

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

La Depresión: No permita que la depresión persista

Todos sentimos depresión de vez en cuando. Es parte de la vida. Pero si a usted ya no le satisfacen las actividades que le gustaban antes, usted puede tener un problema más serio. Estar deprimido durante algún tiempo, sin que experimente un cambio, puede afectar la manera como piensa y se siente. A este tipo de depresión los médicos la llaman “depresión clínica”.

Sentirse “desanimado” durante un período de tiempo no es una parte normal de la etapa del envejecimiento. Pero es un problema común, y podría requerir ayuda médica. En la mayoría de las personas, la depresión mejorará con un tratamiento. La terapia de

“diálogo”, los medicamentos u otros métodos curativos, pueden aliviar las aflicciones de la depresión. Usted no tiene porque sufrir.

Existen muchas razones por las cuales la depresión en los adultos mayores es frecuentemente ignorada o no es tratada. A medida que una persona envejece, los síntomas de la depresión son más variados que cuando se es más joven. Pueden aparecer como un aumento de la fatiga, o pueden ser vistos como malhumor o irritabilidad. La depresión puede ser difícil de identificar en adultos mayores. La confusión o los problemas de atención causados por la depresión, a veces pueden parecerse a la enfermedad de Alzheimer o a otros desórdenes cerebrales.

Los cambios de humor y los síntomas de la depresión, pueden ser causados por los medicamentos que las personas mayores toman para la artritis, la hipertensión arterial o para las enfermedades del corazón. Puede ser difícil para un médico detectar la depresión. Afortunadamente, las personas que están deprimidas frecuentemente se sienten mejor con un tratamiento correcto.

¿Qué causa la depresión?

No hay una causa única para la depresión. Para algunas personas,

una sola eventualidad puede producirle la enfermedad. La depresión afecta a menudo a personas que se sentían bien, pero que repentinamente enfrentan una muerte en la familia o una enfermedad grave. Para algunas personas, los cambios químicos en el cerebro pueden afectarles el ánimo y causar depresión. Como también aquellos que viven bajo mucha tensión, como los proveedores de cuidados de una persona enferma, podrían llegar a sentirse deprimidos. Y otros se deprimen sin razón aparente.

Las personas con enfermedades graves como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebro-vasculares o la enfermedad de Parkinson, algunas veces se deprimen. Se angustian al pensar en la forma en que esta enfermedad cambiará sus vidas. Podrían sentirse cansados y no ser capaces de enfrentar las cosas que

les produce tristeza. El tratamiento para la depresión les ayuda a sobrellevar los síntomas de la enfermedad, mejorando así su calidad de vida. La genética también puede jugar un papel en esto. Los estudios muestran que la depresión puede ser hereditaria. Los hijos de padres depresivos pueden estar bajo mayor riesgo. La depresión tiende a ser un desorden que ocurre más de una vez. Muchos adultos mayores que hayan sufrido de

depresión en el pasado estarán en mayor riesgo de volver a enfermarse.

¿Cómo se presenta?

¿Cómo sabe usted cuándo necesita ayuda? Después de todo, al envejecer usted puede tener que enfrentar problemas que podrían “deprimir” a cualquier persona. Quizás está enfrentando la muerte de un ser querido o de un amigo. Es posible que esté pasando por una época difícil mientras se acostumbra a estar retirado o jubilado, y se siente solo. Posiblemente tiene una enfermedad crónica. O tal vez sienta que ha perdido el control de su vida.

Después de un período de tristeza o preocupación, la mayoría de los adultos mayores se adaptan y recuperan el balance emocional. Sin embargo, si usted está padeciendo de depresión clínica y no consigue ayuda, esta depresión podría durarle semanas, meses o incluso años. Esta es una lista de los síntomas más comunes de la depresión. Si usted está padeciendo varios de estos, y si duran más de 2 semanas, consulte con un médico.

- ◆ Una sensación de “vacío”, tristeza continua y ansiedad.
- ◆ Cansancio, falta de energía.
- ◆ Pérdida de interés o de placer en las actividades cotidianas, incluso el sexo.

- ◆ Problemas con el sueño, incluyendo problemas para dormirse, despertarse muy temprano y también dormir demasiado.
- ◆ Comer más o menos de lo usual.
- ◆ Llorar mucho o con mucha frecuencia.
- ◆ Molestias y dolores que no desaparecen cuando son tratados.
- ◆ Dificultad para concentrarse, recordar, o tomar decisiones.
- ◆ Sentirse culpable, incapaz, desesperado, o que no vale nada.
- ◆ Irritabilidad.
- ◆ Pensar en la muerte o el suicidio; un intento de suicidio.

Si usted es un miembro de la familia, un amigo, o presta asistencia médica a una persona de edad avanzada, preste atención a las señales de alarma. Algunas veces la depresión puede esconderse detrás de una cara sonriente. Una persona deprimida que vive sola, puede parecer que se siente mejor cuando alguien llega a visitarle. Pareciera que los síntomas se desvanecieron. Pero, cuando alguien está muy deprimido, los síntomas reaparecen enseguida.

No ignore estas señales. Si no se trata una depresión profunda, esta puede llevar a cometer un suicidio.

Escuche cuidadosamente si alguien de cualquier edad se queja de estar deprimido o dice que a nadie le importa. Esa persona podría realmente estar pidiendo ayuda.

Cómo conseguir ayuda

El primer paso es aceptar que usted o un miembro de su familia necesitan ayuda. Usted tal vez no se sienta cómodo con el tema de las enfermedades mentales. O quizás piense que pedir ayuda es una señal de debilidad. Usted podría ser uno de los muchos adultos mayores, sus parientes o amigos, que creen que una persona deprimida puede rápidamente, “salir a flote” o que algunas personas son demasiado viejas para recibir ayuda. Todos están equivocados.

Un profesional en salud puede ayudarlo. Una vez que usted decida obtener ayuda médica, empiece con el médico de cabecera. El médico debe examinarlo para ver si su depresión es causada por un problema de salud (como el hipotiroidismo o deficiencia de vitamina B12) o por algún medicamento que está tomando. Después de un examen completo, su médico puede aconsejarle que hable con un trabajador de salud mental, como un trabajador social, un consejero de salud mental, un psicólogo o un psiquiatra. Los doctores entrenados especialmente para tratar

la depresión en adultos mayores, son llamados geriatras psiquiátricos.

No deje de obtener ayuda por miedo a lo que pudiera costar el tratamiento. A menudo, sólo un corto período de psicoterapia (terapia por medio de charlas) es necesario. Frecuentemente cubierta por el seguro. Además algunos centros comunitarios de salud mental ofrecen tratamientos de acuerdo a la capacidad de pago de la persona.

Tenga en cuenta que algunos médicos de cabecera pueden no entender sobre el envejecimiento y la depresión. Si su médico no puede o no quiere ayudarlo, quizás usted quiera hablar con otro profesional de la salud.

¿Es usted pariente o amigo de un adulto mayor deprimido que no quiere ir al médico para obtener un tratamiento? Trate de explicarle cómo el tratamiento puede hacer que una persona se sienta mejor. En algunos casos, cuando una persona está en ese estado y no puede o no quiere ir al consultorio del médico, el médico o el especialista de salud mental puede tomar la iniciativa y hacerle una llamada telefónica. Una conversación telefónica no reemplazará el contacto personal que es necesario para realizar un examen médico completo, pero puede motivar a la persona para recibir el tratamiento.

Tratamientos para la depresión

Un médico o especialista de salud mental puede a menudo tratar la depresión con éxito. Diferentes tratamientos parecen funcionar con personas diferentes. Por ejemplo, los grupos de apoyo pueden proporcionarle nuevas habilidades de tolerancia o de apoyo social si usted está enfrentando un gran cambio importante en su vida. El médico podría sugerirle que visite un centro local para adultos mayores, un servicio voluntario o un programa de nutrición.

Varios tipos de terapia por medio de “charlas” son útiles también. Alguno de estos métodos podría ayudarle a tener una perspectiva más positiva de la vida. El pensar siempre sobre las cosas tristes de su vida o sobre lo que ha perdido, puede haberle llevado a la depresión. Y otros métodos pueden ayudarle a mejorar las relaciones con los demás, para darle así a usted más esperanza acerca de su futuro.

Mejorar su estado toma tiempo, pero con el apoyo de otros y con un tratamiento médico, usted mejorará un poco cada día.

Las medicinas antidepresivas (medicamentos para tratar la depresión) también pueden ayudar. Estos medicamentos pueden mejorar el ánimo, el sueño, el apetito y la

concentración. Existen varios tipos de antidepresivos. Con algunos de estos medicamentos, pueden pasar hasta 12 semanas, antes de que usted sienta que están funcionando. Es posible que su médico le pida que continúe tomando los medicamentos durante 6 meses o más, después de que sus síntomas hayan desaparecido.

Algunos antidepresivos pueden causar efectos secundarios no deseados, aunque algunos de los nuevos medicamentos ahora tienden a causar menos efectos. Aún así, todo antidepresivo deberá usarse con precaución para evitar este problema. Tenga en cuenta lo siguiente:

- ◆ El médico necesita saber que medicamentos (recetados o no), vitaminas o suplementos naturales está tomando.
- ◆ El médico también debe saber acerca de cualquier otro problema físico que usted pueda tener.
- ◆ Asegúrese de tomar los anti-depresivos en la dosis apropiada y en el horario correcto.

La terapia electro convulsiva (conocida en inglés por las siglas ECT) también puede ayudar. No se deje influenciar por la forma en que las películas o los libros han descrito este tipo de terapia (llamada también

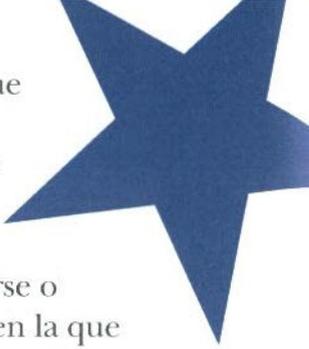
terapia de choques eléctricos). Estos no describen la verdadera realidad de esta terapia. Esta, es más frecuentemente recomendada cuando las medicinas no se toleran o cuando se necesita un resultado rápido. Es administrada en una serie de sesiones durante unas pocas semanas. Tal como en otras terapias antidepresivas, se necesita un tratamiento posterior para ayudar a prevenir la reaparición de la depresión.

Ayuda de la familia y los amigos

La familia y los amigos pueden jugar un papel importante en el tratamiento. Usted puede apoyar a su pariente o amigo a permanecer en el plan del tratamiento. Si es necesario, haga las citas médicas para la persona o acompañela al médico, al especialista de salud mental, o al grupo de apoyo. Sea paciente y comprensivo. Haga que esta persona salga con usted, o que realice alguna actividad que disfrutaba en el pasado. Anímela a que esté activa y se mantenga ocupada, pero que no trate de hacer demasiadas cosas a la vez.

Prevención de la depresión

¿Qué se puede hacer para disminuir el riesgo de la depresión? ¿Cómo sobreponerse a las dificultades?



Hay ciertos pasos que usted puede seguir. Trate de prepararse para los grandes cambios en la vida, como jubilarse o mudarse de la casa en la que vivió durante muchos años. Una de manera de hacerlo es tratando de mantener las relaciones con los amigos por muchos años. Los amigos pueden ayudarle a aliviar la soledad si usted pierde a su cónyuge. También puede comenzar con un pasatiempo. Los pasatiempos ayudan a mantener la mente y el cuerpo activos. Mantenga siempre el contacto con su familia. Permítale que lo apoyen cuando usted se este sintiendo muy triste. Si tiene demasiadas cosas que hacer, trate de dividir las en pequeñas tareas que sean más fáciles de terminar.

El ejercicio puede ayudar a prevenir la depresión o levantar su estado de ánimo, si ya se encuentra deprimido. Los adultos mayores que estén en estado de depresión, pueden obtener tanto beneficios mentales como físicos a través de ejercicios suaves, tales como el caminar al aire libre o en centros comerciales. La jardinería, el baile y la natación son otras buenas maneras de hacer ejercicio. Escoja hacer algo que le agrade. Empiece con solamente

10 ó 15 minutos diarios e incrementa el tiempo de acuerdo a su resistencia. Sentirse bien físicamente y llevar una dieta balanceada, puede ayudar a evitar enfermedades que pueden provocar incapacidad o depresión.

Recuerde, con un tratamiento, la mayoría de las personas notarán que los pensamientos positivos, reemplazaran a los pensamientos negativos que aparecieron debido a la depresión. Cuente con que su estado de ánimo mejorará poco a poco. El sentirse mejor tomará un tiempo. Pero sí ocurrirá.

Para más información

American Association for Geriatric Psychiatry (AAGP)

(Asociación Americana de Psiquiatría Geriátrica)

7910 Woodmont Avenue
Suite 1050
Bethesda, MD 20814-3004
301-654-7850

www.aagpgpa.org

American Psychological Association (APA)

(Asociación Americana de Psicología)

Asuntos Públicos

750 First Street, NE
Washington, DC 20002-4242
800-374-2721 (línea gratuita)

www.apa.org

Depression and Bipolar Support Alliance (Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)

730 North Franklin Street, Suite 501
Chicago, IL 60610-7224

800-826-3632 (línea gratuita)

www.dbsalliance.org

National Alliance on Mental Illness (Alianza Nacional para la Salud Mental)

Colonial Place Three

2107 Wilson Boulevard, Suite 300

Arlington, VA 22201-3042

800-950-6264 (línea gratuita)

www.nami.org

National Institute of Mental Health (Instituto Nacional de la Salud Mental)

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

866-615-6464 (para publicaciones/
línea gratuita)

301-443-4513

866-415-8051 (TTY/línea gratuita)

www.nimh.nih.gov

National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental)

Centro de Información

2000 North Beauregard Street

6th Floor

Alexandria, VA 22311

800-969-6642 (línea gratuita)

800-433-5959 (TTY/línea gratuita)

www.nmha.org

Para información sobre la depresión en enfermos de Alzheimer y en personas que cuidan a un enfermo, comuníquese con:

**Alzheimer's Disease Education and Referral (ADEAR) Center
(Centro de Educación y Referencia sobre la Enfermedad de Alzheimer)**

P.O. Box 8250

Silver Spring, MD 20907-8250

800-438-4380 (línea gratuita)

www.alzheimers.nia.nih.gov

Para mas información sobre la salud y el envejecimiento contacte:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

800-222-2225 (línea gratuita)

800-222-4225 (TTY/línea gratuita)

www.nia.nih.gov

Para ordenar publicaciones (Español o Ingles) o para subscribirse para comunicados electrónicos, visite:

www.nia.nih.gov/Espanol.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de Salud

Mayo 2007

