

CÓMO AFECTA LA DEPRESIÓN A LOS ADULTOS MAYORES

(mayores de 60 años)

La depresión es una enfermedad muy común (cada más prevalente en nuestra sociedad), pero que puede tomar muchas formas dependiendo de los factores biológicos, psicosociales o de personalidad de cada individuo. Lo importante es saber que se puede tratar. El primer paso para hacerla frente es conocer en qué consiste y cuáles son los síntomas.

El síntoma más común es si te sientes deprimido o si no disfrutas de las actividades que habitualmente te gustaba llevar a cabo. Y si, además, ese estado afecta a cómo te desenvuelves.

La depresión no forma parte del envejecimiento, no es un signo de debilidad ni un defecto del carácter.



Primer paso para enfrentarse a la depresión: reconocer los síntomas

En el caso de que la mayoría de los días experimentes cinco o más de los siguientes síntomas durante, al menos, dos semanas, y si al menos uno de los ellos es sentirte deprimido o experimentar una pérdida de interés o de placer, es posible que sufras depresión y debas buscar ayuda.

9
SÍNTOMAS

01

Si te sientes deprimido la mayor parte de día o casi todos los días.

02

Si has perdido el interés o has dejado de sentir placer por todas o por casi todas las actividades.

03

Si has perdido o ganado peso sin que te hayas propuesto hacerlo.

04

Si tienes problemas para dormir o pasas demasiado tiempo en la cama.

05

Si te muestras más agitado o te cuesta más moverte.

06

Si te falta motivación, energía y sientes fatiga.

07

Si tienes problemas de autoestima o sientes una culpabilidad excesiva, no simplemente un autorreproche.

08

Si tienes problemas para pensar o para concentrarte o para tomar decisiones.

09

Si piensas en la muerte (no solo miedo a morir) y te asaltan pensamientos suicidas.

RECUERDA

Los adultos mayores deprimidos pueden no sentirse "tristes" y notar otros cambios, como encontrarse más cansados o percibir que sus problemas físicos han empeorado sin que exista una razón clara para ello.



CUIDAR BIEN

Parte de Bupa

Fuentes:
Health Harvard. Depression.
Health Harvard. Don't ignore depression.
Helpguide.org. Depression in older adults.
Royal College of Psychiatrists. Depression in older adults
Criterios diagnósticos de trastorno de depresión mayor según DSM-5.

Revisado por Vanesa Esperidón, psicóloga del Centro Residencial Sanitas Altanova