CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

Bienestar y salud mental en personas mayores

10 / oct / 2023

Evolución y motivación

- La población mayor aumentó un 175,3% en los últimos 30 años, pasando de 1,4 a 3,7 millones entre 1993 y 2023. Para 2050 se espera que uno de cada tres personas tengas 60 años o más (6,9 millones).

- Si bien la salud en adultos mayores ha sido bastamente estudiada, el análisis de la salud más allá de la ausencia de enfermedad, específicamente en términos de bienestar y la salud mental, no ha tenido la misma cobertura.

- En este sentido, estudiar la salud mental de las personas mayores es crucial para diseñar políticas públicas eficientes que permitan aumentar bienestar de este grupo etario.

- La pandemia y el ritmo acelerado de la vida moderna sumando a el proceso de envejecimiento natural presentan nuevos desafíos de para entender y acompañar a las personas mayores.

CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

El programa Conocimiento e investigación en personas mayores (CIPEM) es un esfuerzo colaborativo entre Caja los Héroes y la Universidad del Desarrollo. El objetivo de CIPEM aportar a la discusión y el mejoramiento de las políticas públicas asociadas a las personas mayores por medio de la recopilación y sistematización de información.

Evolución y motivación

Dos tercios de chilenos creen que la salud mental es el principal problema sanitario

Problemas de salud en Chile					
	2018	2020	2021	2022	2023
Salud mental	26%	50,0%	59%	62%	66%
Cáncer	38%	33%	34%	33%	38%
Estrés	23%	25%	27%	30%	33%
Obesidad	59%	36%	43%	38%	49%

Fuente: Monitor Global de Salud Ipsos

CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

- 519 mil adultos mayores viven solos. (CASEN, 2022)
- 30% de las PM no participa de actividades recreativas (ENIDE, 2022)
- 76.9% de las PM no realizó ninguna actividad física (ENIDE, 2022)

- Sin embargo (ENIDE, 2022),
- 62.2% de las personas mayores se sintió, bastante o muy feliz el día anterior
- 67.5% de las personas mayores se sintió tranquilo el día anterior
- 7.7% se sintió enojado el día anterior
- 13.3 se sintió triste el día anterior

Encuesta Panel Ciudadano

CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

Población en estudio

Hombres y mujeres mayores de 18 años.

Técnica de recolección de datos

Encuesta realizada vía WhatsApp y SMS (en caso de panelistas sin smartphone).

Metodología de muestreo

Se utilizó un panel conformado en base a un muestreo probabilístico con selección aleatoria de hogar e individuo.

Muestra

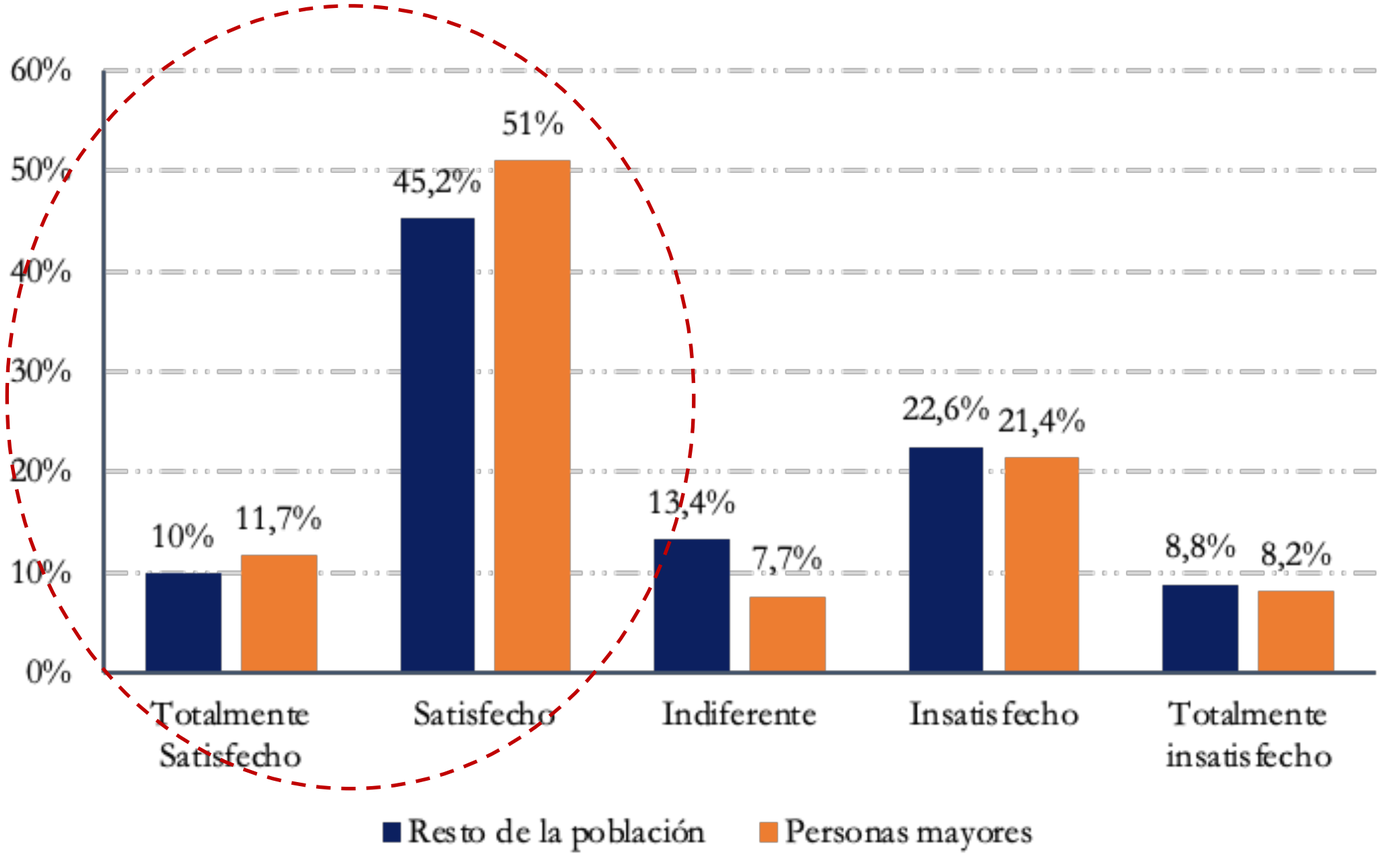
1.166 casos. Margen de error de 2,9% al 95% de confianza.

Tasa de respuesta

97%, correspondiente a 1.166 de los 1.200 individuos que conforman nuestro panel consultado.

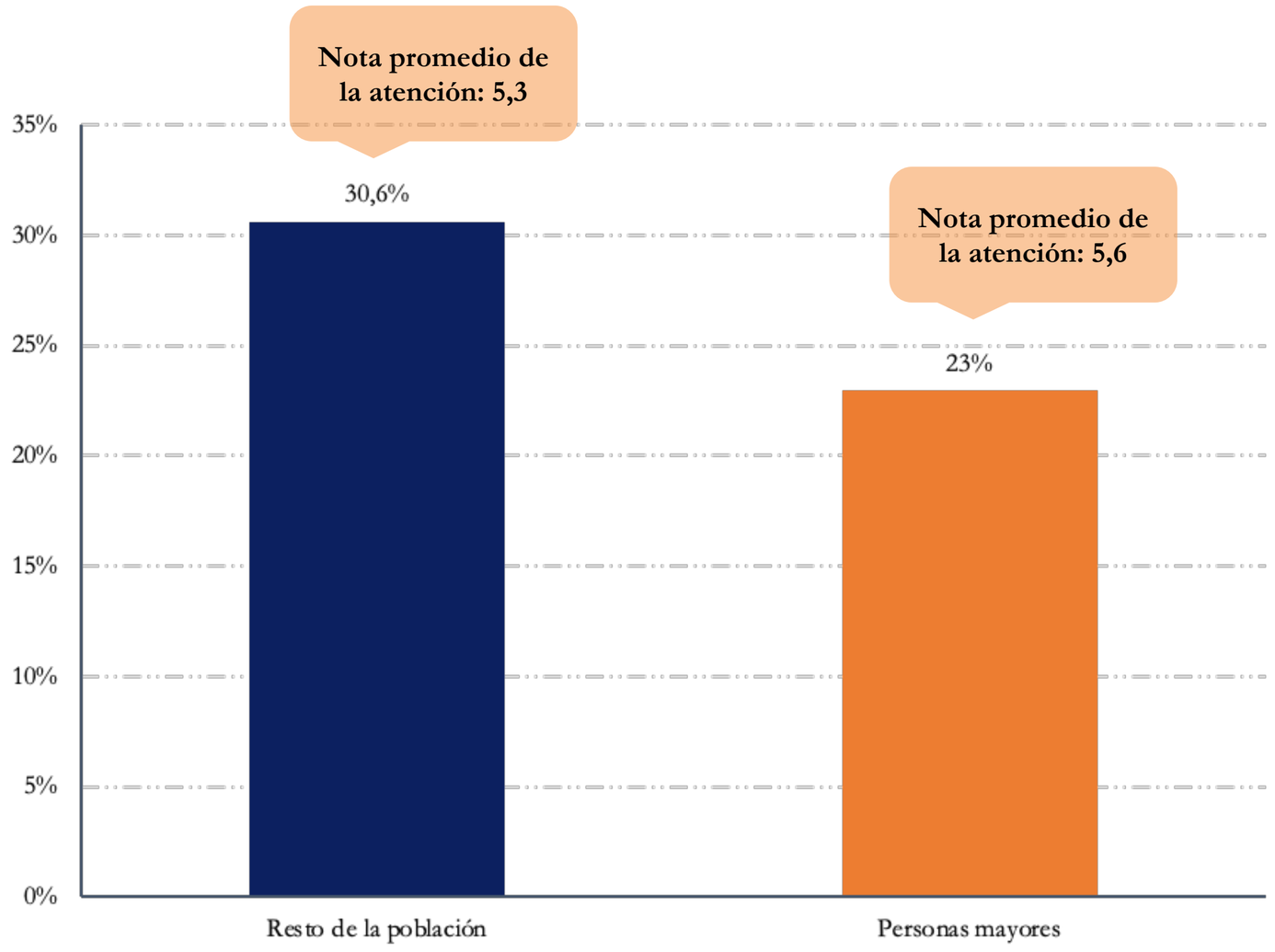
RESULTADOS

Considerando todos los aspectos de su vida: familiar, social, etc. ¿Cuán satisfecho(a) o insatisfecho(a) está con su vida en estos momentos?



62.7% de la población mayor se siente satisfecho o totalmente satisfecho con su vida.

¿Ha recibido atención médica ya sea Psicológica o Psiquiátrica en los últimos 12 meses?

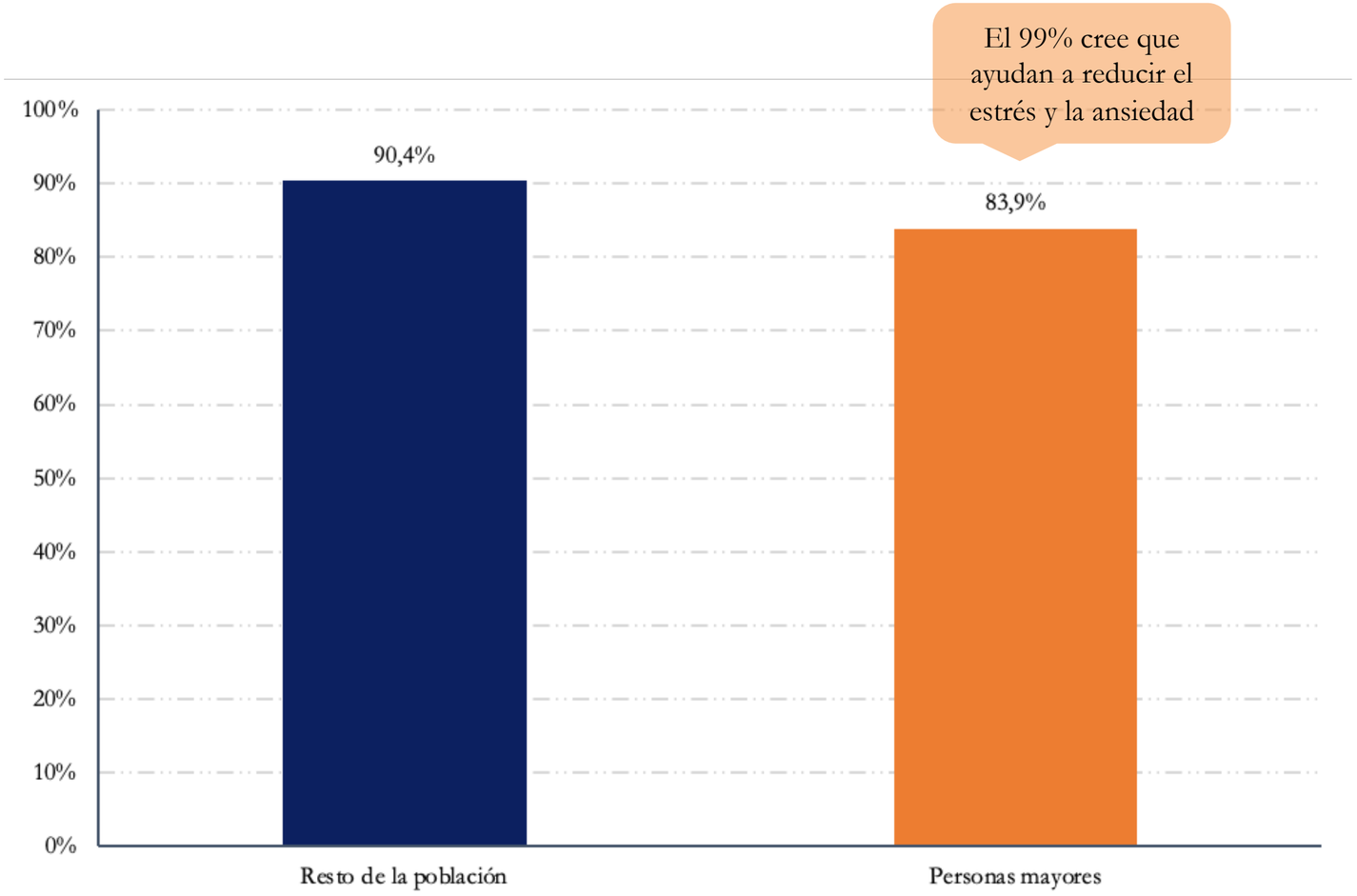


CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

De los que han consultado, un 57.8% son mujeres mayores. En el resto de la población: 66.7%.

¿Ha participado en alguna actividad de entretención o esparcimiento (caminar, salir a un paseo, etc.) en los últimos 6 meses fuera del hogar?

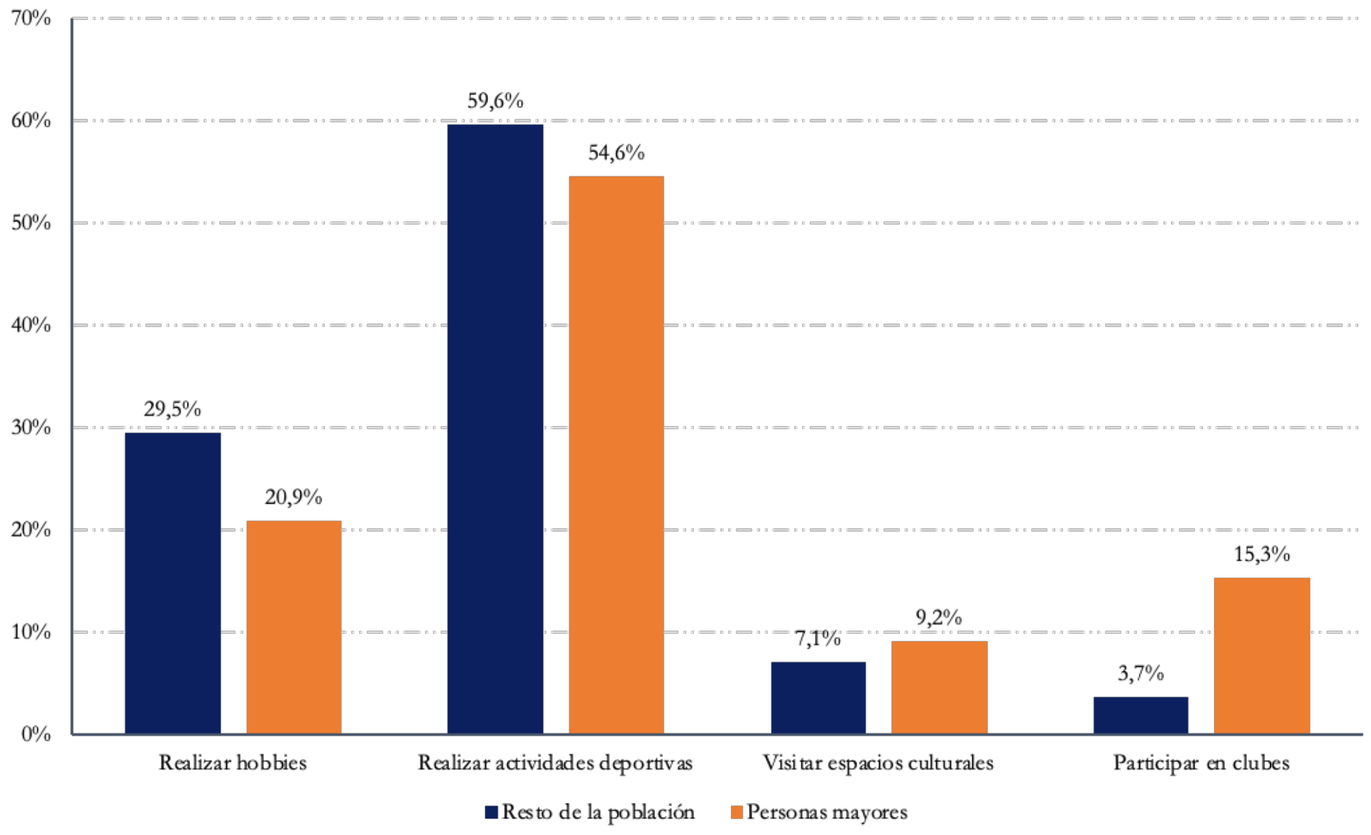


CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

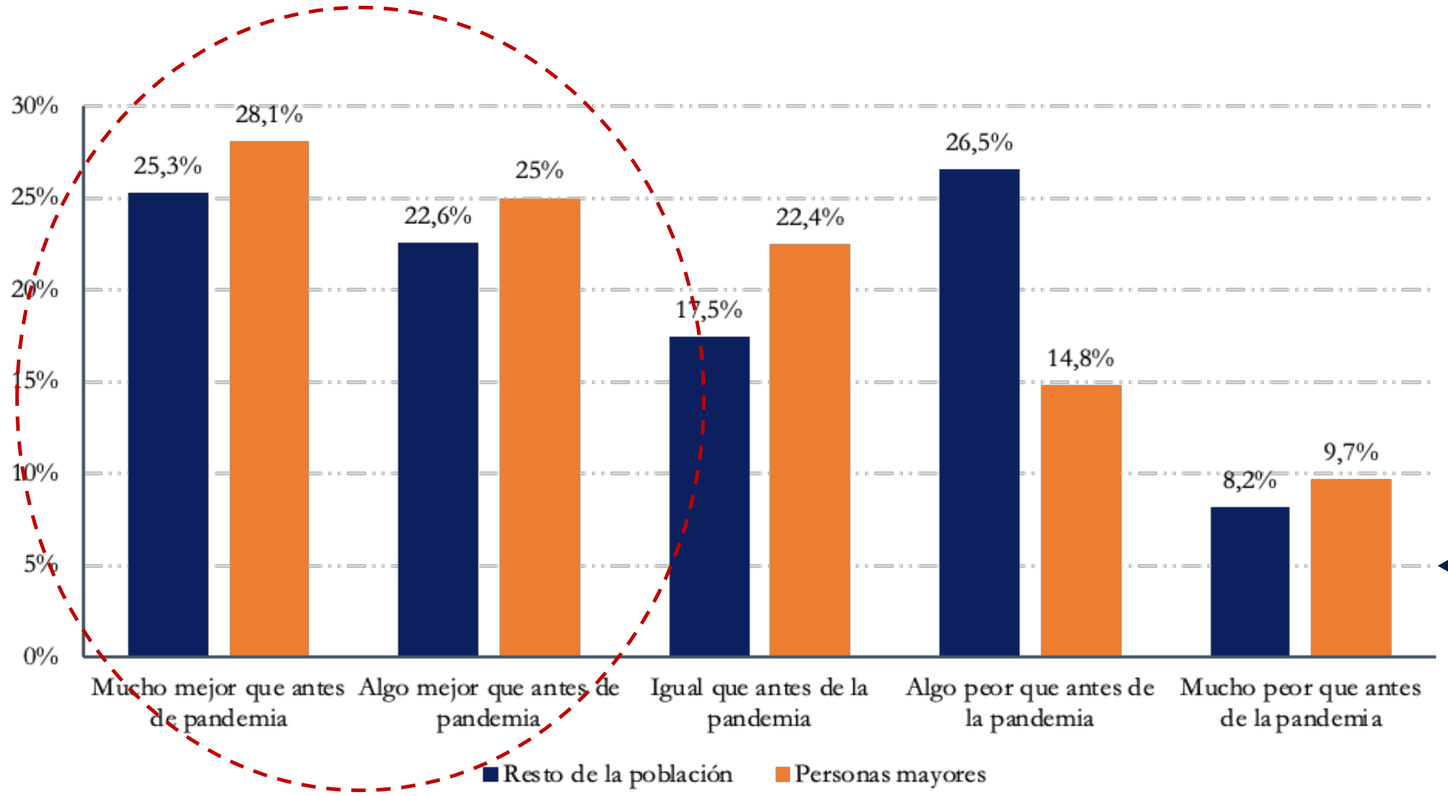
El 45.9% de la población sugiere que ha aumentado su interés en participar en actividades desde pandemia

¿Cuál de las siguientes actividades cree usted que es más beneficiosa para reducir el estrés y/o ansiedad?



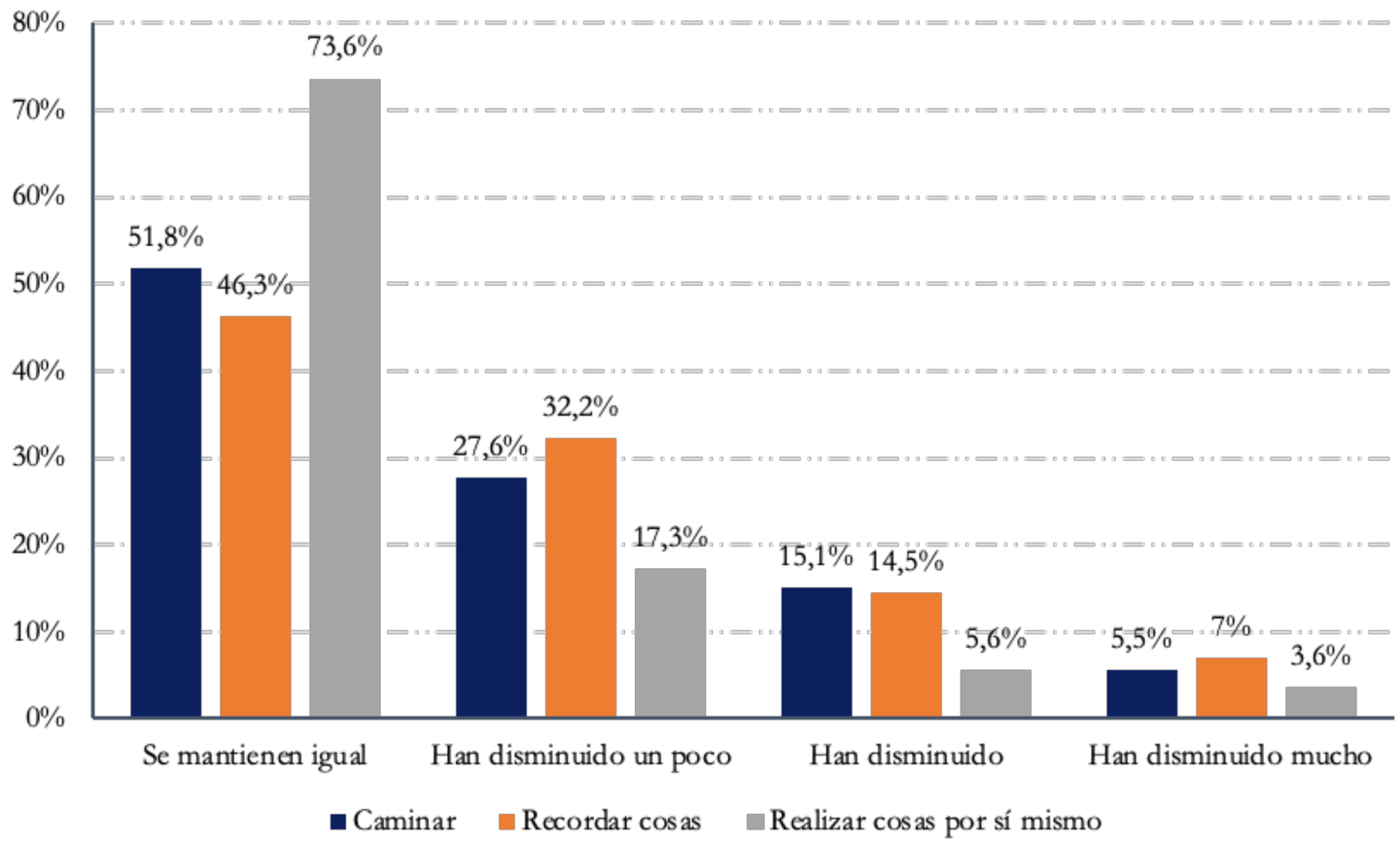
47.2% de la población mayor ha realizado alguna actividad deportiva. (RP:66%)

En relación con su estado de ánimo, ¿cuál de las siguientes frases refleja su estado de ánimo actual en comparación con antes de la pandemia del coronavirus o Covid-19?



53.6% de la población mayor tiene un estado de ánimo mejor que antes de pandemia. (RP:47.9%)

Luego de la pandemia, indique cómo considera que están sus capacidades para (solo personas mayores):



CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

En personas mayores:

- **Un 48.2% cree que su capacidad para caminar ha disminuido**
- **Un 53.6 % cree que su capacidad de recordación ha disminuido**
- **Un 26.4% cree que su capacidad para realizar cosas por sí mismo ha disminuido.**

Conclusiones

Estudiar temas relacionados con el bienestar de la población mayor es relevante para entender y fomentar su inclusión como parte crucial de la sociedad. Nuestros resultados sugieren que:

1. La satisfacción con la vida reportada por las personas mayores es superior a la del resto de la población.
2. Las personas mayores participan de actividades esparcimiento y consideran que estos son beneficiosos para su salud mental.
3. De las personas mayores que han recibido atenciones de salud mental, un mayor porcentaje son mujeres. En general la evaluación que hacen a la atención recibida es positiva.

Sin embargo, apreciaciones subjetivas de bienestar deben ser complementadas con la evaluación integral de la condición de salud de las personas mayores que permitan reducir posibles sesgos de información.

En este sentido, en una sociedad atomizada con menores niveles de capital social donde se incrementa la sensación y vida en soledad, la prevención es una herramienta fundamental para la salud mental.

CIPEM Conocimiento e Investigación en Personas Mayores

LOS HEROES | Universidad del Desarrollo

Bienestar y salud mental en personas mayores

10 / oct / 2023