

SOLEDAD Y POBREZA, SUS PRINCIPALES PROBLEMAS

El abuelo está triste

9.3 % de los mexicanos son adultos mayores, propensos a la depresión y tendencias suicidas

La intolerancia, necesidad y carácter irritable que experimentan, evitan que la familia busque acercarse.

POR LILIAN GATICA

lilian.gatica@nuevoexcelsior.com.mx

CONTEPEC, Mich.- Más allá del paso de los años, son los factores psicológicos, sociales y circunstanciales los que provocan en las personas de más de 65 años la depresión severa, particularmente en las mujeres. En

tanto, que los hombres de esta edad son pacientes potencialmente suicidas, advirtió Marco Antonio López Butrón, siquiatra del Hospital Ángeles Pedregal.

En México aproximadamente 10 de cada 100 habitantes son adultos mayores, que en muchos de los casos viven en condiciones de pobreza, inequidad social y marginación, en regiones tanto rurales como urbanas, elementos que los hacen proclives a sufrir

depresión, aseguró por su parte Margarita Márquez Serrano, investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública.

La depresión en esta etapa de la vida generalmente se presenta también porque, tienen muchas pérdidas: se jubilan y dejan de tener una vida laboral intensa, divertida y creativa; los hijos se van y surgen enfermedades como hipertensión, diabetes o artritis, señaló López Butrón.

Generalmente este grupo de personas sufre un deterioro global en la vida y se encuentra sin muchos retos que perseguir, lo cual se agrava si se sienten o están solos.

Debido a que muchos adultos mayores perciben que la vida ya se les terminó, se abandonan y encierran en casa, donde en ocasiones son maltratados por la propia familia que no los toma en cuenta, ni los respeta, subra-



yó el especialista López Butrón.

Por otra parte, la actitud intolerante o necia en algunos de estos pacientes es un elemento que evita que la familia o amigos se acerquen. Sin embargo, es necesario entender que además de estar fácilmente irritables, contarán la misma historia muchas veces, serán rígidos y mandones, pero, de ellos, se adquieren enormes aprendizajes.

Tratamiento

Aquellos adultos mayores que padecen depresión requieren atención psiquiátrica y en algunos casos fármacos antidepresivos que llegan a ser utilizados en dosis menores en comparación al resto de la población adulta, reconoció el psiquiatra López Butrón.

Lo anterior, es porque el paciente adulto mayor tiene diabetes o hipertensión, entre otras enfermedades, y para controlarlas toma otros fármacos. Entonces, el psiquiatra, antes de recetar, debe cuidar que no existan interacciones medicamentosas.

Un tratamiento de este tipo tarda hasta 20 días o un mes en ofrecer resultados, pero previamente se presentan efectos secundarios molestos y agresivos, lo que puede provocar que el paciente o su propia familia decida abandonar el tratamiento.

Evitar la depresión

Para brindarle un panorama adecuado al adulto mayor es necesario poner a su alcance nuevos retos, oportunidades y ocupaciones, con ello es posible prevenir que pierdan las ganas de vivir, afirmó López Butrón.

También, una manera de impulsar a este sector de la población es procurar que sus limitaciones y discapacidades se reduzcan al mínimo para que vivan mejor, llevarlos a clubes de la tercera edad, en donde disfruten de juegos, lean, pinten y compartan la vida con otras personas en su misma condición.

Asimismo, lo ideal es que la familia ofrezca cariño, cuidado, respeto, compañía y los apoye en caso de que quisieran trabajar o estudiar de nuevo, apuntó Margarita Márquez Serrano, investigadora del Instituto Nacional de Salud Pública.

A futuro

En el año 2050 se estima que

uno de cada cuatro mexicanos será adulto mayor; por ello, es necesario buscar mecanismos financieros de ahorro, para que la población en general se prepare para enfrentar dignamente una vejez larga.

DIRECTORIO

Acuda a los diferentes centros recreativos y de esparcimiento que existen. Allí le enseñan actividades recreativas, y allí podrá realizar deporte y socializar con otros individuos.

■ "La edad de bronce"

Museo Soumaya

Tel. (55) 1103 9805

www.soumaya.com.mx

■ Centro Cultural

Alhambra del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM)

Tel. (55) 5539 9637

■ Centro Cultural Aragón del INAPAM

Tel. (55) 5579 8305

■ Centro Cultural del Valle Sur

Tel. (55) 5559 2025

■ Clases de danza en la Ciudadela

Balderas 130
Delegación Cuauhtémoc
Col. Centro/ México D.F.

Los síntomas

Un adulto mayor deprimido se aísla, pierde interés por actividades que antes le gustaban, está irritable y tiene pensamientos negativos como "no sirvo" y "doy molestias".

Envejecimiento moderado

Según la Comisión Económica para América Latina y el Caribe de Envejecimiento, México tiene entre 33 y 42 adultos mayores por cada 100 menores de 15 años.