Publicado en Madrid el 05/11/2019

La jubilación reduce casi un 30% los síntomas depresivos entre los españoles, según un estudio de Vivaz

En contra de la creencia generalizada, la jubilación no favorece la depresión, sino que parece reducirla: el porcentaje de españoles de 55 a 64 años que presenta síntomas depresivos es un 27% mayor que el de los ciudadanos de 65 a 75 años

Casi todos los hábitos se vuelven más saludables al dejar de trabajar: se hace más ejercicio de forma regular (+28%), se siguen dietas más saludables (+12%), se fuma y se bebe menos (-61% y -6%, respectivamente) y se está más satisfecho con la vida social en general (+9%).

A pesar de tener más edad, los jubilados no utilizan más los servicios sanitarios y tienen una mayor conciencia preventiva. De hecho, los españoles de 65 a 75 años se vacunan contra la gripe en mucha mayor medida (+119%), se hacen chequeos médicos con más frecuencia (+9%) y se hacen más pruebas que facilitan la detección preventiva del cáncer (+44%).

Este colectivo también presenta problemas específicos: los ciudadanos de 65 a 75 años suelen medicarse más (+21%). De hecho, la polimedicación (consumir más de 5 medicamentos diarios) se incrementa un 107% tras dejar de trabajar.

Los españoles jubilados o en edad cercana a la jubilación no utilizan más el Sistema Nacional de Salud que el resto de la ciudadanía, pero reclaman más coberturas. Las más demandadas son el dentista (86%), las operaciones de la vista (52%), las gafas y lentillas (51%) y el podólogo (45%).

El 18,5% de los españoles de entre 55 y 75 años tiene síntomas depresivos. Por territorios, la Comunidad Valenciana, Andalucía y Canarias son las comunidades en las que más depresiones se producen en este colectivo. Por el contrario, La Rioja, País Vasco y Castilla-La Mancha son las comunidades con menos depresiones en ese arco de edad.

“Gritar de alegría”, éste es el origen etimológico de la palabra “jubilación”, el término de origen latino que tantas veces empleamos para describir el final de la vida laboral de las personas. Y lo cierto es que, aunque al dejar de trabajar no se grite de entusiasmo, la jubilación sí que parece ofrecer multitud de ventajas para los mayores, contradiciendo la creencia generalizada de que retirarse equivale a estar triste o solo, con menos vida social y con una sensación de ser poco útiles a la sociedad.

Según el estudio “Jubillennials: el impacto de la jubilación en la salud a partir de los 65 años”, realizado por Vivaz, la marca de seguros de Salud de Línea Directa Aseguradora, S.A., dejar de trabajar no sólo no favorece la depresión, sino que parece reducir sus síntomas. De hecho, el porcentaje de españoles de 55 a 64 años que presentan síntomas depresivos es un 27% mayor que el

de los mayores de 65 años que ya se han jubilado.

A ello contribuyen una serie de circunstancias: España se ha convertido en el segundo país más longevo del mundo detrás de Japón y, según el Índice Bloomberg Helthiest Country 2019, es el más sano del planeta. No es casualidad; nuestro país cuenta con uno de los mejores sistemas públicos de salud del panorama internacional, lo que, unido a la posibilidad de seguir una dieta sana y variada, una gran oferta de ocio y una vida más cómoda gracias a la tecnología, ha convertido a los mayores en la generación más longeva de la historia. Son los “Jubillennials”, las personas jubiladas de 65 años en adelante que gozan de unas perspectivas vitales realmente envidiables.

Hábitos más saludables tras dejar de trabajar

Según el informe de Vivaz, la disminución de los síntomas depresivos en los jubilados tras dejar de trabajar pueden ser consecuencia de un cambio favorable en su estilo de vida. El stress y el sedentarismo que caracterizan a la época inmediatamente anterior a la jubilación se dejan de lado para adoptar unos hábitos de vida mucho más saludables.

De hecho, el porcentaje de españoles de 65 a 75 años que realiza ejercicio de forma regular aumenta un 28% respecto a los 10 años previos al retiro. Además, se sigue la dieta mediterránea con más asiduidad (+12%), se fuma y se bebe mucho menos (-61% y -6%, respectivamente) y se está más satisfecho con la vida social en general (+9%).

Pero este colectivo también presenta problemas específicos: los ciudadanos de 65 a 75 años suelen medicarse más que las personas próximas a la jubilación (+21%), algo, en parte lógico, dada su mayor edad. En muchos casos esta tendencia lleva a la polimedicación (consumir 5 medicamentos o más al día), que se incrementa un 107% tras dejar de trabajar, lo que tiene una función más preventiva que terapéutica, ya que estos medicamentos generalmente son para evitar factores de riesgo como el colesterol o la hipertensión.

1 de cada 5 españoles de entre 55 y 75 años tiene síntomas depresivos

Pese a su buen estado de salud en general, la depresión y la ansiedad no son patologías infrecuentes entre los españoles de 55 a 75 años. De hecho, el 18,5% de los españoles en esa franja de edad tiene síntomas depresivos, un porcentaje superior al que presentan problemas médicos aparentemente más comunes como la falta de audición (17,3%), las jaquecas (16,5%), las dolencias coronarias (15,7%) o las respiratorias (11,4%).

Por territorios, los ciudadanos de 55 a 75 años de la Comunidad Valenciana son los que más padecen síntomas depresivos (22,8%), seguidos de los andaluces (22,5%) y los canarios (21,2%). En el lado contrario se encuentran La Rioja (6,1%), País Vasco (11,4%) y Castilla-La Mancha (13,6%).

El uso de recursos sanitarios en los “Jubillennials”

Es evidente que, por muy bueno que sea el estado físico de cualquier persona, con la edad siempre aparecen achaques. Los problemas más habituales que aparecen después de la jubilación suelen estar relacionados con el aparato locomotor, la hipertensión, los problemas de visión y, en general, una

menor vida sexual. Con todo ello, los jubilados suelen acudir menos a los especialistas sanitarios, quizás debido a que se encuentran mejor que en la época inmediatamente anterior. En este sentido, los psicólogos (-62%), los fisioterapeutas (-29%) y la rehabilitación clínica (-37%) son los profesionales que más dejan de frecuentar este colectivo.

Por otra parte, los jubilados parecen tener una mayor conciencia preventiva. En este sentido, los españoles de 65 a 75 años se vacunan contra la gripe en mucha mayor medida que antes de jubilarse (+119%), se hacen chequeos médicos más frecuentemente (+9%) y se hacen más pruebas que facilitan la detección precoz del cáncer (+44%). Además, tras el cese de la vida laboral, se produce un aumento significativo de analíticas (+10%), ecografías (+20%) y radiografías (+28%).

Sin embargo, contrariamente a lo que se tiende a pensar, los jubilados españoles no utilizan de una forma exagerada la Atención Primaria, las Urgencias y los Hospitales, y mantienen niveles de uso muy parecidos a la etapa inmediatamente anterior a su retiro. También reclaman más coberturas en el Sistema Nacional de Salud: el 86% de los encuestados abogan por incluir el dentista, el 52% las operaciones de la vista, el 51% las gafas y lentillas y el 45%, el podólogo.

Según Manuel Castillo, Presidente Científico de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad, y Asesor Médico de Vivaz Seguros de Salud, “estamos ante una generación que no solo es la más longeva de la historia, sino que además goza de una mayor calidad de vida. Son muy activos, se apoyan en la tecnología, poseen una gran capacidad de disfrute de la vida y, en general, suelen estar más concienciados con su salud tras la jubilación. En definitiva, estamos ante una generación que va a disfrutar de la jubilación con júbilo.”

Datos de contacto:
Ana
91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Nacional Medicina Sociedad Seguros Recursos humanos

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es