

# Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

## La Depresión: No Permita que la Depresión Le Persista

Todos nos deprimimos de vez en cuando; es parte de la vida. Pero si usted siente poca alegría o placer después de visitar a los amigos o de ver una buena película, 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. Los médicos llaman a esto “depresión clínica.”

Sentirse “desanimado” durante un período de tiempo no es una parte normal del envejecimiento. Pero esto es un problema común, y puede requerir ayuda médica. En la mayoría de las personas, la

depresión mejorará con tratamiento. La terapia de “hablar”, las medicinas u otros tratamientos, pueden aliviar la depresión. Usted no necesita sufrir.

Hay muchas razones por las cuales la depresión en las personas mayores es frecuentemente ignorada o no tratada. A medida que una persona envejece, los síntomas de la depresión posiblemente son vistos mucho más como irritabilidad o malhumor. La depresión también puede ser difícil de reconocer. La confusión o los problemas de atención causados por la depresión a veces pueden parecerse a la enfermedad de Alzheimer o a otros desórdenes del cerebro. Los cambios de humor y los síntomas de la depresión pueden ser causados por medicinas que las personas mayores toman para la artritis, la hipertensión arterial o para las enfermedades del corazón. Puede ser difícil para un médico diagnosticar la depresión, pero afortunadamente las personas deprimidas frecuentemente se sienten mejor con el tratamiento correcto.

### ¿Qué Causa la Depresión?

Hay más de una causa única para la depresión. Un solo evento puede producirle la enfermedad a algunas

personas, 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 unas personas, cambios en la química del cerebro puede afectarles el ánimo y causar depresión. Algunas veces aquellos que viven bajo mucha tensión, como quienes se dedican a cuidar de una persona enferma, pueden sentirse deprimidos. Otros se deprimen sin ninguna razón clara.

Las personas con enfermedades graves, como cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebro-vasculares o enfermedad de Parkinson, a veces se deprimen.

Se angustian al pensar en la forma en que esta enfermedad cambiará sus vidas. Pueden sentirse cansados y no ser capaces de enfrentar las cosas que les produce tristeza.

El tratamiento para la depresión les ayuda a manejar los síntomas de la enfermedad, mejorando así su calidad de vida.

La genética, también puede jugar un papel en esto. Estudios muestran que la depresión puede transmitirse en las familias. Los hijos de padres deprimidos pueden estar bajo mayor riesgo.

## ¿Cómo se Presenta?

¿Cómo sabe usted cuándo necesita ayuda? Después de todo, al envejecer, usted puede tener que enfrentar problemas que podrían “deprimir” a cualquiera. Quizás está enfrentando la muerte de un ser querido o de un amigo. Quizás está pasando por una época difícil mientras se acostumbra a estar retirado o jubilado. Posiblemente tiene una enfermedad crónica. Pero, después de un período de duelo o de preocupación, la mayoría de las personas mayores vuelven a sus rutinas diarias. Sin embargo, si usted está padeciendo de depresión clínica y no consigue ayuda, no podrá sentirse bien durante semanas, meses o incluso años.

Esta es una lista de los síntomas más comunes de la depresión. Si estos duran más de 2 semanas, vea a 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 miembro de la familia, amigo o presta asistencia médica a una persona mayor, ponga atención a alguna señal. Algunas veces la depresión puede esconderse detrás de una cara sonriente. Una persona deprimida que vive sola, puede sentirse bien momentáneamente, cuando alguien se detiene para saludarla o durante una visita al médico. Los síntomas pueden parecer que desaparecieran, pero, cuando alguien está muy deprimido, estos reaparecen enseguida.

No ignore las señales de advertencia. Si una depresión profunda no es tratada, puede llevar al suicidio. Escuche cuidadosamente si alguien de cualquier edad se queja de estar deprimido o dice que a nadie le importa. Esa persona puede realmente estar pidiendo ayuda.

## ¿Cómo se Consigue Ayuda?

El primer paso es aceptar que usted o el miembro de su familia necesita ayuda. Quizás usted sea una de esas personas que se siente incómoda con el tema de las enfermedades mentales o podría sentir que pedir ayuda es una señal de debilidad. Usted podría ser como muchas otras personas mayores, sus parientes o amigos, que creen que una persona deprimida puede rápidamente “salir a flote” o que algunas personas son demasiado viejas para ser ayudadas. Están equivocados. Un profesional de la salud puede ayudarlo.

Una vez usted decida buscar ayuda médica, empiece con su médico de familia. El médico debe examinarlo para ver si su depresión es causada por un problema de salud o por una medicina que está tomando. Después de un examen completo, su médico puede sugerirle que hable con un trabajador de salud mental, como un trabajador social, un consejero de salud mental, un psicólogo o un psiquiatra. La naturaleza especial de la depresión en las personas mayores ha generado el surgimiento de una especialidad médica diferente — la psiquiatría geriátrica.

No deje de conseguir la ayuda por miedo a lo que pudiere costar el tratamiento. A menudo, sólo es

necesario un corto período de psicoterapia (terapia hablada), que es frecuentemente cubierta por el seguro. Además, algunos centros comunitarios de salud mental ofrecen tratamientos basados en la capacidad de pago de la persona.

Tenga en cuenta que algunos médicos de familia pueda que no entiendan sobre el envejecimiento y la depresión. Es posible que no les interesen estos problemas o tal vez no sepan qué hacer. Si su médico no puede o no quiere tomar en serio sus preocupaciones sobre la depresión, quizás usted deba hablar con otro profesional de la salud que pueda ayudarle.

¿Es usted pariente o amigo de una persona mayor deprimida que no quiere ir donde un médico para tratamiento? Explíquelo la manera como el tratamiento puede hacer que la persona se sienta mejor. En algunos casos, cuando una persona deprimida no puede o no quiere ir al consultorio del médico, el médico o el especialista de salud mental puede empezar haciéndole una llamada telefónica. El teléfono no puede reemplazar el contacto personal necesario para un examen médico completo, pero si puede romper el hielo. Algunas veces el médico puede hacer una visita en la casa.

## Tratamiento para la Depresión

Su médico o el especialista de salud mental pueden tratar su depresión con éxito. Diferentes tipos de terapia parecen dar diferentes resultados según el tipo de persona. Por ejemplo, los grupos de apoyo pueden proporcionarle nuevas habilidades de tolerancia al cambio o de apoyo social si usted está enfrentando un gran cambio en su vida. El médico podría sugerirle que utilice un centro local para personas mayores, un servicio voluntario o un programa de nutrición.

Varios tipos de terapias de “hablar” son útiles también. Uno de los métodos podría ayudarle a mirar la vida desde una perspectiva más positiva. Pensar siempre sobre las cosas tristes de su vida o sobre lo que usted ha perdido puede haberle llevado a la depresión. Otro puede ayudarle a mejorar sus relaciones con los demás para darle más esperanza acerca de su futuro.

No se olvide de permitirle a su familia y a sus amigos que le ayuden. Mejorar toma tiempo, pero con el apoyo de otros y con tratamiento usted mejorará un poco cada día.

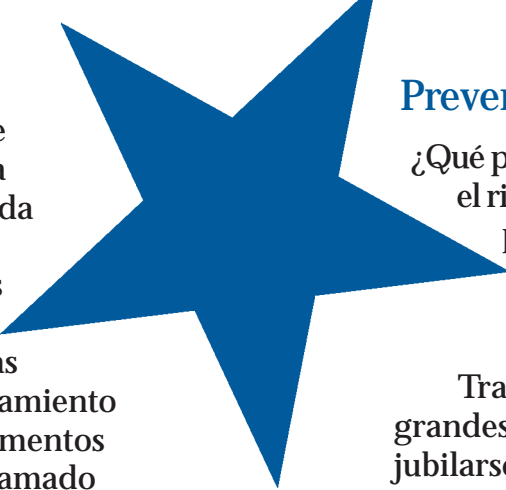
Las medicinas antidepresivas también pueden ayudar. Estos medicamentos pueden mejorar

su ánimo, su sueño, su apetito y su concentración. Existen varios tipos de antidepresivos. Con algunos de éstos pueden pasar 12 semanas antes de que usted note un progreso real. Es posible que su médico quiera que usted continúe tomando las medicinas durante 6 meses o más, después de que sus síntomas hayan desaparecido.

Algunos antidepresivos pueden causar efectos secundarios no deseados, aunque las medicinas más nuevas tienen menos efectos secundarios. Cualquier antidepresivo debe usarse con gran cuidado para evitar este problema. Recuerde:

- ◆ El médico necesita saber tanto de todas las medicinas recetadas como de las que no requieren receta y vitaminas o suplementos de hierbas que usted esta tomando.
- ◆ El médico también debe saber sobre cualquier otro problema físico que usted tenga.
- ◆ Asegúrese de tomar los antidepresivos en la dosis apropiada y en el horario correcto.

La terapia de electrochoques (conocida en inglés por la sigla ECT) también puede ayudar. Esta es más frecuentemente recomendada cuando las medicinas no se toleran o cuando se necesita un efecto



rápido. La ECT, que produce rápidamente mejoría en la mayoría de las personas, es dada como un tratamiento en serie durante unas pocas semanas. Tal como en otras terapias antidepresivas, el tratamiento posterior con medicamentos u ocasionales ECT (llamado mantenimiento), frecuentemente se necesita para ayudar a prevenir la reaparición de la depresión.

## Ayuda de la Familia y los Amigos

Si usted es miembro de la familia o amigo de alguien que parece deprimido, intente llevarlo a un profesional de la salud para diagnóstico y tratamiento. Luego, ayude a su pariente o amigo a que siga el plan del tratamiento. Si es necesario, pida las citas para la persona o acompañela al médico, al especialista de salud mental, o al grupo de apoyo.

Sea paciente y comprensivo. Haga que su pariente o amigo salga con usted, o que regrese a una actividad que él o ella disfrutaba en el pasado. Anímelo a que esté activo y que se mantenga ocupado, pero que no se comprometa con demasiadas cosas a la vez.

## Prevención de la Depresión

¿Qué puede hacerse para disminuir el riesgo de la depresión? ¿Cómo pueden las personas soportar las dificultades? Aquí hay unos pocos pasos prácticos que usted puede tomar.

Trate de prepararse para los grandes cambios en la vida, como jubilarse o mudarse de la casa en la que vivió muchos años. Una manera de hacerlo es mantener y conservar las amistades a través de los años. Trate de encontrar a alguien con quien usted sienta que puede hablar. Los amigos pueden aliviar la soledad si usted pierde a su cónyuge. También puede cultivar una afición. Las aficiones ayudan a mantener la mente y el cuerpo activos. Mantenga el contacto con la familia. Permítales que le ayuden cuando esté desanimado o muy triste. Si usted tiene demasiadas cosas que hacer, trate de dividir las en pequeñas tareas que son más fáciles de terminar.

Sentirse bien físicamente y comer una dieta bien balanceada puede ayudar a evitar enfermedades que pueden provocar incapacidad o depresión. Siga las instrucciones del médico sobre la forma de tomar las medicinas para disminuir el riesgo de desarrollar la depresión como efecto secundario de una droga.

## Recursos

Muchos grupos ofrecen más información sobre la depresión y las personas mayores. La siguiente lista puede ayudarle a empezar:

### **National Institute of Mental Health (NIMH)**

(Instituto Nacional de Salud Mental)  
Sección para Recursos de Información y Preguntas  
6001 Executive Blvd., Room 8184  
Bethesda, MD 20892-9663  
301-443-4513  
1-800-421-4211 (para publicaciones)  
<http://www.nimh.nih.gov>

### **National Depressive and Manic Depressive Association (National DMDA)**

(Asociación Nacional sobre la Depresión y la Depresión Maniaca)  
730 N. Franklin Street, Suite 501  
Chicago, IL 60610-7204  
1-800-826-3632  
<http://www.ndmda.org>

### **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

(Alianza Nacional para los Enfermos Mentales)  
Colonial Place Three  
2107 Wilson Blvd., Suite 300  
Arlington, VA 22201  
1-800-950-NAMI (6264)  
<http://www.nami.org>

### **National Mental Health Association (NMHA)**

(Asociación Nacional de Salud Mental)  
Centro de información  
1021 Prince Street  
Alexandria, VA 22314-2971  
1-800-969-NMHA (6642)  
1-800-433-5959 (TTY)  
<http://www.nmha.org>

### **American Association for Geriatric Psychiatry (AAGP)**

(Asociación Estadounidense de Psiquiatría Geriátrica)  
7910 Woodmont Avenue  
Bethesda, MD 20814-3004  
301-654-7850  
<http://www.aagpgpa.org>

### **American Psychological Association (APA)**

(Asociación Psicológica Estadounidense)  
Asuntos Públicos  
750 First Street, NE  
Washington, DC 20002-4242  
1-800-374-2721  
1-202-336-6123 (TDD/TTY)  
<http://www.apa.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  
de la Enfermedad de Alzheimer)  
PO Box 8250  
Silver Spring, MD 20907-8250  
1-800-438-4380  
*<http://www.alzheimers.org>*

**El Instituto Nacional Sobre el  
Envejecimiento (NIA)** distribuye  
materiales sobre una gama amplia  
de temas relacionados con la salud  
y el envejecimiento. Para una lista  
de publicaciones gratuitas, escriba a:

**NIA Information Center**  
(Centro de información del NIA)  
PO Box 8057  
Gaithersburg, MD 20898-8057  
1-800-222-2225  
1-800-222-4225 (TTY)  
*<http://www.nia.nih.gov>*



**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  
Julio de 2002