

RECOMENDACIONES EUROPEAS SOBRE LA SALUD MENTAL EN PERSONAS MAYORES

Aída de Vicente e Inés Magán

Mental Health Europe, una entidad de ámbito europeo que agrupa a más de 77 organizaciones repartidas en 33 países, ha hecho público un comunicado con motivo de la celebración de la conferencia europea sobre *Salud Mental y Bienestar de las Personas Mayores*, celebrada el 28 de junio en Madrid, dentro de las conferencias temáticas organizadas en relación al Pacto Europeo sobre Salud Mental y Bienestar-. Esta organización colabora habitualmente con el Consejo Europeo y la Organización Mundial de la Salud, realizando una función de enlace para la promoción de la salud mental en el marco de la Comisión Europea.

El documento elaborado recientemente por este organismo y titulado *Position of Mental Health Europe on Mental Health and Well-being of Older People*, incluye una serie de recomendaciones dirigidas a los responsables políticos para que tomen medidas urgentes en el ámbito de la salud mental de las personas mayores.

Tal y como establece el comunicado, la promoción de la salud y el envejecimiento activo son objetivos políticos prioritarios dentro la Unión Europea, siendo la salud mental un requisito necesario para lograr esta calidad de vida en la tercera edad.

Para alcanzar estos objetivos, *Mental Health Europe* establece la necesidad de desarrollar las siguientes líneas de actuación:

A nivel europeo y nacional:

- ✓ Implementar principios de inclusión activa tan rápido como sea posible en los diferentes estados miembros.
- ✓ Desarrollar sistemas flexibles de jubilación, que permitan a las personas mayores, incluidas aquellas con problemas de salud mental, permanecer en sus puestos de trabajo a tiempo completo o parcial.
- ✓ Desarrollar medidas para promover la salud mental y el bienestar entre las personas mayores que reciben cuidados médicos o sociales.
- ✓ Poner en marcha acciones para apoyar a las familias y cuidadores de personas mayores, debido a que juegan un papel central en la promoción de la participación social de sus familiares. En concreto, *Mental Health Europe* señala la necesidad de proporcionar ayudas económicas y **apoyo psicológico** y entrenamiento

específico para poder hacer frente al cuidado del enfermo.

- ✓ Fomentar la investigación en el campo de la salud mental y el bienestar en personas mayores, con especial atención a los problemas de depresión y riesgo de suicidio.
- ✓ Llevar a cabo campañas nacionales y a nivel europeo para aumentar la concienciación social sobre la importancia de la salud mental en la tercera edad, teniendo en cuenta los aspectos asociados al género, el estigma y la exclusión social vinculados a las personas mayores con problemas de salud mental.

A nivel comunitario e individual:

- ✓ Capacitar y formar a profesionales en áreas específicas de competencia para el trabajo con personas mayores, y específicamente con problemas de salud mental.
- ✓ Proporcionar oportunidades de empleo para las personas mayores, ya que la evidencia científica muestra que el empleo permite a las personas mayores mantener su lugar en la sociedad, impulsar sus contactos sociales y comunicación y sentirse valiosos.
- ✓ Promover la participación activa de las personas mayores en la vida comunitaria, incluyendo medidas para fomentar su actividad física y su inclusión en programas formativos.
- ✓ Ayudar a las personas mayores a alcanzar una vida plena y a tomar sus



propias decisiones, lo que implica fijarles metas y objetivos vitales. Tal y como se señala en el documento, para mantenerse saludables física y mentalmente, las personas mayores deben tener el derecho a elegir las actividades a realizar para ocupar su tiempo.

✓ Desarrollar las habilidades de comu-

nicación de las personas mayores, incluidas aquellas personas afectadas por demencias degenerativas. A este respecto, *Mental Health Europe* señala que la evidencia muestra que las técnicas de intervención narrativas son eficaces para mejorar el estado de ánimo y reducir el riesgo de depresión.

✓ Establecer medidas para mejorar el diagnóstico y el tratamiento precoz de la demencia y otras enfermedades asociadas con la edad.

Se puede consultar el documento completo en:

www.mhe-sme.org/en/publications/mhe-position-papers.html