaciones principales en personas mayores de 70 años está la autonomía (85%), mientras que para las personas menores de 70 años solo un 15% se siente preocupado por ello. Así también, las personas mayores de 70 años declaran sentirse preocupadas por su estado físico (73%), específicamente por el deterioro de este. Además, las personas 70+ declaran sentirse más preocupados por controles médicos y sistema de salud (67%), específicamente por poder retomar estos controles.

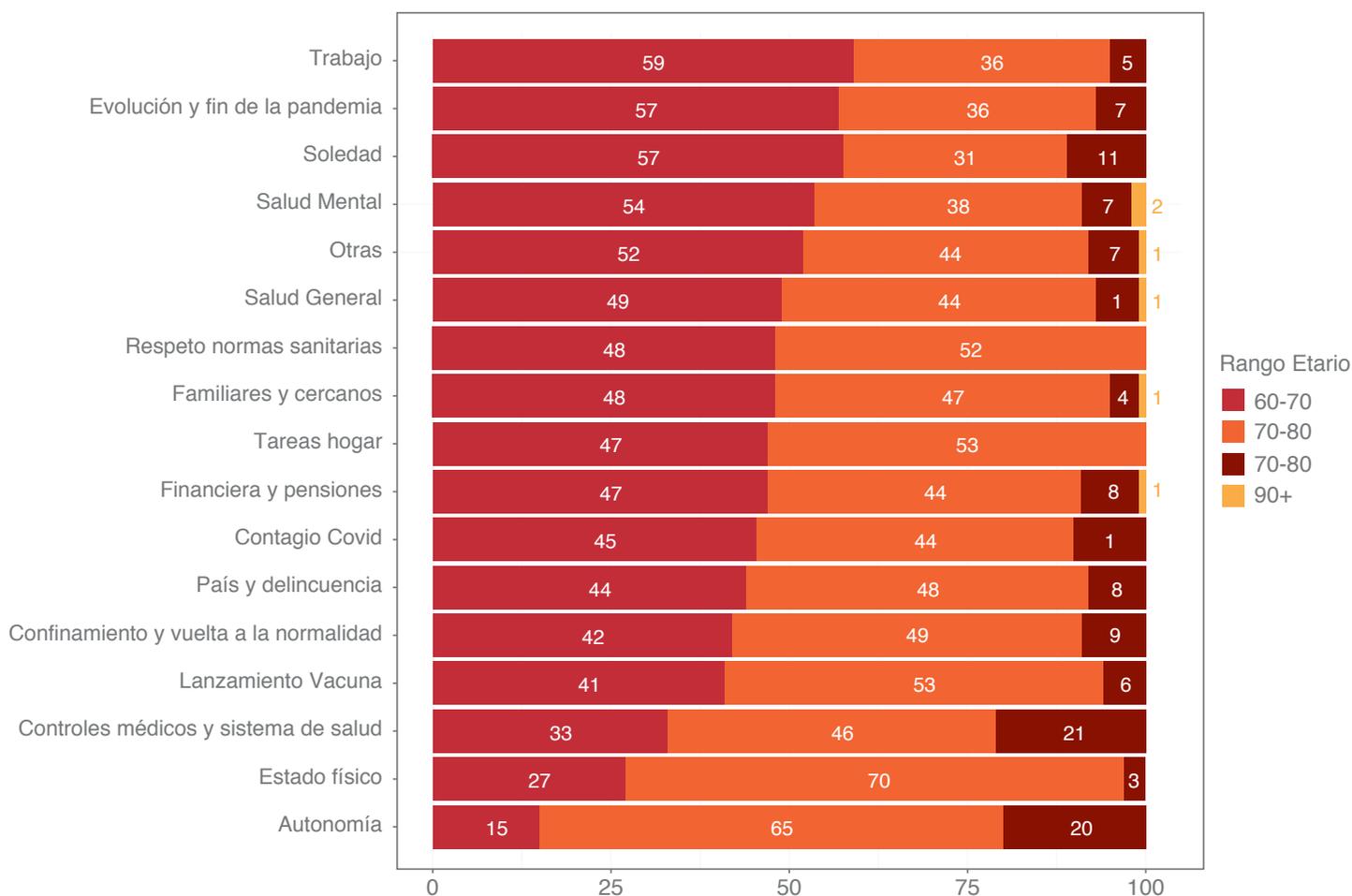
**Figura 4: Preocupaciones por género descritas en Encuesta Salud Mental de Personas Mayores durante la Pandemia**



Fuente: Observatorio del Envejecimiento en base a datos de Encuesta Salud Mental en Personas Mayores durante la Pandemia (2020).

Por su parte, los menores de 70 años se sienten más preocupados por la soledad (57%), por la evolución y fin de la pandemia (57%) y por temas de trabajo (59%). Esto se debe a que históricamente un número no menor de personas mayores entre los 60 y 70 años se mantiene laboralmente activa (Observatorio del Envejecimiento, 2020).

**Figura 5: Preocupaciones por rango etario descritas en Encuesta Salud Mental de Personas Mayores durante la Pandemia**



Fuente: Observatorio del Envejecimiento en base a datos de Encuesta Salud Mental en Personas Mayores durante la Pandemia (2020).

# Conclusiones y proyecciones

No cabe duda de que uno de los aspectos positivos respecto a la pandemia es que ha revelado la importancia de la salud mental y ha visibilizado a los adultos mayores. No obstante, aún hay mucho trabajo por hacer, y en este sentido, el conocer los efectos del confinamiento prolongado sobre la población es de extrema utilidad para implementar mejores políticas en el futuro.

En esta ocasión, el reporte de salud mental y principales preocupaciones de las personas mayores en contexto de pandemia, durante el confinamiento se ponen en evidencia muchas de las preocupaciones que tienen las propias personas mayores frente al contexto de contingencia mundial: la pandemia en sí, la posibilidad de contagiarse, su propia situación financiera y otros efectos como la escasez de contacto con familiares y amigos. En este sentido, uno de los potenciales desafíos a futuro corresponde a definir cómo guardar el distanciamiento físico sin que este implique un distanciamiento social para con las personas mayores.

Asimismo, es importante definir herramientas y metodologías que permitan proteger a las personas mayores sin que estas afecten su autonomía. En especial, si se considera la posibilidad de un segundo rebrote de la pandemia de COVID-19 en nuestro país, lo que podría implicar tomar nuevas medidas que coarten la libertad de los individuos, independientemente de su edad.

Si bien este reporte intenta dar luces sobre los efectos de la pandemia en la salud mental hasta ahora, aún está por verse su efecto en el largo plazo. De todas formas, es importante recordar que las personas mayores en Chile y en el mundo, presentan altos niveles de resiliencia para enfrentar y adaptarse rápidamente a los cambios incluso aquellos referidos a una contingencia como una pandemia.

La evidencia internacional ha demostrado que existe una necesidad de resaltar la salud mental de las personas mayores como un tema prioritario dentro de las políticas públicas. Para ello, es necesario reformular a nivel social, tanto el concepto de envejecimiento como de salud mental. El dejar de asociar la vejez con elementos negativos -como inutilidad, por ejemplo- permite que las personas construyan de mejor manera su vejez. Y por otro lado, desmanchar la salud mental provoca que las personas estén más abiertas a pedir ayuda, y -por tanto- mantengan su bienestar emocional y mental.