

Depresión y los Adultos Mayores

¿Una vez ha sufrido por periodos extendidos de tristeza, falta de placer en actividades cotidianas, perturbaciones del sueño, o sentimientos de inutilidad o culpa? ¿Ha perdido peso rápidamente, o le ha faltado toda la energía para completar sus tareas cotidianas? Si es así, puede ser que esta experimentando síntomas de depresión. Al contrario a los estereotipos sobre el envejecimiento, la depresión no es parte normal de envejecer. Es un problema médico que afecta a muchos adultos de tercera edad y a menudo se puede tratar con éxito.

Un estudio reciente del Periódico Americano del Psiquiátrico Geriátrico encontró que 27% de adultos mayores asesados por proveedores de servicios de envejecimiento cumplieron los criterios por el diagnostico de depresión mayor, y 31% tenían síntomas de depresión que no calificaban como trastorno diagnosticable, sin embargo, impactaba significativamente a sus vidas.

Identificando Factores de Riesgo para la Depresión

La depresión a menudo es poco reconocido y poco tratado en los adultos mayores. Sin tratamiento, la depresión puede afectar la habilidad de un adulto de tercera edad para funcionar y disfrutar de la vida, y puede contribuir a la mala salud en general. Comparado con los adultos mayores sin depresión, aquellos con depresión a menudo necesitan mayor asistencia con el autocuidado y actividades diarias de la vida, y recuperan más lentos de los trastornos físicos. Usa la lista de verificación que este a continuación para determinar si usted o alguien que conozca puede estar a riesgo de la depresión.

Síntomas de la Depresión

- Estado depresivo
- Pérdida de interés o placer en las actividades
- Sueño perturbado
- Pérdida o subida de peso
- Falta de energía
- Sentimientos de inutilidad o culpa extrema
- Dificultades en concentrar o tomar decisiones
- Inquietud notable o movimiento lento
- Pensamientos frecuentes de la muerte o suicidio, o intento de suicidio

Verificar para Factores de Riesgo

- Enfermedades médicas (particularmente condiciones de salud crónicas asociadas con la discapacidad o declina)
- Sentimientos en general de mala salud, discapacidad o dolor crónico
- Pérdida de sensorio progresivo (ej. Visión deteriorada o pérdida auditiva)
- Una historia de caer repetidamente



Phone: (414) 276-3122 or (866) 948-6483

Email: info@mhawisconsin.org

www.mhawisconsin.org

- Sueño perturbado
- Deterioro mental o demencia
- Efectos secundarios de medicamentos (particularmente de los benzodiazepinas, narcóticos, betabloqueantes, cortico esteroides y hormonas)
- El mal uso o abuso del alcohol o medicamentos recetados
- Episodio depresivo previo, o historia familiar de depresión
- Luto extendido debido a la muerte de un amigo, familiar u otra pérdida
- Cualquier tipo de evento estresante de la vida (ej. Dificultades financieras, una nueva enfermedad o discapacidad, cambio de las condiciones de vivienda, retiro o pérdida del trabajo, y conflicto interpersonal)
- Insatisfacción con el red social de uno

Opciones de Tratamiento

El tratamiento más común y efectivo para la depresión es una combinación de terapia y medicamento, pero algunas personas pueden beneficiar de una sola forma de tratamiento. Si usted o alguien que conozca está experimentando síntomas de depresión, debe solicitar ayuda profesional inmediatamente.