

Depresión y pérdida de autonomía en la vejez: el papel protector de las actividades sociales y recreativas

Sofía Celic Pinzón Fuentes
María del Carmen Arroyo Quiroz
Silvestre de Jesús Alavez Espidio

Depresión y autonomía en la vejez

¿Alguna vez te has preguntado por qué algunas personas mayores logran mantenerse independientes durante muchos años, mientras que otras comienzan a necesitar ayuda para realizar actividades cotidianas como bañarse, vestirse o salir de casa? Mantener la autonomía en la vejez es uno de los principales retos del envejecimiento poblacional y un elemento fundamental para la calidad de vida de las personas mayores.

En México la población está envejeciendo rápidamente. En la actualidad, en el país viven más de 17 millones de personas de 60 años o más, y se espera que esta cifra continúe aumentando en las próximas décadas [1]. Este cambio demográfico plantea nuevos desafíos para los sistemas de salud, ya que una mayor proporción de adultos mayores implica también un mayor riesgo de enfermedades crónicas, discapacidad y pérdida de independencia. En este contexto, la capacidad de realizar por cuenta propia

las actividades de la vida diaria, conocida como autonomía funcional, se convierte en una de las metas del envejecimiento saludable [2].

Entre los diversos factores que pueden influir en la pérdida de autonomía, la salud mental ocupa un lugar destacado. La depresión es uno de los trastornos más frecuentes en la vejez y suele permanecer subdiagnosticada o interpretarse erróneamente como una parte “normal” del envejecimiento. La evidencia muestra que la depresión se asocia con un mayor riesgo de dependencia funcional en adultos mayores, ya que puede afectar la motivación, la energía y la participación social, lo que contribuye al deterioro funcional [3,4].

Las actividades sociales y recreativas, como reunirse con amigos, leer o participar en actividades culturales, se han asociado con beneficios para la salud física y mental, al favorecer la estimulación cognitiva, la interacción social y el mantenimiento de la independencia funcional [5]. Entender su relación con la depresión y con la autonomía es clave para promover un envejecimiento activo y mejorar la calidad de vida. La

figura 1 muestra este vínculo, donde la participación en estas actividades se asocia con menor depresión y mejor funcionalidad, mientras que la pérdida de autonomía puede aumentar el riesgo de depresión, generando un círculo de deterioro.

El estudio en México: cómo se realizó la investigación

Para comprender la relación entre la depresión y la pérdida de autonomía en la vejez, se analizaron datos del Estudio Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (Enasem) 2021, un estudio que, desde hace más de dos décadas, monitorea la salud y las condiciones de vida de las personas adultas mayores en nuestro país.

En nuestro análisis se utilizaron datos de la ronda 2021, la más reciente. Después de aplicar los criterios de selección y considerar la información completa sobre las variables de interés, el análisis incluyó aproximadamente 8 561 personas adultas de 60 años o más.

Las variables se organizaron en distintas categorías para facilitar su análisis: características sociodemográficas, condiciones de salud, funcionalidad y participación en actividades cognitivas y recreativas.

El estudio se centró en tres aspectos principales: la presencia de síntomas depresivos, la participación en activi-



La depresión puede llevar a una pérdida de autonomía y de la independencia funcional

La participación en actividades sociales y recreativas actúa como un factor protector al reducir los síntomas depresivos y mejorar la funcionalidad en la vejez

Figura 1. Relación entre depresión, actividades sociales y funcionalidad en la vejez.

dades sociales, cognitivas y recreativas, y la capacidad para realizar las actividades de la vida diaria.

Para evaluar los síntomas depresivos, se utilizó un conjunto de preguntas empleadas en estudios poblacionales que exploran aspectos como el estado de ánimo, la falta de energía o la sensación de tristeza persistente. La dependencia funcional se evaluó como la capacidad de las personas para realizar actividades básicas de la vida diaria, como bañarse, vestirse, levantarse de la cama o desplazarse dentro del hogar.

Entre las actividades consideradas se incluyeron leer, asistir a cursos o talleres, participar en reuniones sociales, realizar ejercicio o practicar juegos como las cartas o el ajedrez. Estas actividades reflejan distintas formas de participación social y de estimulación cognitiva.

¿Qué encontramos? Los principales resultados

El análisis mostró que tanto los síntomas depresivos como la pérdida de autonomía funcional son problemas frecuentes entre las personas mayores en México. Aproximadamente tres de cada diez adultos mayores presentaron síntomas depresivos, mientras que cerca de una quinta parte reportó dificultades para realizar de manera independiente actividades cotidianas

Los resultados indican que la depresión se asocia con una mayor probabilidad de pérdida de autonomía. En términos generales, la proporción de personas independientes fue menor entre quienes presentaron síntomas depresivos que entre quienes no los presentaron (63.7% vs. 83.5%). Además, en el análisis ajustado, las personas con síntomas depresivos presentaron más de dos veces la probabilidad de desarrollar dependencia funcional que quienes no reportaron depresión. Esta relación no es nueva: distintos estudios en México han documentado que la depresión y la dependencia funcional suelen presentarse de manera conjunta en la vejez.

Existen varias razones por las que la depresión podría influir en la pérdida de autonomía. Los síntomas depresivos suelen asociarse con menor energía, menor motivación para realizar actividades y mayor aislamiento social. Con el tiempo, estos factores pueden reducir la actividad física, limitar la interacción con otras personas y disminuir la estimulación cognitiva, lo que puede acelerar el deterioro funcional.

Además, se observó que las mujeres presentaron con mayor frecuencia síntomas depresivos que los hombres (36.2% vs. 19.9%), lo cual coincide con patrones reportados en otras investigaciones y sugiere que ciertos factores sociales y de

salud pueden aumentar su vulnerabilidad en la vejez. También destacó el papel de algunas enfermedades crónicas, como la artritis reumatoide, que pueden limitar la movilidad y favorecer la pérdida de independencia.

Además, encontramos que la participación en actividades sociales y recreativas se asocia con una menor dependencia funcional (figura 2), con un gradiente claro. Entre personas con síntomas depresivos, la independencia aumentó de 49.0% (sin actividades) a 70.0% (una actividad) y a 80.3% (dos o más actividades); en quienes no presentaban depresión, los valores fueron 65.3%, 87.6% y 94.3%, respectivamente. De manera consistente, actividades como el ejercicio, la lectura y los juegos de mesa se asociaron con una menor dependencia funcional, lo que refuerza el papel de la estimulación física, cognitiva y social en el mantenimiento de la autonomía, incluso en presencia de síntomas depresivos.

¿Qué significan estos resultados para el envejecimiento en México?

Los resultados de este estudio sugieren que la salud mental y la participación social son factores importantes para mantener la autonomía en la vejez. A medida que aumenta la población de adultos mayores en México, resulta cada vez más relevante comprender qué factores favorecen un envejecimiento activo en beneficio de la salud pública.

La depresión en las personas mayores a menudo permanece poco detectada o se interpreta como una consecuencia “normal” del envejecimiento. Sin embargo, los hallazgos muestran que los síntomas depresivos pueden afectar la motivación, la energía y la participación social, lo que puede contribuir al deterioro de la autonomía funcional [3].

Por otro lado, la participación en actividades sociales, cognitivas y recreativas puede favorecer la independencia en la vejez. Actividades como leer, asistir a reuniones, realizar ejercicio o participar en juegos de mesa no solo ofrecen espacios de interacción social, sino que también

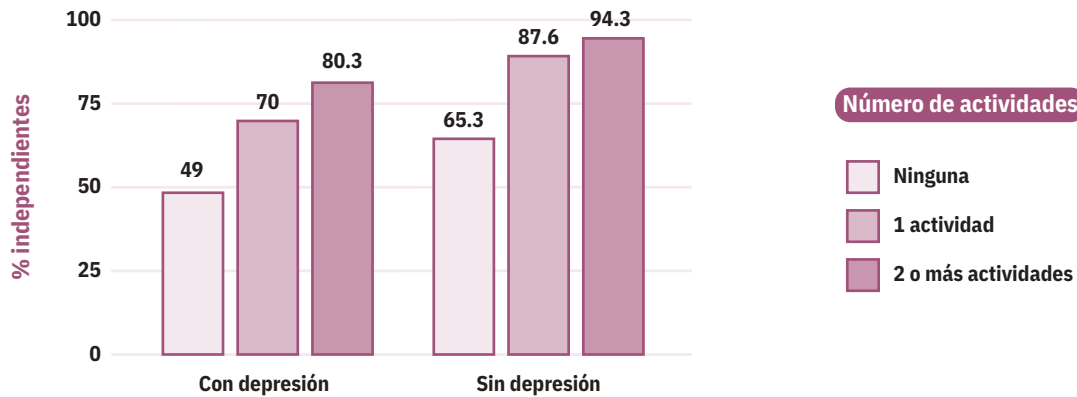


Figura 2. Porcentaje de personas independientes según depresión y nivel de actividad.

estimulan diversas capacidades físicas y cognitivas que contribuyen a mantener la funcionalidad [4].

En conjunto, estos resultados resaltan la importancia de promover entornos que faciliten la participación social de las personas mayores, así como de fortalecer la detección y atención de la depresión en esta etapa de la vida [5].

Conclusiones

Envejecer no significa perder la independencia. Los resultados de este estudio muestran que factores como la salud mental y la participación en actividades cotidianas pueden marcar una diferencia importante en la forma en que se vive esta etapa.

Más allá de los datos, este trabajo invita a mirar el envejecimiento desde una perspectiva más integral: cuidar la salud emocional, mantenerse activo y participar en la vida social no solo mejora el bienestar, sino que también puede ayudar a conservar la autonomía.

Promover entornos que favorezcan estas condiciones —desde la familia, la comunidad y los servicios de salud— puede ser clave para que más personas mayores en México vivan una vejez activa e independiente, con una mejor calidad de vida.

Financiamiento

Esta investigación no recibió financiación específica. Carmen Arroyo Quiroz es beneficiaria de una beca posdoctoral de la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (Secihti).

Referencias

1. Consejo Nacional de Población. *La situación demográfica de México 2024*. Ciudad de México: Conapo; 2024.

2. World Health Organization. *Ageing and health*. Geneva: WHO; 2024.
3. Coveñas NS, Sánchez M, Ñaña-Cordova AM, Torres-Zegarra BC, Jordan-Beisaga I, Parodi JF, et al. Ansiedad, depresión y su asociación con dependencia funcional en adultos mayores frágiles. *Gerokomos*. 2025;35(3).
4. Agis-Juárez RA, López-Romero D, Bermúdez-Morales VH, Maya-Pérez E, Guzmán-Olea E. Frecuencia de sintomatología depresiva y tratamiento en adultos mayores con acceso a servicios de salud. *Horizonte Sanitario*. 2020;19(3):365-373.
5. Holt-Lunstad J. Social connection as a critical factor for mental and physical health: evidence, trends, challenges, and future implications. *World Psychiatry*. 2024;23(3):312-332.

Sofía Celic Pinzón Fuentes Licenciada en Psicología Biomédica, Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), Unidad Lerma.

María del Carmen Arroyo Quiroz Doctora en Epidemiología, UAM, Unidad Lerma.

Silvestre de Jesús Alavez Espidío Doctor en Bioquímica, profesor titular C de tiempo completo, UAM, Unidad Lerma.

Contacto: s.alavez@correo.ler.uam.mx