Miriam Marco, Francisco Sánchez-Sáez

¿Buscan ayuda las personas mayores más jóvenes? Claves de un estudio nacional sobre salud mental

Observatorio Social/Fundación "la Caixa", Septiembre de 2026.

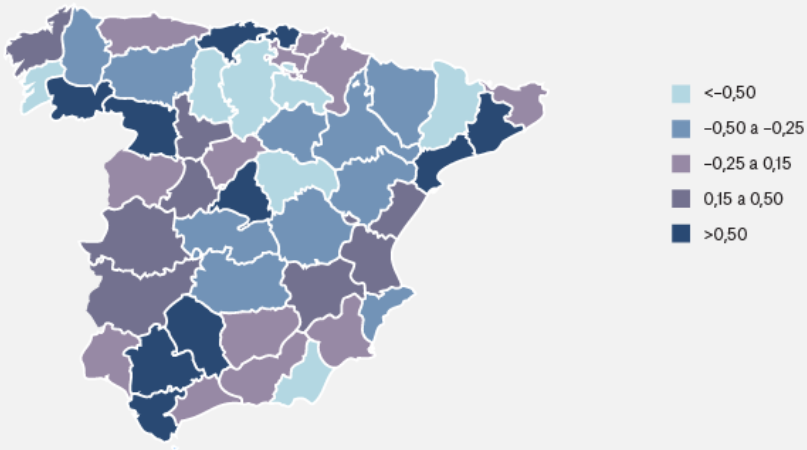
Este estudio analiza las actitudes ante la búsqueda de ayuda en salud mental entre las personas mayores más jóvenes (de 60 a 75 años) y los factores personales y sociales asociados con ellas, a partir de una encuesta realizada a una muestra de 1.411 participantes representativa de las provincias españolas. Los resultados indican que un mayor nivel educativo, ser mujer, tener menor edad y percibir menos dificultades de memoria se relacionan con actitudes más favorables ante la búsqueda de ayuda. Además, haber recibido tratamiento psicológico previamente y percibir una menor soledad social se asocia con unas actitudes más favorables. Parece que la pandemia no ha supuesto un deterioro generalizado del bienestar personal percibido, aunque sí ha provocado un aumento de la percepción de empeoramiento de la salud mental de otras personas de la misma edad, especialmente entre las mujeres. El estudio también pone de manifiesto importantes retos relacionados con el acceso a los recursos disponibles y su conocimiento. Cerca de la mitad de los participantes perciben dificultades para acceder a los servicios de salud mental, con diferencias entre territorios y grupos de edad. Además, el conocimiento de las líneas de ayuda es muy limitado: más del 76% de las personas encuestadas no identifican ninguna y solamente el 0,4% conocen la línea nacional de atención a la conducta suicida (024). Estos resultados revelan brechas persistentes en la alfabetización en salud mental y en el acceso percibido a los recursos de salud mental entre la población de este grupo de edad.

Puntos clave

- 1 Las mujeres mostraron una menor soledad social y una mayor apertura psicológica, así como una mayor predisposición a buscar ayuda y una menor preocupación por el estigma, aunque percibían una menor calidad de vida que los hombres.
- 2 Ser mujer, tener un mayor nivel educativo, menor soledad social y experiencia previa en tratamiento psicológico fueron los principales factores asociados a una actitud más favorable ante la búsqueda de ayuda en salud mental.
- 3 La pandemia ejerció un impacto moderado en el bienestar personal, especialmente entre las mujeres. Sin embargo, la percepción del deterioro fue mucho mayor cuando se valoró la salud mental de otras personas de la misma edad: el 42,2% de los hombres y el 59,4% de las mujeres consideraron que había empeorado desde la pandemia, lo que refleja una mayor conciencia del impacto colectivo que del impacto individual.

- 4 Casi la mitad de los participantes (44,8%) percibían que el acceso a los recursos de salud mental era difícil o muy difícil. No se observaron diferencias entre mujeres y hombres, pero sí según la edad: las personas de 60 a 64 años fueron quienes percibieron mayores dificultades de acceso, mientras que esta percepción disminuyó progresivamente en los grupos de mayor edad.
- 5 El conocimiento de los recursos telefónicos de salud mental fue muy limitado: el 76,1% de los participantes no conocían ninguno y solamente el 0,4% identificaron la línea nacional de atención a la conducta suicida (024). Además, la percepción de accesibilidad a estos recursos mostró diferencias entre provincias, lo que apunta a posibles desigualdades territoriales en el acceso a la atención en salud mental.

Diferencias provinciales en las actitudes ante la búsqueda de ayuda en salud mental
Estimaciones espaciales para las provincias peninsulares españolas, basadas en modelos que integran factores individuales y contextuales (edades: 60-75 años). Los colores más oscuros representan actitudes más favorables ante la búsqueda de ayuda, mientras que los más claros indican niveles más bajos



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta *HELPderly*.

Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

Introducción

A pesar de los avances en sensibilización sobre salud mental logrados en nuestra sociedad, el estigma, las creencias generacionales y el desconocimiento de los recursos disponibles siguen constituyendo importantes barreras para acceder a la atención psicológica (Elshaikh et al., 2023). Estas cuestiones adquieren especial relevancia en las personas de entre 60 y 75 años, etapa caracterizada por cambios significativos en la salud, el estilo de vida y las relaciones sociales. Aunque el aumento de la esperanza de vida y la mejora de las condiciones de salud han favorecido un envejecimiento más activo y una mayor independencia, estos mismos factores pueden contribuir a retrasar o evitar la búsqueda de ayuda profesional.

El presente estudio, basado en la encuesta HELPderly, realizada a una muestra representativa de la población española de entre 60 y 75 años, con una distribución equilibrada por sexo, edad y provincia de residencia, analiza

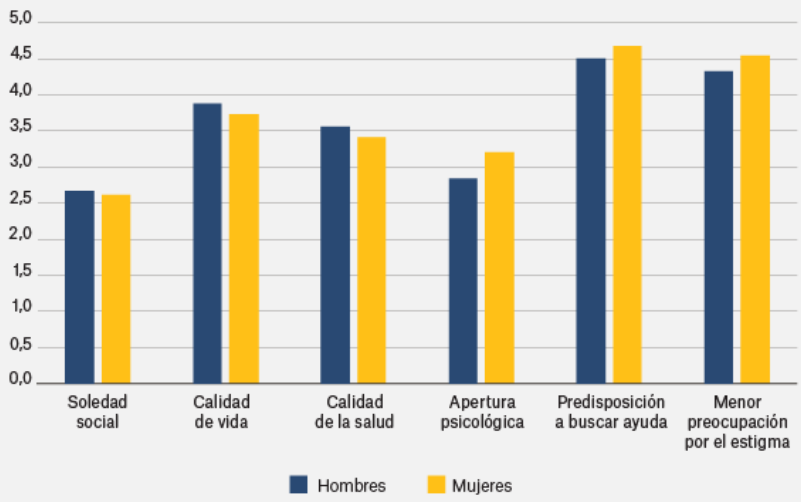
las actitudes ante la búsqueda de ayuda en salud mental y los factores asociados con ellas.

1. Las mujeres están más abiertas a pedir ayuda

En términos generales, las puntuaciones mostraron una elevada predisposición a buscar ayuda profesional (*M* = 4,58) y una baja preocupación por el estigma asociado con la atención psicológica (*M* = 4,43), en una escala de 1 a 5 en ambos casos. En cambio, la apertura psicológica obtuvo una puntuación más moderada (*M* = 3,03), lo que sugiere que, si bien la mayoría de los participantes manifiestan actitudes favorables ante la búsqueda de ayuda, reconocer las propias dificultades emocionales o hablar de ellas sigue resultando más complejo.

Si se tienen en cuenta las diferencias entre mujeres y hombres, los resultados indican que las mujeres presentan, en conjunto, actitudes significativamente más favorables ante la búsqueda de ayuda en salud mental. En concreto, mostraron una mayor apertura psicológica y predisposición a solicitar ayuda y una menor preocupación por el estigma asociado con acudir a los servicios de salud mental. Además, informaron de una menor percepción de soledad. No obstante, percibieron una peor calidad de vida y una peor calidad de salud que los hombres. Estos resultados sugieren que, si bien las mujeres valoran de forma menos positiva algunos aspectos de su bienestar, muestran una mayor predisposición a reconocer el malestar emocional y a buscar apoyo profesional cuando lo necesitan.

Gráfico 1. **Diferencias entre hombres y mujeres en soledad social, calidad de vida y actitudes ante la búsqueda de ayuda en salud mental**



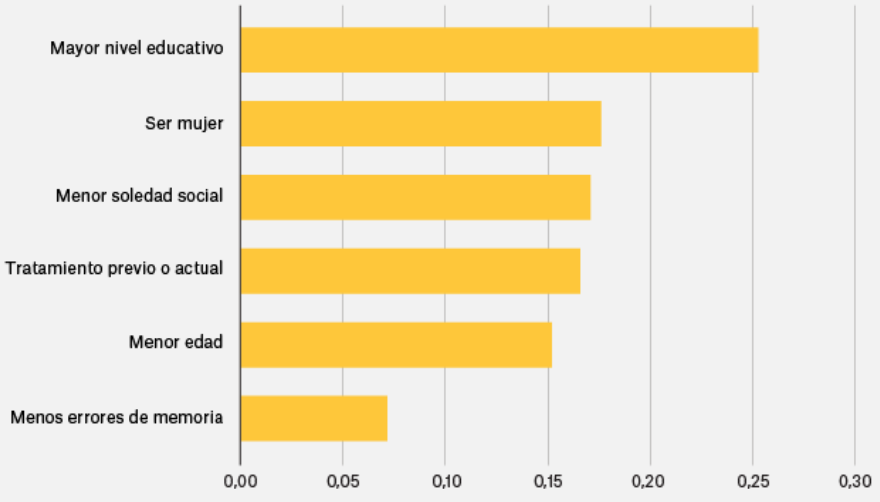
Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta *HELPderly*.

Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

2. ¿Qué factores favorecen actitudes positivas ante la búsqueda de ayuda en salud mental?

Las actitudes ante la búsqueda de ayuda en salud mental están condicionadas por diversos factores personales y sociales. Algunas variables sociodemográficas, como un mayor nivel educativo y ser mujer, son las que tuvieron más peso a la hora de explicar actitudes más favorables ante la búsqueda de ayuda en salud mental. La soledad social también desempeñó un papel relevante: las personas que se sentían más solas presentaban actitudes menos favorables ante la búsqueda de ayuda (Hay y Schroder, 2025). Otra variable destacada fue la experiencia previa o actual en tratamiento psicológico. Aunque casi tres de cada cuatro participantes (73,6%) nunca habían recibido tratamiento psicológico, quienes sí habían tenido esta experiencia mostraban actitudes más favorables ante la búsqueda de ayuda, reflejadas en una mayor apertura psicológica, una mayor predisposición a solicitar ayuda y una menor preocupación por el estigma asociado con la búsqueda de ayuda en salud mental. Por último, una mayor edad y una peor percepción de la propia memoria también se asociaron con actitudes menos favorables, aunque con un efecto menor. Estos resultados indican que las actitudes ante la búsqueda de ayuda no dependen únicamente de las características individuales, sino también de la experiencia previa con los servicios de salud mental y de factores sociales como la soledad, que pueden facilitar o dificultar el reconocimiento de la necesidad de apoyo psicológico.

Gráfico 2. **Factores asociados con actitudes más favorables ante la búsqueda de ayuda en salud mental**
Las barras representan la fuerza de la asociación de cada factor con las actitudes ante la búsqueda de ayuda. Cuanto más larga es la barra, mayor es su peso relativo en el modelo



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta *HELPderly*.

Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

3. La pandemia: una huella más colectiva que personal

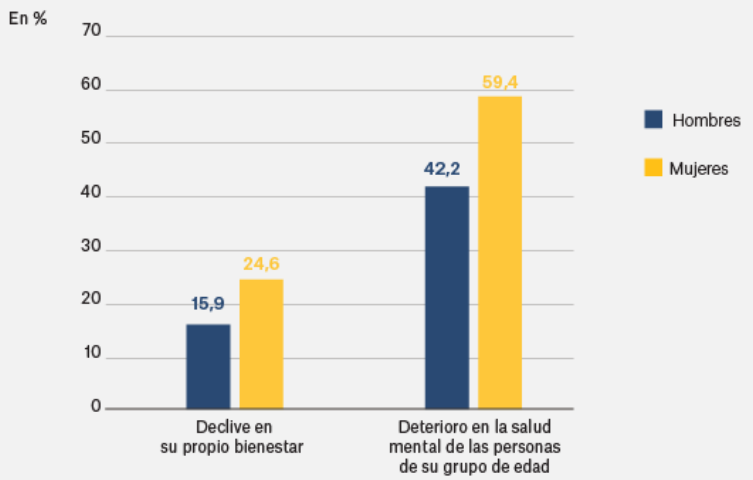
Desde la pandemia de covid-19, la salud mental ha adquirido mayor relevancia social. Para analizar cómo las personas de entre 60 y 75 años han percibido este impacto, se preguntó a los participantes si su bienestar había cambiado desde la pandemia, si desde entonces estaban más preocupados y si consideraban que la salud mental de las personas de su misma edad había empeorado.

Los resultados muestran que una parte de los participantes sí perciben un impacto personal: el 15,9% de los hombres y el 24,6% de las mujeres afirmaron que su bienestar había empeorado, mientras que el 26,7% de los hombres y el 30,2% de las mujeres indicaron sentirse más preocupados que antes de la pandemia.

Sin embargo, la percepción del deterioro fue aún mayor cuando se les preguntó por la salud mental de su grupo de edad. En este caso, el 42,2% de los hombres y el 59,4% de las mujeres consideraron que la salud mental de las personas mayores había empeorado tras la pandemia.

Estos resultados sugieren que, si bien una proporción relevante de los participantes reconocen cambios en su propio bienestar (Schäfer et al., 2023), la percepción del impacto de la pandemia es todavía más intensa cuando valoran la situación de su grupo de edad. Esta diferencia pone de manifiesto una mayor conciencia del deterioro de la salud mental a escala colectiva que a escala individual.

Gráfico 3. **Percepción del impacto de la pandemia en el bienestar personal y en la salud mental de las personas de la misma edad**
Comparación de los porcentajes de hombres y mujeres que perciben un declive en su propio bienestar y consideran que la salud mental de las personas de su grupo de edad ha empeorado tras la pandemia



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta *HELPderly*.

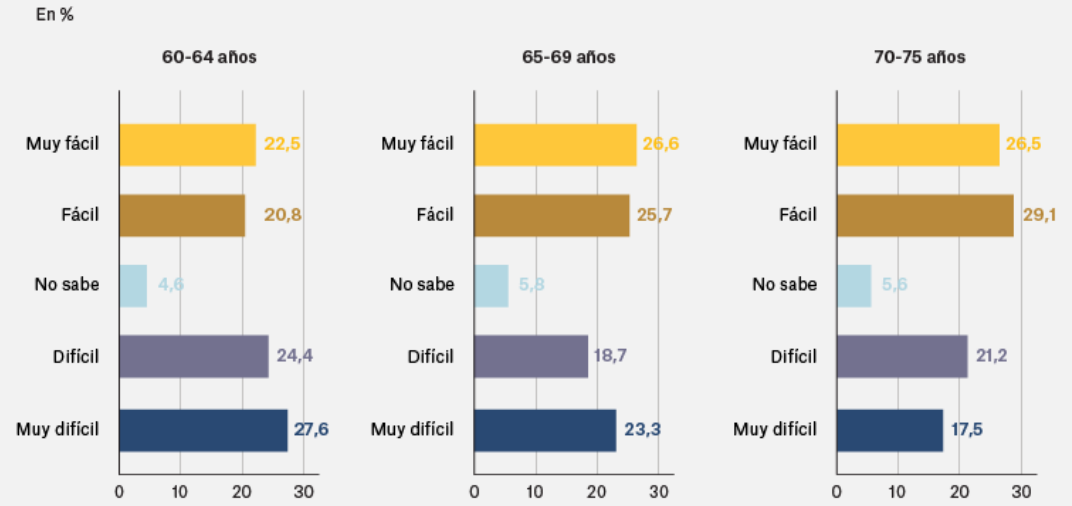
Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

4. Casi la mitad de los participantes perciben dificultades para acceder a los recursos de salud mental

Se preguntó a los participantes si consideraban que tenían un acceso fácil a los recursos de salud mental de su entorno, como atención psicológica o psiquiátrica, líneas telefónicas de ayuda o asociaciones de apoyo. Los resultados mostraron que casi la mitad de la muestra (44,8%) percibía que el acceso era difícil o muy difícil. No se observaron diferencias significativas entre mujeres y hombres; en cambio, sí se apreciaron diferencias según la edad. Las personas de 60 a 64 años fueron las que percibieron mayores dificultades de acceso: el 52% consideraron que acceder a estos recursos era difícil o muy difícil. Este porcentaje descendió al 42% entre los participantes de 65 a 69 años, y al 38,7% en el grupo de 70 a 75 años.

Estos resultados sugieren que, en la población de 60 a 75 años, las personas de mayor edad perciben una mayor accesibilidad a los recursos de salud mental. Dicha diferencia podría obedecer a una mayor familiaridad con el sistema sanitario o a expectativas distintas sobre el acceso a este tipo de servicios, aunque se precisarían estudios específicos para confirmar estas explicaciones.

Gráfico 4. **Percepción del acceso a los recursos de salud mental, según el grupo de edad**
Porcentaje de participantes que perciben como fácil o difícil el acceso a los recursos de salud mental en el área donde residen, según el grupo de edad



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta *HELPderly*.

Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

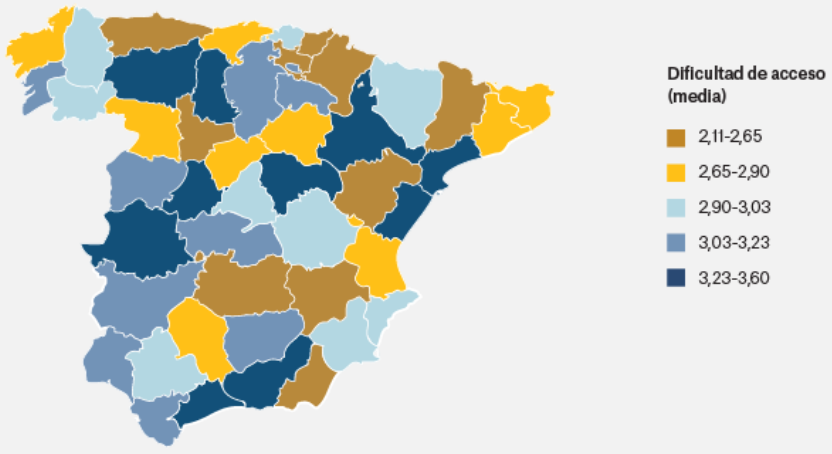
5. Recursos disponibles poco conocidos y acceso desigual según el territorio

El conocimiento de los recursos disponibles constituye un elemento clave para favorecer la búsqueda de ayuda en salud mental (*Lowther-Payne et al.,* 2023).

Se preguntó a los participantes qué recursos telefónicos relacionados con la salud mental conocían. Los resultados muestran un importante desconocimiento: el 76,1% de los encuestados afirmaron no conocer ningún recurso telefónico de ayuda. Entre quienes sí mencionaron alguno, el más referido fue el servicio 112 (8,7% de los participantes), seguido de teléfonos directos de hospitales o de centros de salud de su comunidad (5,2%) y del servicio 061 de emergencias sanitarias disponible en algunas comunidades autónomas (2,3%). Especialmente llamativo resulta el escaso conocimiento de la línea nacional de atención a la conducta suicida (024). A pesar de estar operativa desde 2022 y de las campañas de difusión realizadas en los últimos años, únicamente el 0,4% de los participantes la identificaron de forma espontánea. Este resultado sugiere que la visibilidad de este recurso sigue siendo muy limitada entre las personas de 60 a 75 años, poniendo de manifiesto la necesidad de reforzar las estrategias de información y sensibilización dirigidas a este grupo de población.

La accesibilidad percibida a los recursos de salud mental mostró variaciones entre provincias españolas. Los resultados apuntan a la existencia de desigualdades territoriales en la percepción del acceso a los recursos de salud mental, lo que refleja la necesidad de seguir avanzando hacia una oferta más equitativa y accesible en todo el territorio.

Gráfico 5. **Diferencias territoriales en la percepción del acceso a los recursos de salud mental**
Percepción media de la dificultad para acceder a los recursos de salud mental, por provincia. Los tonos amarillos indican una menor dificultad de acceso percibida, mientras que los azules representan una mayor dificultad percibida



Fuente: elaboración propia a partir de los datos obtenidos en la encuesta *HELPderly*.

Observatorio Social de la Fundación "la Caixa".

6. Conclusiones

Este estudio muestra que, en general, las personas de entre 60 y 75 años presentan actitudes favorables ante la búsqueda de ayuda en salud mental. Sin embargo, esta predisposición no depende únicamente de las actitudes individuales, sino también de factores personales, sociales y de la experiencia previa con los servicios de salud mental. La soledad social y un contacto previo con la atención psicológica desempeñan un papel relevante en el modo en el que las personas reconocen el malestar emocional y contemplan la posibilidad de solicitar ayuda.

Los resultados también evidencian que la pandemia dejó una huella más visible en la percepción de la salud mental del conjunto de las personas mayores que en el bienestar personal de los propios participantes. Al mismo tiempo, casi la mitad perciben dificultades para acceder a los recursos de salud mental y existe un amplio desconocimiento de los recursos telefónicos de ayuda e incluso de los servicios de ámbito nacional, como la línea 024.

Estos resultados sugieren que el principal reto no consiste únicamente en reducir el estigma. La soledad social, el desconocimiento de los recursos disponibles y las dificultades percibidas para acceder a ellos emergen como barreras relevantes que pueden dificultar la búsqueda de ayuda en salud mental entre las personas de 60 a 75 años. Reforzar la educación, mejorar la comunicación sobre los recursos disponibles y reducir las disparidades territoriales son esenciales para promover un acceso equitativo y fomentar conductas de búsqueda de ayuda.

7. Limitaciones del estudio

Los resultados de este estudio deben interpretarse tomando en consideración algunas limitaciones. En primer lugar, al tratarse de un estudio realizado en un único momento temporal, los resultados permiten identificar asociaciones entre las variables analizadas, pero no establecer relaciones de causa y efecto. Además, aunque la muestra es representativa de la población española de 60 a 75 años, los análisis territoriales se realizaron únicamente para las provincias de la España peninsular y deben interpretarse con cautela, dado que el número de participantes varía entre provincias.

Asimismo, la información se basa en las respuestas facilitadas por los propios participantes, de modo que puede estar influida por la percepción individual o por la deseabilidad social al responder a preguntas relacionadas con la salud mental.

De un modo similar, este estudio analiza las actitudes y la predisposición a la hora de buscar ayuda en salud mental, pero no el uso efectivo de los servicios

de atención psicológica o psiquiátrica. Futuros estudios podrían complementar estos resultados incorporando datos sobre la utilización real de los recursos de salud mental y comparando los resultados con los obtenidos en otros grupos de edad.

8. Referencias

ELSHAIKH, U. *et al.* (2023): «Barriers and facilitators of older adults for professional mental health help-seeking: A systematic review», *BMC Geriatrics,* 23, 516.

HAY, B. R.; H. S. SCHRODER (2025): «Predictors of psychiatric treatment-seeking attitudes in older adults», *Aging & Mental Health, 29(1),* 43-50.

LOWTHER-PAYNE, H. J. *et al.* (2023): «Understanding inequalities in access to adult mental health services in the UK: A systematic mapping review», *BMC Health Services Research,* 23, 1042.

MACKENZIE, C. S. *et al.* (2004): «An Adaptation and Extension of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale», *Journal of Applied Social Psychology,* 34, 2410-2435.

SCHÄFER, S. K. *et al.* (2023): «The mental health impact of the COVID-19 pandemic on older adults: a systematic review and meta-analysis», *Age and Ageing,* 52(9):afad170.

Miriam Marco, Departamento de Psicología Social, Universitat de València; Francisco Sánchez-Sáez, Departamento de Estadística e Investigación Operativa Aplicadas y Calidad, Universitat Politècnica de València.