

ESTRATEGIAS DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD MENTAL EN LA VEJEZ: UNA VISIÓN PSICogerONTOLÓGICA.

PROMOTION AND EDUCATION STRATEGIES FOR MENTAL HEALTH IN OLD AGE: A PSYCHOGERONTOLOGICAL VISION

Daniel Antonio Muñoz González¹

Recepción: 22 de agosto de 2018

Aprobación: 17 de septiembre de 2018

RESUMEN

La promoción y educación para la salud mental constituye un reto y campo de actuación para la salud pública y la gerontología. Esto debido, al incremento de personas mayores en el mundo. De igual manera, a la aparición de manifestaciones como la depresión y las alteraciones cognitivas que son causa del cese de funciones básicas e instrumentales de la vida diaria; en este grupo de edad y por ende, la pérdida de la funcionalidad. Además, de generar gastos para la familia y los sistemas de salud. Es por ello, que el propósito de esta comunicación es informar sobre la importancia de diseñar programas de promoción y educación para la salud mental para personas mayores a partir de un enfoque psicogerontológico; que visualice al sujeto gerontológico como un ente biopsicosocial. De tal manera, que las estrategias de abordaje sean diseñadas tomando en consideración a la familia y al entorno social; con el objetivo de educar sociedades más sanas y que afronten el fenómeno del envejecimiento mental patológico. Las estrategias de promoción y educación para la salud mental propiciarán la adopción de estilos de vida más saludables y mejorarán la calidad de vida de las personas mayores.

PALABRAS CLAVE

Promoción y educación para la salud, vejez, enfoque gerontológico.

¹ Daniel Antonio Muñoz González, es Gerontólogo, M en Psicología Clínica y Psicoterapia, realiza estudios de Promoción y educación para la salud y es estudiante del Doctorado en Ciencias Sociales del Instituto Campechano. Campeche, México. daamunoz@uacam.mx

ABSTRACT

The promotion and education for mental health is a challenge and field of action for public health and gerontology. This is due to the increase of older people in the world. In the same way, to the appearance manifestations like the depression and the cognitive alterations that are cause of the cessation of basic and instrumental functions of the daily life; in this age group and therefore, the loss of functionality. It also generates expenses for the family and health systems. That is why, the purpose of this communication is to inform about the importance of designing programs of promotion and education for mental health for elderly people based on a psychogerontological approach; that visualizes the gerontological subject as a biopsychosocial entity. In such a way, that the strategies of approach are designed taking into consideration the family and the social environment; with the objective of educating healthier societies and facing the phenomenon of pathological mental aging. The promotion and education strategies for mental health will encourage the adoption of healthier lifestyles and improve the quality of life of the elderly.

KEYWORDS

Promotion and education for health, old age, gerontological approach.

INTRODUCCIÓN

La promoción de la salud es definida por la OMS (2016) como las estrategias que permiten a los individuos tener un control certero de su propia salud. Esto debido, a que dichas estrategias se componen de intervenciones sociales destinadas a la protección de la salud, la prevención de problemáticas sanitarias y la identificación de los factores medioambientales que predisponen la salud individual y colectiva de una población.

De igual manera, Vargas, P., Trujillo, S y Muñoz, A. (2010) manifiestan que la promoción de la salud debe ser una estrategia de abordaje sustentado desde la interdisciplinariedad y la conjunción de diferentes metodologías, cuya finalidad sea optimizar la salud de las personas.

Por otra parte, se conoce que la educación constituye una manera eficaz de que los individuos adquieran conocimientos que empleen para su beneficio individual y colectivo; y esto permita el desarrollo de las sociedades. Es por ello, que de acuerdo al Ministerio de sanidad y consumo español (2003) la educación para la salud está constituida por estrategias que facilitan a la población, el desarrollo de habilidades y responsabilidades para el autocuidado de la salud. De igual manera, se conforma de estrategias asistenciales de prevención, tratamiento y rehabilitación de los problemas de salud suscitados.

Por consiguiente, las estrategias de promoción y educación para la salud, no son exclusivamente de aplicación por parte de las instituciones de salud. (Martínez, Martínez y Paz, 2008) Es decir, dichas acciones deben ser contempladas por las políticas sociales, educativas y económicas que centren sus esfuerzos en el

bienestar social de la población.

Ante dichas conceptualizaciones, surge la necesidad de diseñar estrategias de intervención en promoción y educación en salud; para la población en general. Sin embargo, es preciso hacer énfasis, que las personas mayores son un grupo social vulnerable, debido a factores psicosociales como la economía, el abandono, el maltrato y la exclusión social. De igual manera, a las alteraciones de salud características de este grupo de edad; como las alteraciones cognitivas, psicoafectivas y sensorio motrices. A sí mismo, se carece de infraestructura sociosanitaria que atienda a este sector de la población.

Por lo tanto, el crecimiento de la población, el aumento de la esperanza de vida y la pobreza y desigualdad; son determinantes de salud que favorecen la aparición de las alteraciones mentales en la vejez. Por tal motivo, la salud mental ha sido definida por la OMS (2013) como el estado de bienestar de un individuo en relación con la conciencia y la capacidad de afrontar las problemáticas normales de la vida. De tal manera, que le permita tener una vida productiva y contribuir con las actividades de su entorno.

Por esta razón, es preciso mencionar que el abordaje preventivo de dichas alteraciones, no se les ha dado el interés necesario. Esto debido, a que es común que en las unidades de atención primaria de salud, padecimientos como el insomnio, la tristeza, la angustia y las quejas subjetivas de memoria, no sean atendidas por especialistas de la gerontología y la psicología clínica. Y por ende, exista una carencia de información y atención para las personas mayores, referente a cómo afrontar las tensiones de la vida cotidiana. Es por ello, que la promoción y educación en salud mental para los adultos mayores se debe visualizar desde una perspectiva biopsicosocial y con enfoque integral.

OBJETIVO

Diseñar una propuesta de intervención con enfoque psicogerontológico, perspectiva biopsicosocial e integral orientada a preservar la salud mental del adulto mayor.

1. Principios de la promoción y educación para la salud mental a favor de las personas mayores

Actualmente a nivel mundial una de cada 4 personas experimenta alguna patología de índole mental, de tal manera que 450 millones de personas padece esta situación (Ramírez, Arbesú, Arrieta, López y Casquero, 2017). Es por ello, que la OMS planteó en el año 2012, la necesidad de ofrecer una respuesta integral a la problemática en salud mental. Misma, que se deberá actuar y coordinar con los sectores sociosanitarios de cada nación (OMS, 2013).

Para tal efecto, los objetivos prioritarios del plan de acción (Figura 1.) que permitan fomentar el cuidado de la salud mental, prevenir los trastornos mentales y promover la recuperación del individuo son la investigación,

el liderazgo, la asistencia social y las estrategias de promoción y educación para la salud.

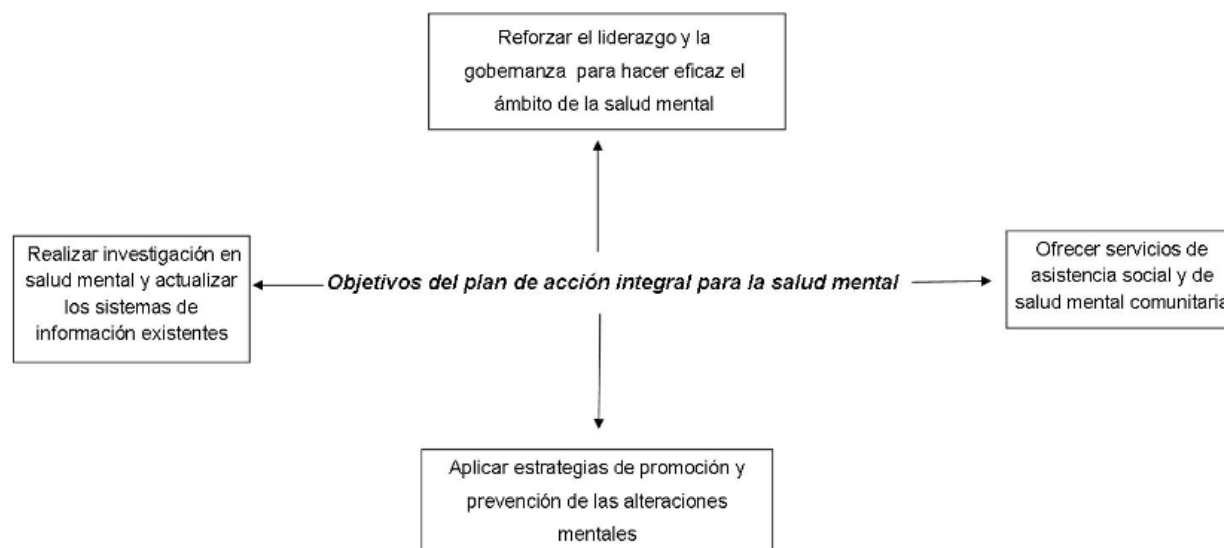


Figura 1. Objetivos del plan de acción integral para la salud mental.
Fuente: Elaboración propia (2018). Revisado en OMS, (2013). Plan de acción sobre salud mental (p.10). Suiza.

Con base en los objetivos del plan de acción integral para la salud mental, se deberán tomar acciones para llevar a cabo los lineamientos que a continuación se presentan:

La investigación científica en salud mental es el eje sustancial de toda teoría, método de intervención y programas de acción específica para el tratamiento de las alteraciones de índole mental. Es por ello, que las instituciones de salud y de educación superior, deben destinar recursos para la realización de protocolos de investigación que permitan actuar de manera adecuada en problemáticas como la demencia y la depresión que actualmente es algo que está tomando un auge considerable en la población de personas mayores.

De igual manera, se deberá reforzar las acciones que contemplan el liderazgo y la gobernanza en salud. De tal manera, que permitan la gestión eficaz de programas prioritarios; con base en la identificación de indicadores en salud mental y los factores de riesgo que inciden en la salud mental de las personas mayores de una población. Es por ello, la necesidad de ejecutar estas acciones para mejorar las políticas públicas de atención en salud mental (Díaz, Arredondo, Pelcastre y Hufty, 2017)

Consecuentemente, la aplicación de estrategias de promoción y prevención de las alteraciones mentales, serán con base en el ofrecimiento de servicios de asistencia social y de salud mental comunitaria. Para ello, los líderes comunitarios deberán gestionar recursos y promover acciones que permitan formar equipos multidisciplinarios para la identificación de dichas afecciones. De igual manera, conformar brigadas de participación ciudadana para dar atención a estas problemáticas. De tal manera, que de acuerdo con Rivas, F (2011) los objetivos de la participación ciudadana en la atención en salud mental serían: 1: fortalecer la integración grupal; 2: sensibilizar a las personas sobre la realidad que experimentan las personas con enfermedades mentales; 3: fomentar la igualdad de género y finalmente, 4: reintegrar al sujeto a la sociedad.

Por otra parte, la educación para la salud mental se debe basar en estrategias que permitan modificar las conductas negativas en las personas mayores. Estas a su vez, se pueden representar mediante irritabilidad, desesperanza, negatividad y son factores predisponentes a que el sujeto enferme. Para ello, es necesario la participación de los profesionales de la salud mental y la gerontología; capacitados para proveer información válida y actualizada que permita que la sociedad afronte el autocuidado, la adaptación social y los retos del entorno.

En suma, la finalidad de las estrategias de promoción y educación para la salud mental en la vejez, deben procurar la creación de condiciones individuales, sociales y ambientales para el desarrollo psicológico de cada individuo (OMS, 2018). De tal manera, que los individuos puedan optar por una salud mental y calidad de vida óptima.

Es preciso mencionar, que de acuerdo con Jiang, F., Quing, S., Zong, Z., Feng, Q., Nan, S., Hua, J y otros (2014) los servicios de promoción y educación para la salud mental se deben reforzar en las zonas rurales. Para ello, es importante que la salud pública tenga como prioridad ejecutar este tipo de acciones para mejorar la salud mental y elevar la calidad de vida de las personas mayores.

Ante dicha panorámica, el gerontólogo debe conocer e integrar los objetivos del plan de acción integral para la salud mental; que le permita la realización de una promoción y educación para la salud eficaz y que busque el beneficio de la población que envejece como a la ya envejecida. Por lo consiguiente, deberá hacer una revisión exhaustiva de los fundamentos teóricos y metodológicos de la gerontología clínica y la gerontología comunitaria; para llevar acabo las estrategias necesarias de concientización y autocuidado de la salud mental individual, colectiva, mediante intervenciones basadas en la evidencia científica.

2. El rol del gerontólogo en el diseño de estrategias de promoción y educación para la salud mental en la vejez

Debido al incremento de personas mayores en el mundo, se hizo necesario desarrollar un programa académico en gerontología; que estudie el proceso de envejecimiento desde una perspectiva biopsicosocial. De tal manera, que permita diseñar las estrategias necesarias para abordar integralmente a la persona mayor.

Es por ello, que “el gerontólogo es el profesional de la salud con formación de cuatro a cinco años, de acuerdo al plan de estudios de cada universidad que ofrece este programa educativo, cuya función es el estudio del proceso de envejecimiento y la vejez, como un fenómeno que se presenta durante el ciclo del desarrollo humano. Dentro de sus funciones, es Investigar este fenómeno desde una perspectiva biospsicosocial y espiritual, además de proponer estrategias de prevención y atención que mejoren la calidad de vida de las personas adultas mayores, preservar su funcionalidad, su papel dentro de la sociedad y generar redes de apoyo dentro de su entorno”. (Muñoz, 2018, p. 73)

Es preciso mencionar, que el gerontólogo debe tener una formación suficiente y concreta referente a la promoción de la salud en el contexto de la salud mental en la vejez. Para ello, deberá contar con estudios de posgrado y educación continua en psicogerontología, psicología clínica o de la salud.

El hablar de la salud mental de la persona mayor es asociarlo con el sentido de bienestar y la relación con su individualidad, familia, entorno y factores medioambientales (Tello, Alarcón y Vizcarra, 2016).

Con base en Muñoz, D., Cámara, M., Quintal, R y Re, A. (2018) factores como la familia, la economía, las redes de apoyo social y la salud; son determinantes sociales que se asocian a las alteraciones psicopatológicas en la persona mayor. Consecuentemente a estas circunstancias, la carencia de infraestructura sociosanitaria, modelos actualizados de atención para la vejez y la falta de recursos humanos especializados en gerontología para la salud mental, hace que la población que envejece no tenga la información suficiente para afrontar dicho fenómeno.

Para ello, el gerontólogo debe priorizar que el sujeto gerontológico tenga la capacidad de adaptación con su medio. De igual manera, a los cambios que se producen en la etapa de la vejez y que a pesar de dichos cambios; se siga manteniendo la funcionalidad. Para hacer frente a dicha situación, es necesario se consideren los aspectos fundamentales del envejecimiento activo que son: mantener la funcionalidad y emplear estrategias de promoción a la salud (Arechabala, 2007)

El envejecimiento activo es definido por la OMS (2002) como el proceso en que las personas aprovechan las oportunidades para mantener un óptimo estado de salud físico, psicológico y social durante toda la vida. Para ello, es importante que se mantenga dicho bienestar para promover la calidad y la esperanza de vida para la vejez.

Para visualizar integralmente el envejecimiento activo, se deben integrar elementos biomédicos, psicológicos y sociales que sean el fundamento para proponer estrategias sociales, políticas y sanitarias que brinden protección sociosanitaria y bienestar (Ramos, Yordi y Miranda, 2016). De tal manera, que los gobiernos deben priorizar a la salud mental en la vejez, para con ello evitar ideación suicida, tristeza, abandono, ansiedad, depresión y una serie de manifestaciones psicopatológicas que pudieran presentar las personas mayores.

Es por ello, que desde la perspectiva gerontológica; el principal objetivo del gerontólogo es mantener la funcionalidad biopsicosocial de las personas mayores. De tal manera, que la familia y la sociedad adopten roles importantes para mantener el equilibrio de cada sujeto gerontológico. Para ello, es de vital importancia conocer las necesidades de salud mental, el entorno medioambiental y la dinámica familiar para que con ello, se pueda ofrecer una promoción de calidad y centrada en las necesidades individuales y colectivas de cada población.

De tal manera, que la promoción y educación para la salud mental en la vejez; desde una perspectiva psicogerontológica y aplicada se debe converger desde los diferentes métodos y destrezas de la gerontología clínica, la gerontología social, la psicogerontología y la gerontagogia. Para con ello, identificar las necesidades de atención en salud mental de las personas mayores desde la atención primaria de salud y la comunidad; prevenir el abuso o maltrato en las personas mayores; identificar y prevenir el trastorno neurocognitivo mayor; prevenir la ideación suicida, la ansiedad y la depresión; establecer roles de actuación de la familia referente al cuidado de la persona mayor; promover la creación de núcleos gerontológicos y redes de apoyo; educar a la población sobre la adopción de estilos de vida saludables para prevenir enfermedades crónicas y finalmente,

gestionar espacios de recreación, ocio y tiempo libre que permitan la reintegración a la sociedad de las personas mayores.

Dicho lo anterior, se diseña una propuesta de intervención con enfoque gerontológico; cómo estrategia para promover la salud y el autocuidado en las personas mayores. De tal manera, que impacte en la atención primaria de salud y en el contexto comunitario. Para ello, es importante considerar como se mencionó con anterioridad, los recursos y estrategias de la gerontología, para llevar a cabo de manera adecuada, la intervención integral y con enfoque biopsicosocial.

3. Diseño de una propuesta de intervención con enfoque gerontológico, como estrategia de promoción y educación para la salud mental en la vejez

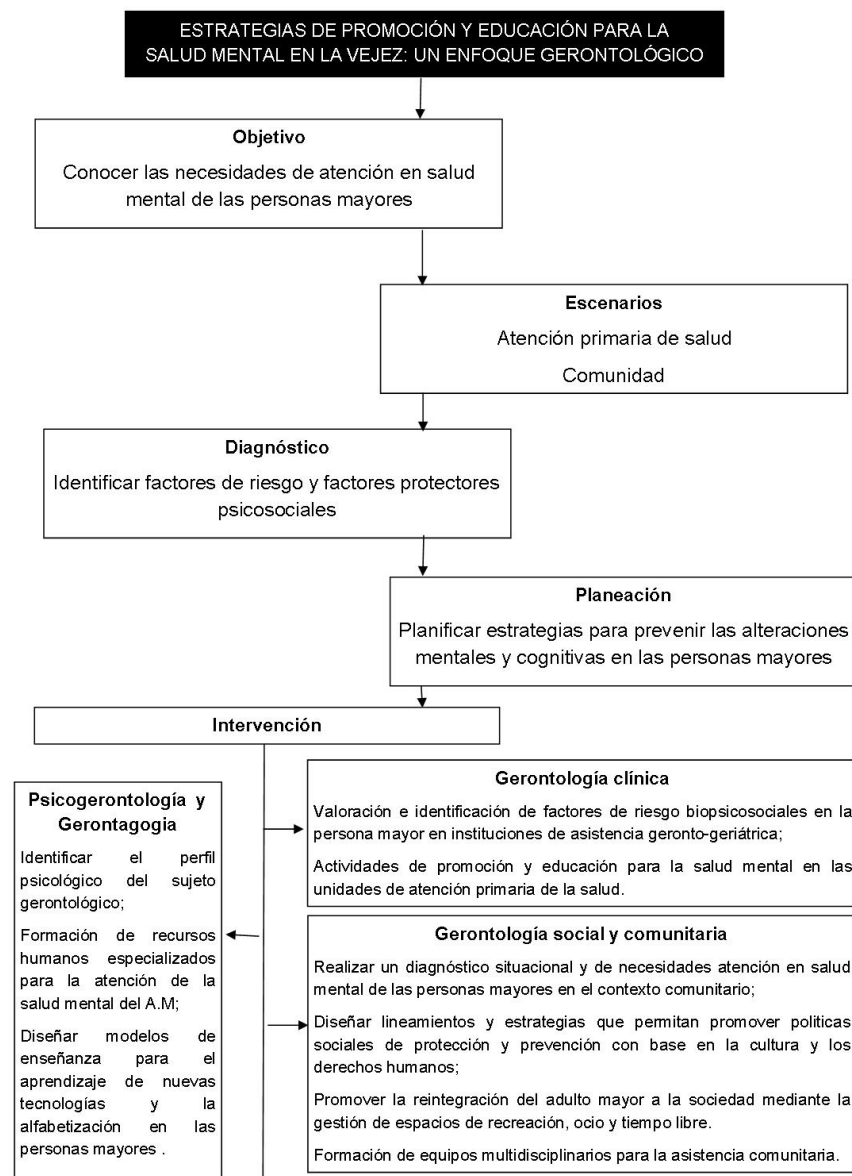


Figura 2. Elementos para la promoción y educación en salud mental para la vejez desde una perspectiva psicogerontológica.

Fuente: elaboración propia (2018).

CONCLUSIONES

La promoción de la salud mental en la vejez, es un campo de actuación realmente novedoso e imprescindible en el actuar del gerontólogo. De tal manera, que es indispensable que exista la formación de promotores y educadores para la salud con enfoque gerontológico y con perspectivas multidisciplinarias y enfocadas en la persona mayor, la familia y la sociedad.

Es conveniente hacer mención, que el diseño de estrategia para la promoción de la salud mental en la vejez; que se plasma en el siguiente artículo, ofrece aspectos conceptuales, estratégicos y metodológicos que buscan la aplicación en los contextos antes mencionados. De tal manera, que los gerontólogos, así como los demás profesionales interesados en la temática, pudieran ejecutar desde sus disciplinas y roles, contribuir con la salud mental de las personas mayores.

Aún falta mucho por hacer en el campo de la promoción de la salud mental enfocada a la gerontología. Es por ello, que la visión del envejecimiento humano debe ser de interés por parte de las políticas públicas, la investigación, la docencia y la salud. Para qué con ello, se puedan unir esfuerzos para la protección y bienestar social de las sociedades envejecidas.

Las unidades de atención primaria de la salud y comunitarias deben contar con gerontólogos que realicen las actividades de promoción y educación para la salud. De igual manera, mediante la valoración gerontológica integral, deberán detectar la funcionalidad cognitiva y psicoafectiva que le permita ofrecer un plan de tratamiento desde un enfoque integral. Consecuentemente, los programas de salud mental integrarán la figura del psicogerontólogo en sus unidades de atención, mismo que dará seguimiento y atenderá las necesidades de atención en salud mental para la vejez.

Finalmente, como se mencionó al principio del artículo; la promoción y educación para la salud mental en la vejez, no solamente debe ser propia de las instituciones de salud. De tal manera, que las estrategias se deben emplear en el contexto educativo, para fomentar el respeto de los infantes por las personas mayores. De igual manera, se debe legislar por los derechos de las personas mayores y con ello, promover acciones para la promoción de estilos de vida saludables, participación e integración social y reforzar las fortalezas y factores protectores de manera individual y colectiva que permita la calidad de vida y dignificación de este grupo de edad.

REFERENCIAS

- Arechabala, C. (2007) Promoción en salud y envejecimiento activo. Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfermeria/Enfermeria/3/2738>
- Díaz, L., Arredondo, A., Pelcastre, B y Hufty, M. (2017). Indicadores de gobernanza en políticas y programas de salud mental en México: una perspectiva de actores clave. Rev Gaceta sanitaria, 31 (4) 305-312.

- Jiang, F., Quing, S., Zong, Z., Feng, Q., Nan, S., Hua, J y otros (2014). La salud mental es el factor más importante que influye en la calidad de vida en los adultos mayores que se quedan cuando las familias emigran fuera de las zonas rurales de China. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 22(3):364-70.
- Martínez, A., Martínez, E y Paz, B. (2008). Estrategias de intervención en promoción de la salud. *Rev fisioterapia Elsevier*, 30 (5) 238-243.
- Ministerio de sanidad y consumo (2003). Formación en Promoción y Educación para la Salud. Disponible en: <https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/formacionSalud.pdf>
- Muñoz, D. (2018). Importancia de un protocolo de atención clínica gerontológica en el primer nivel de atención. *Rev Cubana de Medicina General Integral*, 34 (1) 71-76.
- Muñoz, D., Cámara, M., Quintal, R y Re, A. (2018) Modelos de atención en salud mental para adultos mayores con trastornos psicopatológicos: demencia y depresión. *Rev Multidisciplinaria de investigación y docencia Investig@cción*, 13 48-62.
- Organización Mundial de la Salud (2002). Envejecimiento activo: Mueve el corazón por tu salud. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/pr72/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2013). Salud mental: un estado de bienestar. Disponible en: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/
- Organización Mundial de la Salud (2013) Plan de acción sobre salud mental 2013 – 2020. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf;jsessionid=72EF0A194D84E45848D32471DA2F5443?sequence=1
- Organización Mundial de la Salud (2016). ¿Qué es la promoción de la salud? Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/health-promotion/es/>
- Organización Mundial de la Salud (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramírez, R., Arbesú, J., Arrieta, E., López, S y Casquero R. (2016). Promoción de la salud: promoción de la salud mental. *Rev Medicina de familia Semergen*, 42 (2) 73-74.
- Ramos, A., Yordi, M y Miranda, M. (2016). El envejecimiento activo: importancia de su promoción para sociedades envejecidas. *Rev Archivo Médico de Camagüey*, 20 (3) 330-337.
- Rivas, F. (2011). Participación ciudadana y ayuda mutua. Revisado en Unidad de Gestión Clínica del Hospital Regional de Málaga. Disponible en: <http://www.hospitalregionaldemalaga.es/LinkClick.aspx?fileticket=VbKkJFWkwbY%3D&tabid=752>
- Tello T., Alarcón R., Vizcarra D. (2016) Salud mental en el adulto mayor: trastornos neurocognitivos mayores, afectivos y del sueño. *Revista Peruana de medicina experimental pública*, 33 (2) 342-350.
- Vargas, P., Trujillo, S y Muñoz, A. (2010). Desarrollo conceptual de la promoción de la salud en los lugares de trabajo. *Rev enfermería global*, 20 1-8.