

EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

M^a Concepción Lasmarías Ugarte

ICS

conchilasmarias@hotmail.com

Depresión. Jubilación. Vejez. Salud mental.

RESUMEN

Objetivo General: Conocer la prevalencia de la depresión en pacientes jubilados que acuden a una consulta de enfermería de Asistencia Primaria de Barcelona. **Específicos:** Identificar los factores que contribuyen como protectores. Identificar las diferencias desencadenantes por género. **Metodología:** Estudio descriptivo transversal realizado de febrero a julio de 2014. Se seleccionaron 120 jubilados por conveniencia, de entre 55 a 75 años, en una consulta de enfermería de Asistencia Primaria de Barcelona. **Criterios de inclusión:** Que participaran o hubieran participado en alguna actividad física o lúdica en los últimos 6 meses y firmaran el consentimiento informado. Se garantizó confidencialidad y rigor metodológico. Se recogieron algunos aspectos demográficos y datos por medio de una encuesta y se aplicó la EDG Yesavage. **Resultados:** Tras el análisis la muestra se dividió en dos grupos: **no activos**, porque solo lo hicieron ≤ 2 veces en los 6 meses anteriores y **activos** los que lo hacían habitualmente. En el grupo **activo**, no se halló depresión en un 88% (44 hombres y 37 mujeres). En el grupo **no activo** se detectó depresión en un 68%. Moderada en (6 hombres y 10 mujeres) y severa (2 mujeres). Se detectó en mujeres de 55-65 años y hombres entre 65-75 años en ambos grupos. En los hombres se encontró una asociación con el cuidado de la pareja. En las mujeres limitación por enfermedad y duelo. No obstante destaca el menor poder adquisitivo del género femenino de ambos grupos. **Conclusión:** La enfermedad, el duelo y el cuidado de la pareja fueron factores asociados a la depresión, pero el más destacado fue la percepción de la situación económica, que evidencia la repercusión desfavorable en el estado de ánimo. Tras lo cual se puede concluir que practicar ejercicio físico y compartir actividades lúdicas aunque no resuelven las otras cuestiones, es un factor protector ante la depresión.

EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

INTRODUCCIÓN

La jubilación introduce modificaciones en el estilo de vida, creando nuevos significados del entorno, que se manifiestan de forma contradictoria, que pueden ser fuente de problemas o de oportunidades (Moragas, 2000). La depresión clínica es una enfermedad crónica que se caracteriza principalmente por sensación de tristeza, decaimiento emocional, pérdida de interés por las actividades que antes se realizaban y otros síntomas de carácter somático y psicológico. La revisión teórica indica que generalmente la depresión es mayor en las mujeres que en los hombres y en quienes están viviendo sus primeros años de jubilación (Galvanovskis A, Villar E, 2000). A pesar de ello la población jubilada, por sus múltiples características biopsicosociales es vulnerable al trastorno depresivo y la evidencia de tal situación motivó esta investigación para determinar la frecuencia de la depresión, con el fin de brindar información que apoye el desarrollo de estrategias encaminadas a la promoción de un envejecimiento saludable.

OBJETIVOS

General: Conocer la prevalencia de la depresión en pacientes jubilados que acuden a una consulta de enfermería de Asistencia Primaria de Barcelona.

Específicos

- Identificar los factores que contribuyen como protectores.
- Identificar las diferencias desencadenantes por género.

Metodología

Se trata de un estudio descriptivo transversal, en el cual se seleccionaron 120 jubilados (58 hombres y 62 mujeres), entre 55 y 75 años, que acudieron a la consulta de enfermería para control en una consulta de enfermería de Asistencia Primaria de Barcelona. La selección se efectuó por medio de un muestreo intencional o de conveniencia, durante los meses de febrero, marzo, abril, mayo, junio y julio de 2014. Fueron seleccionados por su heterogeneidad, ya que reunían diferentes características de la población de interés. Los criterios de inclusión fueron que participaran o hubieran participado en alguna actividad física o lúdica en los últimos 6 meses y que previamente firmaran el consentimiento informado, garantizando la confidencialidad y el rigor metodológico.

Se diseñó una encuesta con 18 preguntas cerradas con varias opciones de respuesta, que indagaban sobre aspectos demográficos, económicos, funcionales, afectivos, familiares y de utilización del tiempo, para conocer sus hábitos de ejercicio y actividades lúdicas. Posteriormente a todos se les aplicó la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage, de 15 preguntas, por medio de la cual se identificaron los niveles de depresión.

EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

RESULTADOS

Se observaron las siguientes características: De la totalidad de la muestra 92 pacientes un (77%) practican ejercicio y actividades lúdicas de forma habitual. La mayoría participaba en actividades lúdicas, recreativas o culturales organizadas en la zona próxima a su domicilio y 28 pacientes (23%) han participado en alguna actividad lúdica alguna vez o ≤ 2 veces en los últimos 6 meses. Tras analizar el resultado de la primera encuesta se decidió dividir a los participantes en dos grupos: (habitualmente **activos** y **no activos** porque lo eran ocasionalmente y manifestaban que actualmente no lo hacían). En adelante para referenciar a los grupos se hará **como activos** y **no activos** (Gráfico: 1)

Gráfico: 1. Práctica de ejercicio y actividades lúdicas habitual

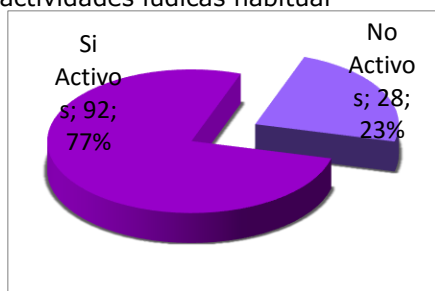
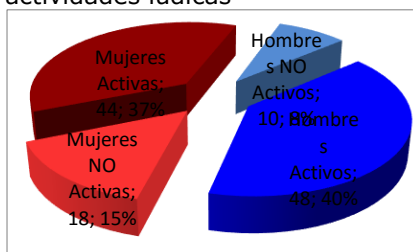


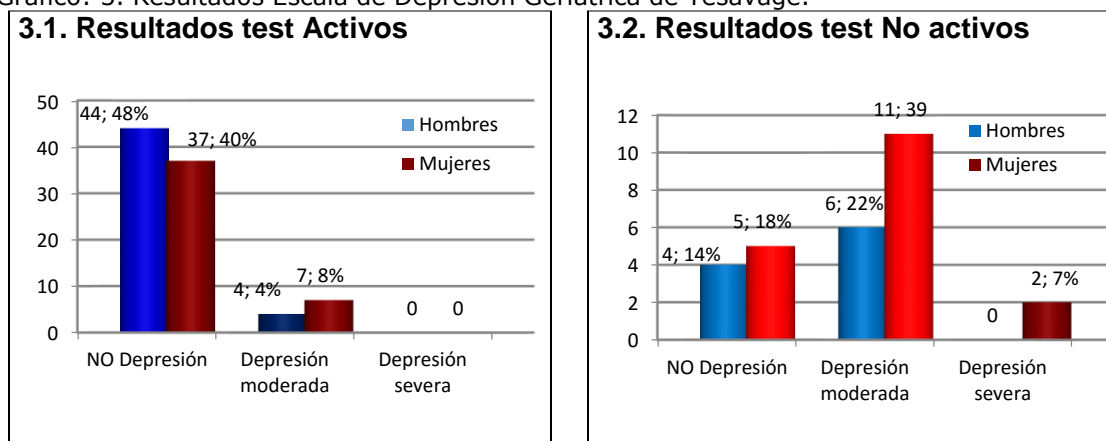
Gráfico: 2. Distribución por género de la práctica de ejercicio y actividades lúdicas



En el Gráfico: 2, se muestra la práctica de actividad por género y por grupo de la totalidad de la muestra de 120 pacientes (58 hombres y 62 mujeres). El grupo de pacientes **activos** 92 (77%), un 40% (48 hombres) y un 37% (44 mujeres), practican ejercicio y actividades lúdicas de forma habitual y en el grupo de **no activos**, 28 pacientes (23%), un 8% (10 hombres) y un 15% (18 mujeres) refieren que han que han dejado de hacerlo o han participado en alguna actividad física o lúdica alguna vez o ≤ 2 veces en los últimos 6 meses.

EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

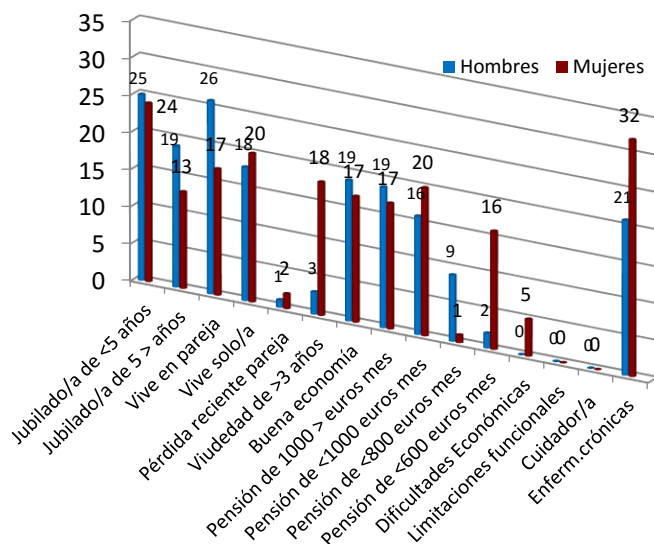
Gráfico: 3. Resultados Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage.



En el Gráfico: 3.1. Se muestran los resultados de los tests del grupo de **activos**, no se halló depresión en 44 hombres (48%) ni en 37 mujeres (40%); se detectó depresión moderada en 4 hombres (4%) y en 7 mujeres (8%); no se detectó depresión severa en ninguno de los dos géneros.

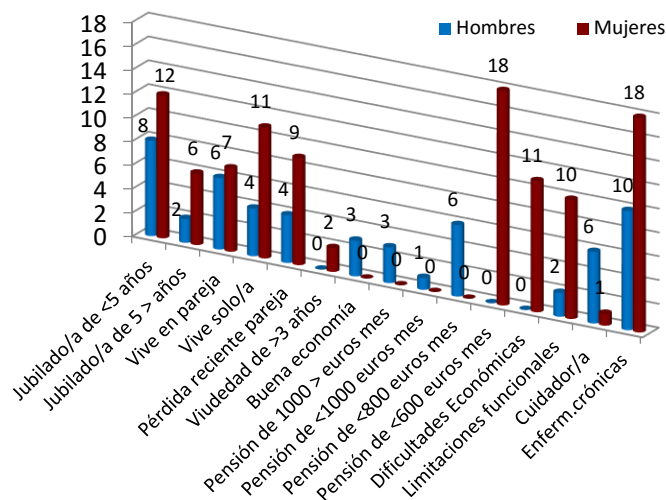
En el Gráfico: 3.2. Los resultados del grupo de **no activos** no muestran depresión 4 hombres (14%) ni 5 mujeres (18%), pero se detecta depresión moderada en 6 hombres (22%) y 11 mujeres (39%) y se detecta también depresión severa en 2 mujeres (7%).

Gráfico: 4. Resumen de algunos datos de ambos géneros del grupo: Activo



EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

Gráfico 5. Resumen de algunos datos de ambos géneros del grupo: No activo



RESULTADOS

Un 75% del total de la muestra 120 pacientes de acuerdo con EDG de Yesavage, no presentó depresión y el resto se ubicó dentro del nivel moderado (23 %) y en el nivel severo 2%. En el grupo **activo**, no se halló depresión en un 88% (44 hombres y 37 mujeres), pero se detectó depresión moderada en un 12%. (4 hombres y 7 mujeres. No se detectó depresión severa en ninguno de los dos géneros. En ambos géneros la situación económica y la pérdida de la pareja es un desencadenante. En el grupo **no activo** de 28 pacientes se halló depresión moderada en (6 hombres y 10 mujeres) y severa (en 2 mujeres). En el género masculino se encontró una asociación con el cuidado de la esposa enferma de Alzheimer y Demencia. En el género femenino limitación funcional, pluripatologías y duelo. El resto (7 hombres y 3 mujeres) manifestaron no practicar ejercicio, ni actividades lúdicas, desde que se jubilaron y no se halló depresión tras aplicarle la Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage.

Un 36% de los participantes de ambos grupos habían trabajado en la Administración Pública y su situación económica cubría sus necesidades más allá de lo básico. No obstante, se destaca que el género femenino de ambos grupos dispone de menor poder adquisitivo y más dificultades económicas, debido a una pensión menor, y a la reducción por viudedad. Se observa también que la depresión se detecta principalmente en las mujeres, de ambos grupos en el rango etario de 55-65 años y en los hombres de entre 65-75 años. La percepción de la situación económica, el duelo y el cuidado de la pareja enferma fueron los factores que resultó más asociado a la depresión y las limitaciones físicas por enfermedad y el estado anímico por su situación personal no les motivaban para actividades físicas ni lúdicas.

EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

DISCUSIÓN

Es posible explicar la baja presencia de depresión en el grupo de **activos**, por el hecho de que los participantes se mantienen activos. En relación con el género en esta investigación se halló una mayor presencia de depresión en las mujeres jubiladas que en los hombres y mayormente asociado a su situación económica y soledad.

CONCLUSIONES

De una muestra total de 120 participantes de ambos géneros un 75% no presentó depresión y en un 25% de las personas estudiadas se detectó depresión de acuerdo con EDG de Yesavage, el hecho de un porcentaje tan elevado que no presenta depresión puede explicarse por el muestreo utilizado y el hecho de que los participantes permanecen activos y comparten actividades lúdicas, recreativas o culturales y practican ejercicio físico.

De los aspectos relacionados con la depresión el más destacado fue la percepción de la situación económica, que evidencia la repercusión de una situación económica desfavorable en el estado de ánimo. La situación de cuidador en el hombre y la pérdida reciente de la pareja y limitaciones funcionales en la mujer son otros de los factores desfavorables también. Tras lo cual se puede concluir que practicar ejercicio físico y compartir actividades lúdicas aunque no resuelven las otras cuestiones, es un factor protector ante la depresión.

BIBLIOGRAFÍA

- Arber S, Ginn J. *Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico*. Madrid: Narcea; 1996. p.85-102. ISBN: 8427711792.
- Chiesa R, Sarchielli G. *Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la amistad*. Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones.2008; 24(3):365-388. ISSN: 1576-5962.
- Departament de Benestar Social. Generalitat de Catalunya. *Llibre Blanc de la Gent Gran Activa: el paper actiu de la gent gran en la nova societat: 50 propostes de millora i 14 recomanacions*. Barcelona: 2002. p.46. ISBN: 84-393-5930-6.
- Galvanovskis A, Villar E. *Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el periodo de jubilación*. Geriatrika. 2000; 16:40-47. ISSN: 02129744.
- Moragas R. *Preparación para la jubilación*. En Fernández Ballesteros R. *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide; 2000. p.453-469 ISBN: 84-368-1437-1.
- Martínez de la Iglesia J, Onís Vilches MC, Dueñas Herrero r, Albert Colomer C, Aguado Taberné C, Luque Luque R. *Versión española del cuestionario de Yesavage abreviado (GDS)*

EL FENÓMENO DE LA DEPRESIÓN TRAS LA JUBILACIÓN

para el despistaje de depresión en mayores de 65 años: adaptación y validación. MEDIFAM 2002; 12:620-630.

- OMS. Preparación de una estrategia mundial OMS sobre régimen alimentario, actividad física y salud. (en línea) 2003. (Fecha de consulta 13 de julio de 2015). URL disponible en: http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/media/en/gskon_doc_sp.pdf?ua=1
- OMS. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. ISBN:9789241599979 (en línea) 2010. (Fecha de consulta 13 de julio de 2015). URL disponible en: <HTTP://WWW.WHO.INT/DIETPHYSICALACTIVITY/PUBLICATIONS/9789241599979/ES/>