

La salud mental y el envejecimiento

FEDERACIÓN MUNDIAL DE SALUD MENTAL

La salud mental y el envejecimiento

El lema del Día Mundial de la Salud Mental ha sido este año la Salud Mental y el Envejecimiento. La Federación Mundial de Salud Mental, organizadora junto con la Organización Mundial de la Salud y asociaciones de profesionales y familiares en cada país de las actividades de este día, ha editado una carpeta de documentación sobre el envejecimiento y la salud mental destinada a asociaciones profesionales y ciudadanos, a políticos y gestores y medios de comunicación. Reproducimos estos informes y a la proclama destinada a los gobiernos de los países.

La Organización Naciones Unidas, en su plan de Acción sobre el envejecimiento, señala que:

- Se espera que en el futuro haya un aumento marcado de la población de más de 60 años, particularmente en el segmento de los que tienen 80 años y más. En muchos países se prevé que el aumento de la proporción de la población que tiene más de 60 años será más aparente en las próximas décadas y especialmente durante el primer trimestre del siglo XXI, y cada vez más las mujeres constituirán la mayoría de este grupo de población de edad avanzada.

- El asunto del envejecimiento de las poblaciones, con su amplia repercusión tanto para desarrollo en general a nivel nacional como para el bienestar y la seguridad de las personas mayores, constituye, por lo tanto, un asunto que debe interesar a todos los países en un futuro relativamente cercano.

Tal como se afirma en los Principios de las Naciones Unidas a favor de las personas de edad, toda persona, independientemente de su edad, tiene derecho a independencia, participación, cuidado, realización personal y dignidad. El estigma y el estereotipo negativo que se ha asociado con el envejecimiento son de especial interés a las personas mayores. Los asuntos de salud que se relacionan con el envejecimiento comprenden de todo, desde la toma de conciencia de la prevención de la enfermedad hasta las decisiones personales y familiares que se deben tomar cuando se enfrenta una enfermedad terminal.

Algunas personas de edad no tienen beneficios ni pensión. Típicamente según la historia, las mujeres han sido las que actúan como proveedoras del cuidado de la familia. Como no existe un registro de actividades asalariadas fuera del hogar, la contribución de las mujeres a la sociedad, por lo general, pasa desapercibida. Una mujer mayor que no tenga derecho a una pensión de vejez o de viudez puede verse obligada a vivir sus últimos días en la pobreza y con mala salud. Los hombres, que son tradicionalmente los que ganan el sustento de la familia, pueden encontrarse ante una situación de jubilación obligatoria antes de que estén listos o deseosos de dejar de trabajar.

Desde la mitad de este siglo se han añadido aproximadamente veinte años de la esperanza de vida promedio en el mundo. Los ancianos de hoy son los pioneros de esta extensión, y están cada vez más hallando nuevas formas de extender no solamente la duración sino la calidad de su vida. Hasta la terminología que identifica a los que tienen más de 60 años con el nombre de "las personas de edad", "los ancianos", "los viejos", "los mayores", "la tercera edad" y, para los individuos que tienen más de 80 años, "la cuarta edad", refleja una redefinición en las

actitudes mundiales hacia el proceso de envejecimiento. Existen muchas personas mayores que tienen estabilidad financiera y que están fuertes, físicamente hablando; pero también hay muchos que no tienen los medios adecuados para su sustento ni para el cuidado médico necesario. En épocas de reestructuración social, o de conmoción ambiental, estas personas pueden hallarse entre los miembros más vulnerables y desprotegidos de la sociedad.

Se ha calculado que para el año 2030, una de cada tres personas en los países industrializados será mayor de 60 años. La propia estructura de la familia está cambiando. La disminución de la fertilidad y la reducción en las tasas de mortalidad se han combinado de tal manera que un niño, dos padres, cuatro abuelos y varios bisabuelos constituyen una "pirámide familiar inversa", que es lo contrario de lo que ha sido el patrón existente desde hace mucho tiempo.

A medida que nos preparamos para enfrentar estos cambios en la población, nosotros, los ciudadanos del mundo, también tenemos que reevaluar nuestro enfoque. La representación errónea en los medios de difusión, el estigma, el prejuicio, la preocupación cultural con la juventud, todo ello contribuye a que exista una visión del envejecimiento que no es correcta y es dañina. A medida que nos acercamos hacia el próximo milenio, la utilización óptima de la sabiduría y la experiencia de las personas de edad será lo que más le habrá de convenir a cada uno de nosotros. El Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento de las Naciones Unidas, continúa diciendo que:

La raza humana se caracteriza por una larga niñez y una larga vejez. En toda la historia esto ha permitido que las personas de edad se encarguen de educar a las personas más jóvenes y les transfieran sus valores, asegurando de este modo la supervivencia y el progreso del hombre. La presencia de los ancianos en el hogar familiar, en la vecindad y en todas las formas de vida social sigue brindando enseñanzas insustituibles de humanidad. No solamente con su vida, sino también con su muerte, la persona anciana nos enseña a todos una lección. Por medio del duelo, los sobrevivientes pasan a apreciar que los muertos continúan participando en la comunidad humana, por los frutos de su trabajo, por las obras realizadas y por las instituciones que dejan tras de sí, y también por los recuerdos que dejan con sus palabras y con sus actos. Esto puede incentivarnos a considerar nuestra propia muerte con mayor serenidad y a hacernos más

conscientes de nuestras responsabilidades para con las futuras generaciones.

Una vida más larga le da a los humanos la oportunidad de examinar su vida en retrospectiva, corregir algunos de sus errores, acercarse más a la verdad y lograr entender de forma diferente el valor y el sentido de sus acciones. Esto bien puede ser la contribución más importante de las personas mayores a la comunidad humana. Especialmente en esta época, tras los cambios sin precedentes que han afectado a la humanidad, la nueva interpretación que los ancianos dan a las historias de la vida debería ayudarnos a todos a lograr la reorientación de la historia que se necesita con urgencia.

Por este medio se invita a todos los participantes del Día Mundial de la Salud Mental de 1999 a que conmemoren el tema de este año "La salud mental y el envejecimiento" como punto focal para sus actividades.

La salud mental y las personas de edad

Tomado del libro Helping Someone with Mental Illness (Cómo ayudar a una persona que padece una enfermedad mental), por Rosalynn Carter. Copyright© 1998. Reimpreso por autorización de Times Books, división de Random House, Inc.

Cuántas veces hemos oído decir de una persona amiga, vecina o pariente anciana: "Claro que Nancy está deprimida. Es normal para una viuda estar deprimida". O, "Juan se va a mejorar. Dale un par de meses. Todo el mundo se deprime después de un ataque cardíaco". Una reciente encuesta Harris encomendada por la Alianza de Psiquiatría Geriátrica, halló que el 93 por ciento de los americanos cree que la depresión es una reacción "normal" e inevitable a la enfermedad y no una enfermedad en sí misma.

La verdad es que no importa cuál sea la edad de uno o cuál sea su situación, la depresión no es "normal". Se trata de una enfermedad que puede ser tratada eficazmente. Como Jimmy y yo explicamos en nuestro libro *Everything to Gain: Making the Most of the Rest of Your Life*, la mayoría de los estadounidenses de edad avanzada no están deprimidos. Ellos pueden tolerar las cosas bien y llevan vidas admirablemente activas y productivas. Aun entre los que sufren alguna enfermedad, los que tienen problemas financieros o los que han perdido algún familiar

muchos permanecen mentalmente saludables. A pesar de que muchas formas de enfermedades mentales pueden comenzar tarde en la vida, ellas no son una parte inevitable del proceso de envejecimiento.

Sin embargo, de los 32 millones de americanos que tienen más de 65 años, se estima que cuatro millones sufren de trastornos demenciales, incluida la enfermedad de Alzheimer; casi cinco millones tienen síntomas graves de depresión, y por lo menos un millón sufre de una gran depresión. Además, muchas personas de edad avanzada padecen de ansiedad, estrés, trastornos del sueño, soledad, aislamiento social, miedo de ser abandonados y maltrato.

La depresión es la enfermedad más común y la principal causa del suicidio entre las personas de edad avanzada. Si bien el 13 por ciento de la población de los Estados Unidos tiene más de 65 años, es en este grupo que se da el 20 por ciento de los suicidios. La más alta tasa de suicidio en el mundo en cualquier grupo de edad se encuentra entre los hombres que tienen 75 años o más. Y el 90 por ciento de los que se suicidan tienen por lo menos una dolencia mental diagnosticable o trastorno relacionado con abuso de drogas.

¿Cuál puede ser la causa de estos números tan desproporcionadamente altos entre las personas de edad? Muchos no están recibiendo los servicios psiquiátricos que necesitan, ya sea porque sus familiares no reconocen o no informan sus síntomas al médico o porque los profesionales médicos no reconocen el problema.

La apatía o las quejas vagas de malestares físicos también pueden enmascarar síntomas de depresión. Los estudios han demostrado que tres cuartas partes de los hombres de edad avanzada que cometen suicidio habían acudido a su médico el mes anterior al mes en que se quitaron la vida, pero prácticamente ninguno había consultado a un profesional de salud mental y muy pocos habían recibido tratamiento adecuado.

La depresión también puede ser peligrosa para las personas de edad avanzada porque agrava otras afecciones. Hay estudios que demuestran que la depresión aumenta considerablemente la tasa de derrames y el riesgo de ataques cardíacos así como fracturas de cadera e infecciones graves.

Todavía se discute en algunos círculos científicos sobre qué es lo que viene primero, si la enfermedad mental o la afección médica. En el caso de las cardiopatías, por ejemplo, un grupo las atribuye a cambios bioquímicos en el cerebro (la secreción de hormonas que conducen al estrés) de los que están deprimidos, causando ritmos cardíacos descompasados y elevados niveles de colestero. El otro grupo opina que los que están deprimidos

tienden menos a vigilar su dieta, el horario en que deben tomar sus medicinas o el manejo de su hipertensión arterial, lo cual los predispone, por lo tanto, a los ataques cardíacos.

Los trastornos mentales o emocionales en las personas de edad avanzada también pueden ser causadas o agravadas por enfermedades físicas o por sus tratamientos. Las reacciones a las medicinas, los problemas endocrinos no reconocidos (por ejemplo, hipotiroidismo), dolores causados por osteoporosis o artritis, y aun problemas de visión o audición disminuida no diagnosticada, pueden ser el motivo de las consultas de casi la mitad de los pacientes de edad avanzada que son atendidos en clínicas de salud mental y hospitales. La depresión y los problemas de ansiedad también aparecen cuando hay cáncer, insomnio, diabetes, derrames, influenza, confusión posquirúrgica y mal de Parkinson.

A menudo la depresión en las personas de edad avanzada es mal diagnosticada. En algunos casos la confusión y la pérdida de memoria que están asociadas con la depresión pueden ser erróneamente tomados como síntomas de la enfermedad de Alzheimer, o por "senilidad". Si la depresión es la verdadera causa de estos síntomas, se puede cambiar el curso de los mismos con tratamiento adecuado. La enfermedad de Alzheimer, el lento deterioro de la función cerebral que a la larga lleva a la muerte de la persona, no mejorará con la terapia pero el tratamiento puede mejorar la calidad de vida de la persona que padece esta enfermedad y sus aptitudes para hacer frente a la misma.

Debido a que la depresión puede alterar la forma de tomar decisiones, el método más seguro de actuar en estos casos es buscar tratamiento médico de un especialista en psiquiatría geriátrica, como lo hizo Eunice McKinnery.

"Yo sólo quería estar acostada, no quería que nadie me molestara", recordó Eunice. "Tenía una sensación de malestar". Pero su familia se dio cuenta de que su letargo y su falta de apetito eran un problema y la llevaron a la sección de psiquiatría geriátrica del Hospital Wills en Filadelfia. Luego de unas cuantas semanas ella estaba de vuelta en su apartamento, "sintiéndose maravillosamente", dijo Eunice.

Desafortunadamente, muchas personas de edad avanzada no tienen tanta suerte. Harry Nance, de 66 años, había sido mal diagnosticado durante décadas. Finalmente obtuvo ayuda cuando "hizo algo que por lo general a la gente vieja no le gusta hacer". Fue a solicitar estampillas

para alimentos. Cuando lo hizo, una trabajadora social muy perspicaz le dijo que ella le conseguiría las estampillas si él accedía a consultar con alguien para tratamiento. Harry así lo hizo; su depresión se estabilizó y pudo volver a su profesión original.

Estoy totalmente de acuerdo con Ira R. Katz, presidente anterior de la Alianza de Geriátrica Psiquiátrica, quien dio su testimonio ante el congreso de los Estados Unidos de la siguiente manera: "Tenemos una visión muy optimista del proceso de envejecimiento y estamos convencidos de que las personas mayores tienen una habilidad impresionante de llevar vidas placenteras e interesantes a pesar del estrés que causan el envejecimiento y las enfermedades, pero solamente si se reconoce su depresión y se la trata".

Los que cuidan a personas de edad se enfrentan ante riesgo de depresión

Por Nancy Ceridwyn, Administradora de Programas Especiales, Sociedad Americana sobre el Envejecimiento

Mientras va corriendo hacia la caja registradora, Ana espera poder concluir la parada rápida que hizo en la tienda de comestibles antes de que su madre se despierte de la siesta. Ana, una mujer de 60 años, solía pensar que gozaba de buena salud, hasta hace cuatro años, cuando comenzó a cuidar a su madre que sufre de demencia. Ahora pasa 81 horas por semana atendiendo todos los aspectos de la vida de su madre. Ella desearía tener más ayuda de su familia y de sus amigos.

En un estudio realizado en 1997, la Alianza de Personas que Prestan Cuidados a la Familia (FCA) halló que el 75 por ciento de los entrevistados cuidaban de un adulto mayor y el 58 por ciento de ellos mostraban síntomas de depresión de importancia clínica. La mayoría de los que ayudaban por lo menos en dos de las actividades de cuidado personal y prestaban servicios durante por lo menos 40 horas a la semana eran personas de 65 y más años de edad.

El prestar cuidados puede producir satisfacciones y ser enriquecedor, pero muchos estudios de gente que cuida a parientes mayores demuestran que estos momentos son de creciente ansiedad y dificultad. Los que cuidan a personas mayores se enfrentan ante numerosos desafíos. Muchos pacientes no pueden abandonar los ambientes que le son familiares porque dependen demasiado de sus suministros

de atención personal de la salud. En el estudio de la FCA, el 70 por ciento de las personas que cuidan a alguien que sufre de demencia afirmaron que no era posible dejarlos solos. La responsabilidad de supervisarlos durante las veinticuatro horas del día normalmente recae sobre la persona que cuida, la cual solo puede salir de la casa para realizar las actividades esenciales. Este aislamiento y pérdida del control puede ser muy estresante para los que cuidan y disminuir su capacidad de poder hacer frente a los problemas. El tiempo promedio durante el cual se cuida a una persona mayor es de cuatro años y medio, y la intensidad aumenta a medida que avanza la enfermedad. De la misma manera que muchas personas mayores sufren de depresión, el estrés causado por la atención a estas personas puede tener como resultado un aumento de preocupaciones con la salud. Las personas que cuida pueden sufrir cambios de humor o sentir ansiedad, rabia, agitación, indecisión, apatía, sentimiento de culpa, fatiga, sensación de que no valen nada o desesperación. El estrés de estas personas puede producir abuso de alcohol o de drogas, negligencia en el cuidado o la higiene personal o una marcada disminución en el desempeño de sus actividades.

Cómo acercarse a personas mayores que cuidan a otras

Del 15 al 20 por ciento de las familias en los Estados Unidos se ven obligadas a cuidar a un pariente de edad avanzada; esto ha hecho que los grupos y profesionales que se dedican a personas de edad avanzada hayan tratado de acercarse a esta población que con frecuencia se halla oculta en sus comunidades. Sin embargo, los efectos de brindar atención por tiempo prolongado solo se han puesto en evidencia en los últimos años, y las personas que lo hacen y se encuentran exhaustas suelen ser las últimas en pedir ayuda. Los familiares y los miembros de la comunidad pueden proporcionar una evaluación más eficaz de las situaciones difíciles, mientras que la educación y la capacitación ayudan a aumentar la toma de conciencia.

Los que cuidan a personas de edad se enfrentan ante riesgo de depresión

Las organizaciones y personas que deseen acercarse a esta población deberán hacer lo siguiente:

1. Aumentar el nivel de conciencia de la depresión relacionada con brindar cuidado por medio de la colaboración con organizaciones locales pertinentes;
2. Trabajar con programas de prevención de maltrato de personas mayores con el fin de promover la toma de con-

ciencia sobre el estrés y la depresión que ocurre en muchas de las personas que maltratan;

3. Colaborar con los proveedores de atención de la salud a fin de identificar los altos niveles de enfermedad entre los que cuidan a personas mayores que pueden ser síntomas de depresión, y;

4. Hablar sobre temas de prestación de cuidado en la televisión, alentar a los periódicos a que publiquen artículos que se relacionen con el tema o a preparar boletines informativos basados en referencias dadas por vecinos y miembros de la comunidad.

Los adultos de edad avanzada se enfrentan ante depresión

Las pérdidas que se sufren en la edad avanzada, ya sean motivadas por el cambio en la situación de la salud o por la mudanza de los seres queridos hacia otros lugares, pueden ocasionar una depresión clínica en adultos de edad avanzada. A continuación damos algunas informaciones sobre la depresión y los adultos de edad avanzada:

La depresión en las etapas posteriores de la vida afecta a cerca de 6 millones de adultos, pero solamente el 10 por ciento recibe tratamiento.

La depresión no es parte normal del envejecimiento, pero el 58 por ciento de los adultos en edad avanzada creen que sí lo es.

Los síntomas de depresión ocurren en aproximadamente el 15 por ciento de los residentes de la comunidad que tienen más de 65 años. Las tasas de depresión en las residencias de ancianos son hasta del 25 por ciento en algunas áreas.

La tasa de suicidio en adultos de edad avanzada es un 50 por ciento más alta que la del país entero. Hasta dos tercios de éstos se atribuyen a la depresión no tratada o mal diagnosticada.

Reimpreso por la gentil autorización de The Bell, octubre de 1998

Asociación Nacional de Salud Mental EEUU

Una perspectiva mundial sobre el envejecimiento

Cada año la población de la Tierra aumenta en 78 millones de personas, y el 97 por ciento de este crecimiento se registra en los países en desarrollo. Según proyecciones del Fondo de las Naciones Unidas para Actividades de Población (FNUAP), para fines de 1999

la población mundial combinada marcará época al llegar a un total de 6.000 millones de seres humanos.

Las variaciones de la sociedad que han sido pronosticadas por los expertos en demografía en cuanto al siglo XXI, revisten importancia para el tema de este año La salud mental y el envejecimiento. La siguiente información se ha obtenido del artículo 1999: Año de las personas de edad avanzada, año de los 6.000 millones, que fue publicado en POPULI, la revista de la FNUAP, edición de diciembre 1998/enero 1999:

El envejecimiento de la población mundial es un fenómeno global que tiene enormes consecuencias económicas, sociales y políticas. Una de cada diez personas en la actualidad tiene 60 años o más. Para el año 2050 una de cada cinco personas tendrá 60 años o más. La población de personas de edad es cada vez más urbana. En el año 2000 la mayor parte de esta población en el mundo, el 51 por ciento, vivirá en zonas urbanas. Esta población de ancianos en sí misma está envejeciendo. Actualmente, las personas de 80 años y mayores constituyen el 11 por ciento de la población mayor de 60 años. Para el 2050 representarán el 27 por ciento de esta población.

La mayoría de las personas de edad, el 55 por ciento, son mujeres. Esta proporción tan alta de mujeres a hombres se eleva aún más, al 65 por ciento, entre los que tienen 80 años o más.

En 1990 había ocho millones de los más ancianos por encima de la edad de 80 años. Se calcula que este número ascenderá a cerca de 25 millones en 2010, 60 millones en 2030 y a 160 millones en el año 2050.

Existen marcadas diferencias entre las regiones. Uno de cada cinco europeos tiene 60 años o más, pero sólo uno de cada 20 africanos se encuadra en esta categoría.

Se calcula que el envejecimiento se acelerará en la China debido a una tasa menor de nacimientos desde 1970. Los que tienen 65 años y más compondrán del 23 al 27 por ciento de la población total hacia mediados del próximo siglo.

En las sociedades europeas la transición del envejecimiento se ha distribuido durante dos siglos, mientras que en la China los cambios tienen lugar durante unas cuantas décadas.

Se espera que el ritmo del envejecimiento sea más rápido en los países en desarrollo. Gracias a esto, los países en desarrollo tendrán menos tiempo que los industrializados para adaptarse a las consecuencias del envejecimiento de la población.

El envejecimiento y la buena salud

Si bien la genética juega un papel importante en la salud de una persona más joven, se ha hallado que a medida que la persona envejece, los factores genéticos son muchos menos importantes. Existe prueba científica de que menos de la mitad de las características del envejecimiento tienen fundamento genético. Para los que sobreviven hasta los 80 años y más, el factor genético tiene todavía menos influencia.

Esto significa que las personas pueden aumentar sus oportunidades de tener buena salud física y mental durante toda su vida de acuerdo con la manera en que cuidan de su persona. ¿Qué medidas puede tomar la gente para asegurar y mejorar la calidad de su vida ahora y en el futuro?

Es importante mantener una red de contactos sociales. Un vínculo importante para mantener una red de apoyo emocional es mantenerse activo en la comunidad. La evidencia sugiere que este apoyo emocional puede tener como resultado la disminución de las hormonas que causan el estrés. Cuando hay altos niveles de esas hormonas en la sangre en un periodo de tiempo, el sistema inmunitario se ve afectado en forma negativa.

Las personas de todas las edades deben tratar de participar, tanto como les sea posible, en ejercicios físicos. El participar regularmente en actividades placenteras recreativas ayuda a mantener la coordinación y la fuerza muscular. También se ha descubierto que la falta de ejercicio en las personas mayores afecta al cerebro y contribuye a una disminución de la memoria.

Las actividades que estimulan la mente, tales como leer, tomar un curso, viajar y aún jugar juegos de estrategia como el ajedrez o resolver un rompecabezas, pueden ser muy beneficiosos para ayudar a mantener la agilidad mental.

El cultivar una actitud de fortaleza moral es una clave importante hacia el envejecimiento fructífero. La capacidad de sobrevivir a épocas de cambio traumático o inesperado requiere una voluntad de aceptar situaciones estresantes y adaptarse a las mismas. Con frecuencia existen en la comunidad recursos útiles como actividades culturales, espirituales, religiosas, económicas, físicas y/o sociales de las cuales el individuo se puede valer o en las cuales puede buscar apoyo.

Se debe motivar a las personas mayores a que hagan lo más posible por sí mismas. Los amigos o parientes que con buenas intenciones asumen rutinariamente tareas

que las personas de edad avanzada todavía tienen capacidad de realizar, no hacen sino perjudicar en vez de ayudar. Si no le presta demasiada asistencia funcional a una persona mayor, se la puede poner en riesgo de un mayor deterioro físico y mental.

Las personas mayores necesitan mantener una voz activa en el proceso de toma de decisiones y tienen el derecho de participar en todas las decisiones que los afectan. El poder mantener un sentido de control de las circunstancias que afectan a su modo de vivir, es uno de los componentes más importantes de un envejecimiento satisfactorio.

Otra manera de añadir calidad a la vida en sus años de vejez es contribuir a la sociedad por medio de actividades productivas. Por ejemplo, actuar como voluntario en la comunidad, servir de mentor a trabajadores jóvenes en el campo en que uno tiene experiencia, participar en el cuidado de los niños o en actividades educativas, son algunas de las numerosas formas en que una persona de edad puede devolver a la comunidad algo de lo que ha obtenido en sus años de experiencia, enriqueciendo así a sus familias, sus comunidades y el ambiente en que viven.

(Adaptado de Good Habits Outweigh Genes as Key to a Healthy Old Age (Los buenos hábitos sobrepasan a los genes como clave a un envejecimiento saludable), por Jane E. Brody, publicado en The New York Times, 28 de febrero de 1996).

Proclama para que sea asumida por los gobiernos de los países

Considerando:

Que las Naciones Unidas ha proclamado el año 1999 como el "Año Internacional de las personas de edad: hacia una sociedad para todas las personas" y que el 16 de diciembre de 1991 la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó, mediante la resolución No. 46/91, los Principios a favor de las personas de edad, reconociendo claramente las necesidades especiales y la protección de los derechos de las personas mayores, y Debido a que la enfermedad mental a menudo está envuelta en el estigma, una designación que lleva a juicios negativos y a malentendidos hacia los que tienen que hacer frente a estas enfermedades así como un impedimento al tratamiento eficaz de tales enfermedades, y

Considerando:

Que la Federación Mundial para la Salud Mental ha des-

ignado "La Salud Mental y el Envejecimiento" como tema principal del Día Mundial de la Salud Mental de 1999, nos comprometemos a:

- Tomar medidas para aumentar la conciencia y la comprensión del público en cuanto a las necesidades mentales y emocionales de los ancianos, mejorando de este modo la capacidad de las personas y de las comunidades de reducir el temor y los conceptos erróneos sobre los problemas de salud mental.

- Reconocer el efecto emocional que la cuestión de la seguridad causa en algunas personas de edad, incluyendo la salud, la vivienda, la familia, las inquietudes económicas y el bienestar social.

- Mejorar la calidad del acceso a la atención de la salud mental de las personas de edad en todo el mundo, mediante la provisión de servicios eficaces de salud mental que estén integrados en todas las formas de la atención de la salud, que sean adecuados a la cultura de las personas y que satisfagan las necesidades locales.

- Elaborar estrategias que aborden los asuntos especiales de las personas de edad, como su continua participación en la comunidad y los trastornos a los cuales son vulnerables.

- Dar a las familias sistemas especiales de apoyo para que puedan hacer frente a la carga que representa el tener que atender las necesidades especiales de las personas mayores con trastornos mentales.

- Tratar de que se reconozcan y se hagan cumplir los derechos de las personas con enfermedades mentales tal como han sido establecidos por los tratados internacionales de derechos humanos y conforme han sido detallados en las resoluciones de la Asamblea General de las Naciones Unidas sobre derechos humanos, incluidos los derechos a la independencia, la participación, la atención, la realización personal y la dignidad.

Por lo tanto, yo:

Nombre

Título

proclamo el 10 de octubre de 1999 como Día Mundial de la Salud Mental

y me comprometo a apoyar el logro de los objetivos mencionados. Al hacerlo, insto a todos nuestros ciudadanos a que tomen parte en las actividades designadas para la celebración del Día de la Salud Mental.