

## Calidad de vida su vínculo con la depresión en el adulto mayor

### *Quality of life: its association with depression in the elderly*

José Carlo Lorenzo Díaz<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad de Ciencias Médicas de Pinar del Río. Pinar del Río, Cuba.

**Recibido:** 11 de octubre de 2019

**Aceptado:** 20 de enero de 2020

**Publicado:** 1 de mayo de 2020

**Citar como:** Lorenzo Díaz JC. Calidad de vida su vínculo con la depresión en el adulto mayor. Rev Ciencias Médicas [Internet]. 2020 [citado: fecha de acceso]; 24(3): e4202. Disponible en: <http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/4202>

Sr. Director

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 25 % de la población mayor de 60 años padece algún tipo de trastorno psiquiátrico; el más frecuente es la depresión.

El adulto mayor enfrenta múltiples retos y problemas en esta etapa, enfermedades propias de la edad, el fallecimiento de amistades y seres queridos que condicionan un periodo de duelo, la convivencia con nuevas personas que entran a la familia, pérdida del estatus social y, sobre todo, la disminución funcional de importantes órganos de los sentidos, como la visión y la audición, las limitaciones motoras de la marcha. Además, se suma la vulnerabilidad ante las agresiones del medio y, la falta de tolerancia a sus gustos, deseos, aspiraciones o intereses. Sucede, en muchas ocasiones que se les quiere regular y dirigir por las generaciones más jóvenes que los censuran; lo que puede causar alteraciones en el estado emocional del anciano.

Los síntomas depresivos constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de la dependencia funcional en los adultos mayores que viven en la comunidad, por lo que es necesario sensibilizar a los profesionales de la salud en la atención a este grupo poblacional y en el desarrollo de proyectos que los integren a la sociedad.

Con el aumento de la expectativa de vida, son más las personas que logran arribar a esta etapa; sin embargo, no son pocos los que cuando lo hacen se quejan de las limitaciones que experimentan. Es sabido que en el envejecimiento ocurren cambios morfológicos, psicológicos y funcionales, lo que requiere de un proceso de adaptación del individuo a los mismos.<sup>(1)</sup>

Estos cambios biológicos y limitaciones sociales, sin duda influyen en el factor psicológico. Se afecta su autoestima y disminuye la facultad para interactuar de forma adecuada con su entorno tanto familiar como social, se afecta su salud y con esta, el pleno disfrute biológico, psicológico y social.<sup>(2)</sup>

No se puede negar la importancia de la autoestima como un aspecto psicológico fundamental, pues una autoestima adecuada y un concepto positivo de sí mismo, potencia el desarrollo de

sus habilidades, aumenta el nivel de seguridad personal y los estilos de vida, los cuales dependen de los hábitos, las percepciones de riesgo, costumbres, conocimientos del individuo; así como sus valores morales, aspiraciones y esperanzas. La adopción de un estilo de vida saludable tiene gran influencia en la calidad de vida y longevidad del ser humano.<sup>(3)</sup>

Es bueno valorar que el envejecimiento psíquico consiste en una capacidad inferior para adaptarse a los cambios; los individuos que logran adaptarse y asimilar de una manera racional sus realidades, enfrentan con más éxito la vejez.<sup>(1)</sup>

Los estilos y calidad de vida, resultan muy importantes en el bienestar y la satisfacción de los adultos mayores. Su independencia, el respeto a sus decisiones, el apoyo de todos los miembros de la familia, la comunidad, el trabajo desde la atención primaria de salud con la prevención y promoción de posturas saludables ante la vida; son factores que ayudan en la autoestima, a lograr un concepto positivo de sí mismo, mostrar seguridad. De esta forma se propicia la adopción de mayores herramientas para enfrentar sus realidades.

En estos momentos la tarea principal no es solo lograr el aumento de la esperanza de vida al nacer y la mejora del estado de salud de la población mayor de 60 años, sino también el aumento de la calidad de vida física y mental. En este sentido, si se elevara el conocimiento teórico con respecto a la ética hacia la tercera edad entre los propios adultos mayores, vivirían una vida más digna, conscientes de que el respeto hacia su persona no es el resultado de la generosidad de nadie, sino un derecho legítimo.<sup>(2)</sup>

### **Conflicto de intereses**

El autor declara que no existe conflicto de intereses.

### **Contribución del autor**

El autor redactó la carta en su totalidad.

### **Financiación**

Ninguna.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Roig Hechavarría C, Ávila Fernández E, Donal Bron D, Ávila Fernández B. La atención al Adulto mayor: un reto para la medicina contemporánea. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2015 Sep [citado 31/01/2019]; 31(3): 346-352. Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/65/23>
2. Brito Sosa G, Iraizoz Barrios AM. Valoración biopsicosocial del adulto mayor desde un enfoque bioético en una población cubana. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2012 Dic [citado 31/01/2019]; 28(4): 630-648. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252012000400007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252012000400007)
3. Herrera Santí PM, Martínez García N, Navarrete Ribalta C. Intervención comunitaria para mejorar la calidad de vida del adulto mayor. Rev Cubana Med Gen Integr [Internet]. 2015 Dic [citado 31/01/2019]; 31(4): 326-345. Disponible en: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/86>