

HABLEMOS DE DEPRESIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES



Adultos mayores

Esta etapa suele describirse como una época de descanso, reflexión y de oportunidades para hacer cosas que quedaron postergadas por los diversos eventos de la vida, sin embargo debido a trastornos médicos, pérdida de amigos y seres queridos, sumado a las presiones externas como problemas financieros suelen dejar emociones negativas que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía, llevando a la depresión.

Reconociendo la depresión

¿Se siente muy cansado, indefenso y desesperado? ¿Ha perdido el interés en muchas de las actividades y ocupaciones que solía disfrutar? ¿Tiene dificultad para trabajar, dormir, comer y funcionar? ¿Se ha sentido así día tras día?
Si respondio que si a alguna de estas preguntas puede que usted tenga depresión



Riesgo para la vida diaria

La depresión puede llevar a trastornos alimenticios, desde la obesidad debido a malos hábitos alimenticios hasta la anorexia geriátrica debida a la perdida del apetito y consecuentemente a la baja de energía.

Ademas pueden presentar insomnio y pérdida de memoria. También tienen tiempos de reacción más prolongados de lo normal, lo que aumenta los riesgos asociados con la realización de actividades.



Factores de riesgo

- Tener una enfermedad crónica como cancer o diabetes, etc.
- Tener una discapacidad
- Dormir poco

-Esta socialmente aislado o se siente solo

- Tiene antecedentes familiares de depresión o personales
- Usa indebidamente las bebidas alcohólicas o las drogas

-Ha tenido acontecimientos estresantes en la vida, como la pérdida de un ser querido



¿Que puedo hacer si pienso que estoy deprimido?

La Organización Mundial de la Salud recomienda algunas medidas como:

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Si cree que está deprimido, pida ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Siga haciendo las actividades que siempre le han gustado, o busque alternativas si ya no le es posible realizarlas.
- No se aisle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Coma a intervalos regulares y duerma suficientes horas.



Aqui en SMA nos preocupa tu salud mental por eso trabajamos para tí, por ello si estas pasando por este problema no dudes en pedir ayuda, recuerda que cuando tocas el fondo solo queda subir.

Si gustas saber mas de depresión checa nuestro material.



Salud Mental y Adicciones

ESTA INFOGRAFIA FUE REALIZADA CON INFORMACIÓN DE :

-ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD :

[HTTPS://WWW.WHO.INT/CAMPAIGNS/WORLD-HEALTH-DAY/2017/HANDOUTS-DEPRESSION/OLDER-AGE/ES/](https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/older-age/es/)

-NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH:

[HTTPS://WWW.NIMH.NIH.GOV/HEALTH/PUBLICATIONS/ESPANOL/LAS-PERSONAS-MAYORES-Y-LA-DEPRESION/INDEX.SHTML](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espagnol/las-personas-mayores-y-la-depresion/index.shtml)

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION:

[HTTPS://WWW.APA.ORG/CENTRODEAPOYO/EDAD](https://www.apa.org/centrodeapoyo/edad)