

Los problemas depresivos se cronifican en la edad anciana y se agravan con la soledad

Investigadores españoles han demostrado que existe una alta probabilidad de cronificación de los problemas depresivos en la edad anciana. Los resultados indican que la depresión persistente se relaciona principalmente con sentimientos de soledad en esta etapa de la vida.

SINC

5/11/2019 09:45 CEST



Hombre anciano mirando al horizonte. / A. De La Torre

Existe un importante debate sobre si las personas se encuentran más tristes, deprimidas o desganadas en la edad anciana. Por un lado, se habla de que las personas mayores son más resistentes a las 'penurias' de la vida, dada su larga experiencia de vivencias. Y por otro, que la acumulación de experiencias altamente estresantes en la edad anciana, como la muerte de familiares y amigos y el manejo de enfermedades crónicas, podría llevar a una mayor propensión a sentirse triste y melancólico.

La soledad principalmente, pero también los problemas de sueño y la fatiga crónica, fueron los mayores

predictores de un episodio depresivo y en su persistencia

En un reciente estudio, investigadores del departamento de Psiquiatría de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM) y del Centro de Investigación Biomédica en Red de Salud Mental (CIBERSAM) han corroborado la alta probabilidad de que las personas mayores que experimentan problemas de depresión (entendidos como un episodio de elevados síntomas depresivos) repitan o mantengan estos problemas con el paso del tiempo.

El trabajo se realizó sobre una muestra de más de 40.000 personas mayores de 65 años, procedentes de 11 cohortes de población general de todo el mundo –concretamente de 15 países europeos, entre estos España, y de Estados Unidos, Japón, Corea del Sur y México–.

“Los participantes fueron encuestados a lo largo del tiempo sobre aspectos sociodemográficos, problemas de salud y factores socioemocionales, como hábitos de vida y síntomas depresivos. La investigación comprendía un seguimiento de 18 años, bajo un método estadístico robusto”, afirma Alejandro de la Torre Luque, investigador que lideró el estudio.

. Enviudar también fue un predictor importante para explicar la aparición del episodio de elevados síntomas depresivos, aunque no para su persistencia.

Los resultados, publicados en *Acta Psychiatrica Scandinavica*, destacan que la mayor parte de las personas se muestran resistentes a las vivencias cotidianas y no reacciona con elevados síntomas depresivos.

“En torno al 5 % de los participantes mostraron al menos un episodio de síntomas depresivos. Existía una probabilidad del 27 % de que el episodio depresivo se repitiera en un posterior momento de seguimiento, generalmente a los dos años. En otras palabras, en uno de cada cuatro personas con un episodio depresivo este persistía en el siguiente momento de seguimiento”, detallan los autores.

La soledad: el mayor predictor

La soledad principalmente, pero también la presencia de problemas de sueño y la fatiga crónica, fueron los predictores con mayor efecto en mostrar un episodio depresivo y en su persistencia. Enviudar también fue un predictor importante para explicar la aparición del episodio de elevados síntomas depresivos, aunque no para su persistencia.

En uno de cada cuatro personas con un episodio depresivo este persistía a los dos años

“Este trabajo presenta importantes implicaciones para desarrollar propuestas terapéuticas hacia factores específicos, como soledad, problemas de sueño, etc., que pueden ser modificables y que lleven a reducir y eliminar la sintomatología depresiva en la edad anciana”, aseguran los autores.

“En este sentido –agregan– se aboga por una mayor concienciación de los agentes sociales en la importancia de proveer a la persona mayor de estrategias eficientes para lidiar con la soledad, dado su elevado impacto negativo”.

Referencia bibliográfica:

De la Torre-Luque A, de la Fuente J, Sanchez-Niubo A, Caballero FF, Prina M, Muñoz-Terrera G, Haro JM, Ayuso-Mateos JL. (2019). Stability of clinically relevant depression symptoms in old age across 11 cohorts: A multi-state study. Acta Psychiatr Scand. doi: 10.1111/acps.13107

El estudio fue realizado con la colaboración de investigadores del Parc Sanitari Sant Joan de Deu (Barcelona), de la Universidad de Edimburgo y el King's College London (Reino Unido), dentro del proyecto [ATHLOS](#), que está financiado por la Comisión Europea dentro del marco Horizonte 2020.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)