Depresión. No, gracias.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

Con la colaboración de:

fundación
montemadrid

Actúa ante la depresión. Cuida tu bienestar. Eres capaz, merece la pena.

Mucha gente tiene la idea de que es normal que los mayores se depriman. Esta forma de pensar conduce a que en muchas ocasiones, esta enfermedad no se diagnostique ni se trate adecuadamente.

En las personas mayores, la depresión se encuentra muy influida por circunstancias relacionadas con PÉRDIDAS y CAMBIOS VITALES como muerte de seres queridos, traslado de domicilio, pérdida de salud y de capacidad física o mental.

En esta guía se expondrá cómo conocer y actuar ante manifestaciones depresivas.

Para saber más:

1 ¿Qué síntomas pueden ser indicativos de una depresión?
2 ¿Qué puedo hacer para evitarla?
3 Lo que no debo hacer
4 Déjese orientar por el médico o el psicólogo
5-6 ¿Cómo ayudar a alguien querido que sufre depresión?
Favorecer su autonomía y estar atento a las emociones

¿Qué síntomas pueden ser indicativos de una depresión?

- No tener interés por las cosas con las que antes disfrutaba.
- Sentirse TRISTE y DECAÍDO.
- Dificultad para concentrarse.
- Sentimiento de INUTILIDAD o CULPABILIDAD.
- Cambios en el ritmo de sueño.
- CANSANCIO, falta de energía y de ganas de disfrutar de la vida.
- Descuido en el aspecto físico.
- INDECISIÓN extrema.
- No terminar ninguna tarea y pasar corriendo de una a otra.
- Cambios del apetito y peso.
- Referencia a la depresión en todas las conversaciones.

También pueden aparecer SÍNTOMAS FÍSICOS como dolores de cabeza, dolores generalizados, problemas digestivos, problemas sexuales u otros.

¿Qué puedo hacer para evitarla?

La clave para PREVENIR la depresión es aprovechar las oportunidades que nuestra actividad cotidiana nos va ofreciendo para continuar disfrutando y enriqueciéndonos.

Algunas cosas que podemos hacer:

- **ACTIVIDADES SENCILLAS que me agraden y me hagan DISFRUTAR y compartir momentos con los demás.**
- **MANTENER ACTIVA LA MENTE con crucigramas, sopas de letras, juegos de mesa. Además, leyendo el periódico y escuchando la radio se está informado y al tanto de la actualidad.**
- **Mantener y CUIDAR las RELACIONES con los amigos, la familia… y si se presenta la oportunidad hacer nuevos amigos.**

Lo que no debo hacer

- Creer que lo que me pasa es normal a mi edad.
- AISLARME dentro de casa y no relacionarme con nadie.
- NO PEDIR AYUDA a profesionales aunque mis síntomas no mejoren.
- No seguir las recomendaciones que me indican o no tomar la medicación tal y como se me ha prescrito.

Déjese orientar por el médico o el psicólogo

- Cada persona precisa un tratamiento para aliviar la sintomatología depresiva. DÉJESE ORIENTAR por el médico o el psicólogo. Hay que tener paciencia y seguir las recomendaciones y el tratamiento que nos indiquen. En unas semanas, notará mejoría.
  Si no es así, pida nuevamente orientaciones.
- Algunas personas que han sufrido una depresión recaen. Si esto sucede y aunque conozca un tratamiento, lo mejor es que acuda al profesional que le ha tratado en ocasiones anteriores.

Actuar por cuenta propia puede conducirnos a errores que nos pueden perjudicar.

¿Cómo ayudar a alguien querido que sufre una depresión?

FAVORECER SU AUTONOMÍA:

- **PEDIRLE AYUDA** para tomar alguna decisión y agradecer su colaboración en algunas de las tareas cotidianas.
- **ANIMARLE** a hacer cosas sencillas que le agraden y que le hagan disfrutar. Nuestro reconocimiento por estas tareas ayudará a que nuestro familiar las continúe haciendo a pesar del esfuerzo que le supone.
- Procurar que se **RELACIONE** con otras personas y felicitarle también por ello. **MOTIVARLE** y **AYUDARLE** para que acuda a grupos terapéuticos en los que le ayudarán a sentirse mejor.
- **Fomentar PENSAMIENTOS POSITIVOS**, charlando sobre su vida presente y sobre el futuro.

Estar ATENTO a las EMOCIONES:

- **Mostrarle nuestro apoyo, COMPRENSIÓN y seguridad.**
- **PERMITIR que afloren el llanto y las EMOCIONES. Cuando persistan excesivamente, esté atento a los momentos en los que su familiar exprese algún sentimiento positivo o inicie alguna actividad. Su reconocimiento y SATISFACCIÓN ayudarán a que los episodios de llanto y las quejas vayan disminuyendo.**
- **RESPETAR SENTIMIENTOS. No insistir ni presionar para que su familiar cambie, esto puede empeorar su estado, haciendo que se sienta culpable o sin derecho a sentirse mal.**
- **NO SE DESANIME si no hay mejoría aparente. Sea constante, mantenga la calma, y siga las recomendaciones de los profesionales que atienden a su familiar. Si tiene dudas, pida ayuda antes de que la situación empeore.**

Convéncete. Eres capaz de hacerlo.

Saber envejecer. Prevenir la dependencia.

- Dormir es salud
- Cuidar nuestro cuerpo
- Mente en forma
- Cuidar la vista y el oído
- Depresión. No, gracias
- Tomar decisiones
- Participar es vivir
- Familia
- Cuando falta tu pareja
- Por favor, tráteme bien
- Relaciones sexuales

Con la colaboración de la Organización Mundial de la Salud.
Programa de Envejecimiento y Curso de la Vida.

Diseño:www.tumbao.wsAgradecemoslacolaboraciónde losmayoresdeVianadeCega.