

## El voluntariado mejora la salud física y mental de los voluntarios mayores



Colourbox.com

### ***El trabajo voluntario reduce el riesgo de mortalidad de los voluntarios de 65 años o más.***

#### **¿Cuál es el objetivo de esta revisión?**

Esta revisión sistemática de Campbell examina los efectos del voluntariado en la salud física y mental de los adultos mayores voluntarios. La revisión resume la evidencia de 26 estudios realizados en Australia, Irlanda, Israel, Japón, Corea y EE.UU., en los que participaron más de 47.000 voluntarios en total.

Cada vez son más los adultos mayores que han dejado atrás el mundo laboral. El voluntariado tiene el doble beneficio de ser una actividad para estos adultos y el valor de los servicios que estos prestan como voluntarios. La evidencia indica que el voluntariado mejora la salud física y mental de los voluntarios, en particular con respecto a la reducción de la mortalidad. La evidencia no es concluyente para otro tipo de resultados, debido al reducido número de estudios.

#### **¿Cuál es el tema que trata esta revisión?**

El creciente desequilibrio entre el número de adultos mayores inactivos laboralmente y el número de adultos dentro del rango etario de participación en la fuerza laboral es un desafío fundamental de la política pública en los países de altos ingresos. La jubilación puede entrañar el riesgo de un deterioro rápido de la salud.

El voluntariado puede desempeñar un papel importante en la vida de las personas durante su transición del trabajo a la jubilación. El voluntariado puede contribuir a que tanto las personas como la sociedad envejeczan bien, porque el voluntariado de los adultos mayores alivia una carga social al tiempo que ayuda a los propios voluntarios a mantener su salud y funcionalidad.

Esta revisión considera la evidencia del impacto del voluntariado sobre la salud física y mental de los voluntarios mayores.

#### **¿Qué estudios se incluyen?**

Los estudios incluidos debían examinar el impacto del voluntariado formal de personas de 65 años o más en su salud física y mental. Los estudios debían contar con un grupo de comparación.

Se identificaron 90 estudios que analizaron a 47 poblaciones diferentes. De estos, únicamente 26 pudieron utilizarse para la síntesis de datos, los cuales analizaron a 19 poblaciones diferentes. Los estudios eran de Australia, Irlanda, Israel, Japón, Corea y EE.UU. Tres fueron pruebas controladas aleatorizadas (RCT, por su sigla en inglés) y



### ¿Cuán actualizada es esta revisión?

Los autores de la revisión usaron estudios publicados hasta octubre de 2019.

### ¿Qué es Campbell Collaboration?

Campbell es una red de investigación internacional, voluntaria y sin fines de lucro que publica revisiones sistemáticas. Resumimos y evaluamos la calidad de la evidencia con respecto a programas en ciencias sociales y del comportamiento. Nuestro objetivo es ayudar a que las personas elijan mejores opciones y tomen mejores decisiones sobre Políticas.

### Acerca de este resumen

Este resumen se basa en la revisión sistemática Campbell: Filges, T, Siren, A, Fridberg, T, Nielsen, BCV. Voluntary work for the physical and mental health of older volunteers: a systematic review. *Campbell Systematic Reviews*. 2020; 16:e1124. <https://doi.org/10.1002/cl2.1124>.

Agradecemos el apoyo financiero de American Institutes for Research para la producción de este resumen. La traducción al español de este documento es cortesía de CAF-banco de desarrollo de América Latina.



AMERICAN INSTITUTES FOR RESEARCH®

21 fueron estudios no aleatorios. Los estudios contenían datos de más de 47.000 voluntarios.

### ¿Cuál es el efecto del voluntariado en la salud física y mental de las personas mayores?

El voluntariado mejora la salud física y mental de los voluntarios. El efecto está mejor documentado en el caso de la mortalidad, ya que son muy pocos los estudios que permiten sacar conclusiones acerca de otros resultados.

En lo que respecta a la salud física, la evidencia muestra que existe un efecto positivo en la reducción de la mortalidad (10 estudios) y, posiblemente, en la discapacidad funcional por accidentes (3 estudios). El voluntariado puede apoyar el mantenimiento de la competencia funcional (3 estudios) y frenar la merma de las actividades instrumentales de la vida cotidiana (2 estudios). Para la salud mental, el voluntariado puede reducir depresión (3 estudios).

No hubo evidencia de efectos adversos.

En todos los casos, existe poca variación en los efectos estimados de los diferentes estudios. No obstante, los efectos son leves y, salvo en el caso de la mortalidad, se basan en un número reducido de estudios.

### ¿Qué significan los resultados de esta revisión?

El trabajo voluntario reduce el riesgo de mortalidad de los voluntarios de 65 años o más. El efecto corresponde a una probabilidad del 43% de que los voluntarios mueran primero, lo que se debe comparar con una probabilidad de cincuenta y cincuenta (50%) de morir antes, de no haber tenido efecto la intervención. La evidencia parece sólida, ya que existe poca variación de resultados entre los estudios.

A diferencia de la mayoría de las intervenciones en el ámbito del bienestar social, esta intervención no es costosa, por lo que se podría prescribir a más adultos mayores. De hecho, en lugar de acarrear un costo, el voluntariado es una actividad productiva que contribuye directamente al bienestar de la comunidad.

Dado que el voluntariado tiene un efecto positivo en los voluntarios, probablemente debiese prescribirse universalmente. No obstante, dada la naturaleza misma de la intervención, esta es voluntaria y no se puede prescribir. Sin embargo, se pueden adoptar medidas para alentar a las personas mayores a realizar voluntariado, visibilizando las oportunidades, y haciéndolas más inmediatas.