

Depresión en mujeres adultas mayores y su afrontamiento

Depression in Older Women and their Coping

Depressão em mulheres adultas mais velhas e seu enfrentamento

Ana Rosa Can Valle

Universidad Autónoma de Campeche, México

anarocan@uacam.mx

Betty Sarabia Alcocer

Universidad Autónoma de Campeche, México

bmsarabi@uacam.mx

Luz Virginia Pacheco Quijano

Universidad Autónoma de Campeche, México

dra_luzpacheco@hotmail.com

Resumen

La depresión constituye uno de los problemas más frecuentes en las personas mayores y es ocasionado por múltiples factores sociales y culturales. El objetivo de esta investigación es determinar el nivel de depresión en mujeres mayores, para lo cual se aplicó la Escala de Depresión Abreviada de Yesavage, que detecta el grado de depresión. La investigación es descriptiva con un enfoque cualitativo, y se realizó en dos colonias de la Ciudad de Campeche: El Carmelo y La Ermita, mediante la aplicación de encuestas a 40 adultas mayores en cada colonia. Los resultados obtenidos muestran que 32 mujeres de la colonia La Ermita padecen depresión, mientras que en la colonia El Carmelo sólo fueron 7, y el restante no presentó depresión. La moda en la colonia La Ermita es de 65 años y en El Carmelo de 67 y 70 años, mientras que la media en la colonia La Ermita es de 71.5 años y en El Carmelo de 70 años. Se concluye que en la colonia La Ermita hubo mayor prevalencia de depresión en la población femenina adulta mayor que en la colonia El

Carmelo. Se sugiere que para cuidar su salud, dichas personas adultas mayores realicen actividades recreativas en clubes dentro de su comunidad o con sus familiares.

Palabras clave: depresión, personas mayores, afrontamiento, género femenino.

Abstract

Depression is one of the most frequent problems in the Elderly due to multiple social and cultural factors, *From the age of 60 begins a new period for the life of the person to give life to the Elder, will suffer crisis, will have more time to meet with himself and perceive his reality.* Depression in the stages of woman's life. Conflicts with the couple, parents and children, family violence, addictions, loss of loved ones and abuse are some of the causes that favor depression. **Objective:** To determine depression in the female gender of the Elderly. **Instrument.** The scale of Depression of Yesavage was applied, this scale detects the degree of depression, the research is descriptive with a qualitative approach, it was carried out in two colonies of the City of Campeche: Carmelo and Ermita, surveying 40 elderly adults in each colony.

Result: In the colony, the Hermitage prevails the depression in 32 Persons and 7 people in the Carmel, the other Older Adults did not present depression. The fashion of the Ermita is 65 years old and the Carmelo was 67 and 70 years, the average of La Ermita is 71.5 years and El Carmelo is 70 years old. **Conclusions:** In the Ermita colony we detected a higher prevalence of depression in the female genus in the adult population than in the Carmelo colony. **Recommendations:** It is important to make activities for these Older Adults, in the club, community and with the same relatives.

Key words: depression, older people, coping, female gender.

Resumo

A depressão é um dos problemas mais frequentes em idosos e é causada por múltiplos fatores sociais e culturais. O objetivo desta pesquisa é determinar o nível de depressão em mulheres mais velhas, para as quais foi aplicada a Escala de Depressão abreviada de Yesavage, que detecta o grau de depressão. A pesquisa é descritiva com abordagem qualitativa e foi realizada em duas colônias da cidade de Campeche: El Carmelo e La Ermita, através da aplicação de levantamentos a 40 idosos em cada colônia. Os resultados mostram que 32 mulheres da colônia de La Ermita sofrem de depressão, enquanto que na colônia de El Carmelo havia apenas 7 e o resto não apresentava depressão. A moda na colônia La Ermita é de 65 anos e em El Carmelo de 67 e 70 anos, enquanto a média na colônia La Ermita é de 71,5 anos e em El Carmelo de 70 anos. Conclui-se que, na colônia de La Ermita, houve maior prevalência de depressão na população feminina adulta do que na colônia de El Carmelo. Sugere-se que, para cuidar de sua saúde, esses adultos mais velhos se envolvem em atividades recreativas em clubes dentro de sua comunidade ou com suas famílias.

Palavras-chave: depressão, pessoas mais velhas, enfrentamento, gênero feminino.

Fecha recepción: Febrero 2017

Fecha aceptación: Julio 2017

INTRODUCCIÓN

A partir de los 60 años de edad, las personas suelen entrar en una etapa en la que se les denomina personas mayores. En este periodo pueden sufrir crisis existenciales, producto del mayor tiempo del que disponen, pero también tener la oportunidad de encontrarse consigo mismas y de tomar conciencia de los distintos cambios que se presentan en su vida y su cuerpo.

La persona mayor es un ser socialmente frágil en el sentido de que suele haber perdido algunos de los pilares sobre los que se sostenía (familiares, amigos, actividad profesional

e independencia económica), lo cual la pone en riesgo de caer en desequilibrios psíquicos y en trastornos depresivos (Ayllon, M., Guadarrama, R. y Márquez, O. 2012).

La prevalencia de trastornos depresivos constituye uno de los problemas psicológicos y psiquiátricos más frecuentes en los adultos mayores. Los ancianos de la comunidad en general presentan menos síntomas depresivos que los ancianos hospitalizados, mientras que se pronostica que las cohortes más jóvenes presentarán mayor prevalencia de depresión cuando alcancen la vejez (Borda, M. et al., 2013).

La depresión es uno de los trastornos psiquiátricos más habituales entre los adultos mayores. La prevalencia de síntomas depresivos clínicamente significativos es de 8-15 % entre los ancianos que viven en la comunidad y de alrededor del 30 % entre los institucionales. También podemos definirla como un estado de ánimo sin causa aparente. Dicho estado depresivo le impide al adulto mayor realizar las actividades que normalmente realizaba, pues ha perdido la motivación y el interés por seguir viviendo (CEPAL, 2009).

Si la depresión no es tratada a tiempo puede desembocar en el suicidio. Sus factores de riesgo pueden ser una enfermedad crónica, vida solitaria, pobreza, duelo, drogas, alcohol, entre otros. Entre las manifestaciones clínicas de la depresión están la ansiedad y la irritabilidad; entre las manifestaciones psicológicas se asocia con la baja autoestima, la pérdida de interés en actividades, mayor dependencia, pensamiento de suicidio; por otro lado, las manifestaciones somáticas son fatiga, agitación, anorexia, pérdida de peso, insomnio; y las manifestaciones psicóticas son ideas sobre falta de valía, pobreza, y alucinaciones auditivas, visuales y olfativas (CEPAL, 2009).

La depresión en los ancianos es un trastorno cuya prevalencia asciende al 15 % en aquellos que tienen más de 65 años. Al presentar una sintomatología atípica, tanto pacientes como familiares no siempre están conscientes de que es un trastorno depresivo. Por lo general, los síntomas se atribuyen tanto a los servicios sociales como a los médicos generalistas, que a

un elemento más del envejecimiento normal. Los adultos mayores están expuestos a muchos factores relacionados con el riesgo de padecer depresión. El incremento de las enfermedades físicas, los cambios en el entorno y el propio envejecimiento de las funciones neurológicas contribuyen en gran medida a su aparición. La depresión se observa tanto en el área social como en las psicológica y biológica (Ferrari R., 2008).

En el Estado de Campeche, la Población Adulta Mayor (INEGI, 2012) asciende a 62 000, lo que corresponde al 7.7 % de la población total. Muchos autores analizan qué es la depresión y cuáles son factores, causas, clasificación, síntomas, cómo se presenta en la mujer, su diagnóstico en la persona mayor (INEGI, 2012).

La depresión *actualmente* se puede definir como un síntoma (manifestación de una alteración orgánica o funcional). La persona afectada por una depresión presenta una serie de alteraciones que pueden ser emocionales, del pensamiento, somáticas y del comportamiento. Las alteraciones emocionales suelen consistir en una tristeza patológica o con humor depresivo, humor disfórico o simplemente ánimo deprimido, difícil de expresar y a veces de detectar. Las alteraciones del pensamiento afectan a su contenido: en estas personas hay pesimismo, sentimientos de inutilidad o de culpa. Las alteraciones somáticas incluyen alteraciones del apetito (anorexia) con repercusión en el peso corporal, adelgazamiento y pérdida de energía. Las alteraciones del comportamiento se manifiestan en la dificultad para concentrarse y en la lentitud del pensamiento, con la consecuente disminución de la capacidad de aprendizaje (Millán, J. 2006).

Etiología de la depresión

Existen diversos factores que pueden influir en mayor o menor medida en la personalidad:

- Genéticos: a partir de un factor genético dominante;
- Somáticos: a partir de un déficit de catecolaminas a nivel central;
- Psíquicos: en relación con pérdidas o traumas psicosociales;

- Biológicos: entre ellos estaría la pérdida de la capacidad funcional debido al envejecimiento de los distintos órganos y sistemas;
- Socioculturales: situaciones de carencia o de falta de apoyo social, entre otros (Millán J., 2006).

La depresión, además de ser un síntoma asociado, es un trastorno desencadenado por muchos tipos de patología somática, como hipotiroidismo, déficit de vitamina B₁₂ o accidentes cerebrovasculares. Asimismo, cerca del 25 % de los enfermos de cáncer que se encuentran hospitalizados padecen un episodio depresivo mayor, y más de la mitad de las personas que tienen la enfermedad de Parkinson padecen depresión. No hay que olvidar que una gran cantidad de fármacos son capaces de provocar depresión (Millán J., 2006).

La depresión en las distintas etapas de la vida de la mujer suele estar conectada con conflictos de pareja, con los padres e hijos, violencia familiar, adicciones, pérdida de seres queridos y abusos. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, alrededor de 330 millones de personas en el mundo sufren una crisis depresiva en algún momento de su vida. La depresión en la mujer mayor suele presentarse acompañada de dolores de cabeza y articulaciones, vértigo, falta de apetito, disminución de peso, movimientos y pensamientos lentos, y fuertes sentimientos de inutilidad y culpa (Sepúlveda R., 2016).

Este estudio pretende dar a conocer las formas de afrontamiento que utilizan las personas adultas mayores ante las situaciones cotidianas relacionadas con la soledad, subsistencia, situación financiera, relaciones sociales, salud física y emocional (González-Celis A. y Padilla A., 2006).

La depresión en la tercera edad

La depresión en las personas mayores suele considerarse erróneamente como un aspecto normal de dicha etapa. Si la depresión en los adultos mayores no es diagnosticada ni tratada, ocasiona un sufrimiento innecesario, ya que, sin duda, las personas mayores

mediante el tratamiento adecuado pueden llegar a disfrutar de una vida placentera. Cuando la persona mayor va al médico suele describir sólo síntomas físicos y mostrarse reacia a hablar de sus sentimientos de desesperanza y tristeza; no desea hablar de su falta de interés en las actividades normalmente placenteras, o de su sufrimiento prolongado como consecuencia de la muerte de un ser querido (González-Celis A. y Padilla A., 2006).

Los modelos de afrontamiento hablan de que el pensamiento adaptativo se dirige a reducir o aliviar el estrés que surge de las condiciones dolorosas amenazantes o desafiantes. El modelo que más se asemeja a lo anterior es el modelo normativo, es decir, cuando los adultos mayores envejecen sanos emocionalmente. Se trata de valorar la sabiduría por encima de la fortaleza física, de valorar la habilidad de elegir adecuadamente, sexual y socialmente. En este modelo las personas consideran a los hombres y las mujeres como individuos únicos, amigos y compañeros. Son flexibles emocionalmente frente a situaciones como el crecimiento e independencia de los hijos, la muerte de padres, cónyuges y amigos, además tienen la habilidad de desplazar la carga emocional y de ser flexibles mentalmente. Con dicho modelo muchas personas han podido responder a las preguntas relevantes de la vida (Papalia D. et al., 2009).

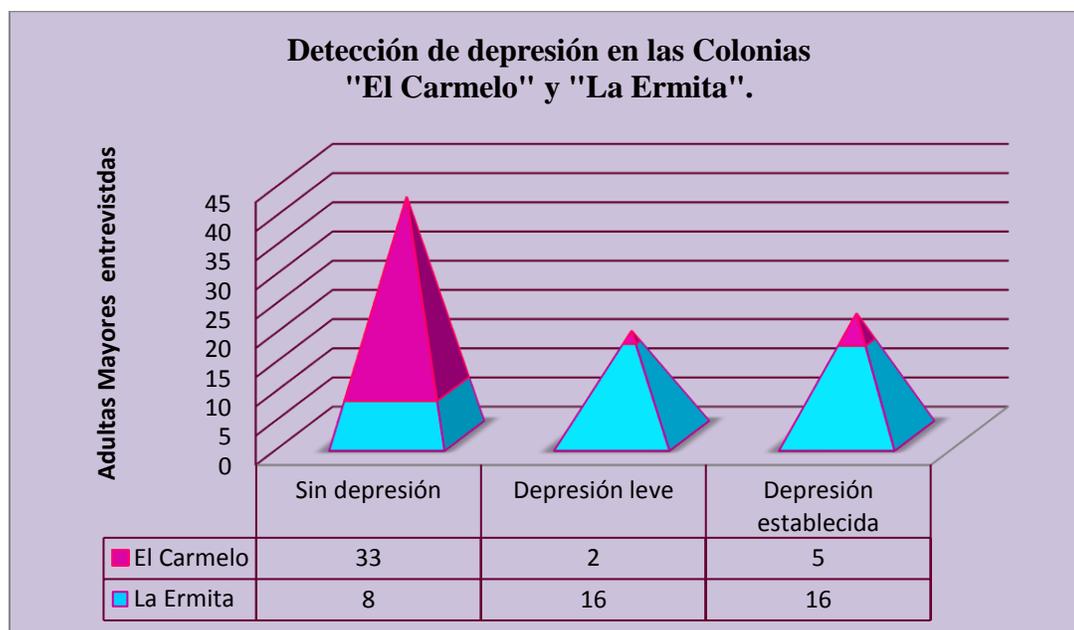
Material y métodos

En esta investigación se aplicó la Escala abreviada de depresión Yesavage a 80 personas adultas mayores: 40 del Barrio de la Ermita y 40 del Barrio del Carmelo. La investigación es de tipo descriptivo con enfoque cualitativo. Para conocer las estrategias de afrontamiento se utilizó una entrevista semiestructurada, basada en una guía de preguntas en las que el entrevistador fue libre de introducir preguntas adicionales con el objeto de precisar conceptos y obtener información adicional sobre los temas que interesaban. Dichas preguntas invitan a expresar los sentimientos para poder recabar información sobre las distintas estrategias de afrontamiento que se utilizan. Los resultados fueron analizados con ayuda del programa Microsoft Excel.

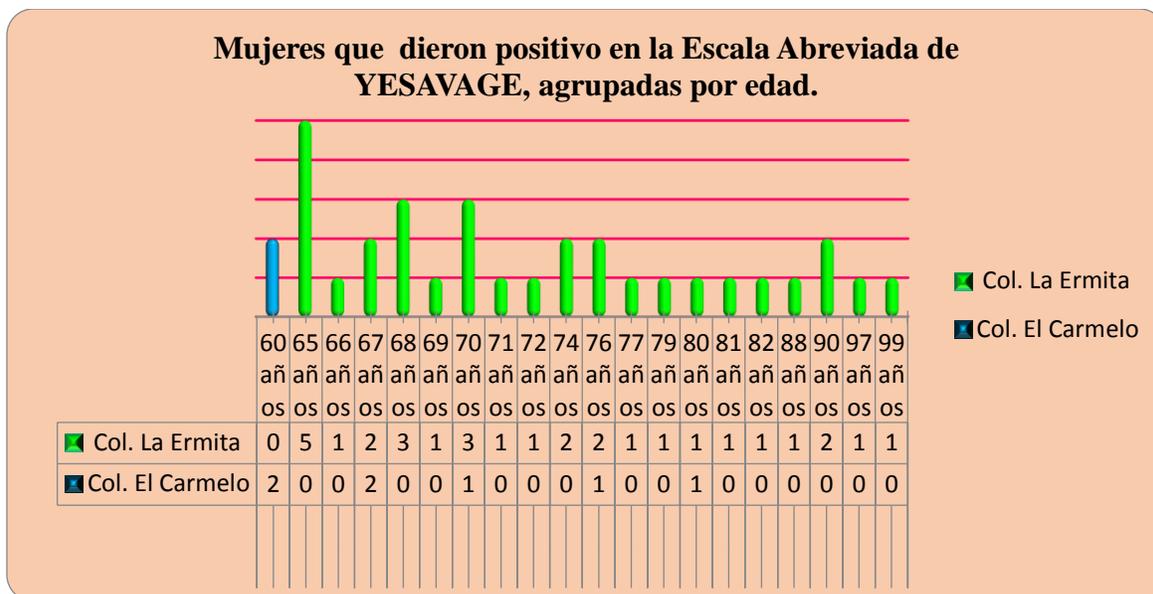
Resultados

De las personas mayores encuestadas en las colonias La Ermita y El Carmelo, 39 de ellas padecen depresión: 32 de la colonia La Ermita y el restante de El Carmelo (gráfica 1). La moda de la colonia Ermita es de 65 años y de la colonia El Carmelo de 67 y 70 años (gráfica 2). La depresión en mujeres adultas mayores se debe a distintos factores, por ejemplo, hormonales, sociales, económicos, por un duelo, un divorcio, entre otros. Los resultados obtenidos en la entrevista semiestructurada se refieren a la forma en que las adultas mayores afrontan la vida para no padecer depresión: rezan en sus momentos de soledad, asisten a grupos religiosos, reuniones familiares, eventos en su colonia tales como cursos de manualidades, juegos de lotería, se hacen chequeos médicos o de asistencia social, y realizan ejercicio físico.

Gráfica 1. Detección de depresión en las colonias Carmelo y Ermita.



Gráfica 2. Mujeres que dieron positivo en la Escala abreviada de Yesavage, agrupadas por edad.



Conclusiones

La colonia La Ermita presenta 32 mujeres adultas mayores con depresión y la colonia El Carmelo presenta 7; las mujeres restantes no presentaron depresión. Se pudo observar que las actividades sociales han ayudado a las personas entrevistadas a evitar la depresión, y por lo tanto se concluye que se mantienen activas y participativas, se deprimen menos y muestran un mejor estado de ánimo. De ahí la importancia de integrar a las mujeres adultas mayores en actividades de clubes, comunitarios o familiares. La depresión surge debido a diversos factores: en el caso de las mujeres, por mencionar algunos, están los cambios hormonales, sociales, económicos, por duelos, divorcios, entre otros.

Recomendaciones

Es importante que las adultas mayores entablen relaciones interpersonales, sobre todo con mujeres u hombres de su misma edad. Además, se sugiere concientizar a los familiares sobre la depresión, que entiendan que ésta puede presentarse a cualquier edad e instarlos a cuidar a sus familiares. Asimismo, se deben implementar programas donde las personas mayores que no puedan acudir a algún club social debido a algún impedimento físico o

enfermedad, tengan contacto, mediante el apoyo de la propia familia o del personal de salud, con juegos de mesa como el dominó, crucigramas o recibir terapia física, evitando así que se aíslen. Las personas mayores deben ser animadas a disfrutar de ratos de esparcimiento en los que realicen actividades deportivas y recreativas, acompañadas de sus familiares. Por último, se recomienda promover más sitios de encuentro para las personas adultas mayores con el fin de que socialicen con más personas debido a la gran importancia que tienen las relaciones sociales en las actividades tanto físicas como espirituales.

Bibliografía

- Ayllon A., Guadarrama R., Márquez O. (2012). Depresión: estudio comparativo en adultos mayores asistentes y no asistentes a los clubes del DIF de la Ciudad de México. Recuperado el día: 15/06/2014 de: <http://revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/articulos/render/11>
- Borda M., Anaya M., Pertuz M., Romero L., Suárez A., Suárez A. (2013). Depresión en adultos mayores de cuatro hogares geriátricos de Barranquilla (Colombia): prevalencia y factores de riesgo. Recuperado el día: 10/03/2014 de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81728689008>
- CEPAL (2009). El envejecimiento y las personas de edad. Indicadores sociodemográficos para América Latina y el Caribe; Chile.
- Ferrari Raquel (2008). Sobreviviendo a Sigmund. El blog de Psicología, Salud y Fisioterapia que Freud hubiera deseado. Recuperado de: <https://rferrari.wordpress.com/2008/10/12/depresion-en-ancianos/>
- INEGI (2012). Estadísticas a propósito del Día Internacional de las personas de edad. Recuperado el día: 25/06/2014 de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/espanol/prensa/.../edad12.doc>
- Millan C. J. (2006). Principios de Geriatria y Gerontología. McGraw Hill Interamericana. Madrid, España.
- Sepúlveda, Rosalinda (2016). Depresión en las etapas de la vida de la mujer, *Revista Misión Salud*. Recuperado de: [http://misionsalud.com/depresion-en-las-etapas-de-la-vida-de-la-mujer/Edición 07 pag.2](http://misionsalud.com/depresion-en-las-etapas-de-la-vida-de-la-mujer/Edición%2007%20pag.2)
- González-Celis A. y Padilla A. (2006). Calidad de vida y estrategias de afrontamiento ante problemas y enfermedades en ancianos de la Ciudad de México. Sistema de Gestión de Revistas Electrónicas. Catálogo de Publicaciones en Línea. Recuperado de: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/456> Volumen 5. Núm. 3
- Papalia D.; Sterns H.; Feldman (2009). Desarrollo del adulto y la vejez. Editorial McGraw-Hill; México, D.F.

Rol de Contribución	Definición (solo poner nombre del autor)
Conceptualización	Ana Rosa Can Valle
Metodología	Betty Sarabia Alcocer
Software	Luz Virginia Pacheco Quijano
Validación	Ana Rosa Can Valle
Análisis Formal	Luz Virginia Pacheco Quijano
Investigación	Luz Virginia Pacheco Quijano
Recursos	Betty Sarabia Alcocer
Curación de datos	Ana Rosa Can Valle
Escritura - Preparación del borrador original	Ana Rosa Can Valle
Escritura - Revisión y edición	Luz Virginia Pacheco Quijano
Visualización	Betty Sarabia Alcocer
Supervisión	Ana Rosa Can Valle
Administración de Proyectos	Ana Rosa Can Valle
Adquisición de fondos	Ana Rosa Can Valle