



# Depresión

# Depresión

En este recurso estudiaremos el concepto, los factores de riesgo y los síntomas de la depresión en la persona adulta mayor (PAM).

Así mismo, las recomendaciones para la prevención y para asistir personas adultas mayores con depresión.

## Concepto

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa, falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración, afectando la vida diaria de la persona (González y Ruiz, 2004).

Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. (Organización Mundial de la Salud, sf).

Se diferencia de la melancolía, estado en que la persona experimenta una tristeza que desaparece con rapidez, principalmente en fechas especiales o días festivos como Navidad.

La depresión es el trastorno del estado de ánimo más común en las personas adultas mayores. Esto no significa que todas las personas lo presenten. Este trastorno puede manifestarse en personas de todas las edades.



# Factores de riesgo

Los factores de riesgo son aquellas situaciones, características o condiciones que pueden provocar la depresión.

- Poco apoyo social.
- Abuso de alcohol y drogas.
- Bajos ingresos económicos.
- Baja escolaridad, primaria incompleta.
- Riesgo genético y antecedentes de depresión.
- Sexo femenino: la depresión es más frecuente en mujeres.
- Estado civil: soltería o viudez, prioritariamente en varones.
- Padecer deterioro cognitivo: presencia de demencias a asociadas a Parkinson y Alzheimer.
- Estado físico: presentar patologías como enfermedad vascular cerebral, cáncer y enfermedad terminal.
- Experiencias estresantes, por ejemplo, hospitalización.
- Institucionalización o pérdidas recientes de familiares o amistades (Borda et al. 2013).

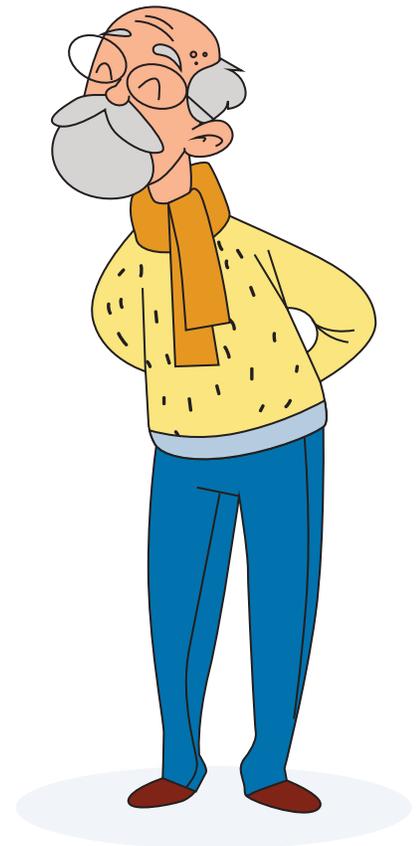
Ha escuchado expresiones como: “que depresión tengo”, “amanecí deprimido”, cuando realmente se trata de tristeza.

Es importante diferenciar la tristeza, que es un sentimiento normal, de padecer depresión que es una enfermedad que debe ser diagnosticada.

# Síntomas

Los síntomas son aquellas características o condiciones que pueden indicar la presencia de depresión.

- Sentimientos de tristeza.
- Pérdida de interés en las actividades que antes se disfrutaban.
- Ausencia de sentimientos y actividades placenteras
- Incomodidades físicas que no se alivian ni siquiera con tratamiento, como malestares persistentes, dolores de cabeza o problemas digestivos
- Cambios en el apetito: aumento o disminución.
- Trastornos del sueño: somnolencia o insomnio.
- Pensamientos recurrentes sobre la muerte, ideación suicida (Instituto de Geriátrica, 2010).





## Recomendaciones para prevenir la depresión

- Realizar actividad física.
- Favorecer el autocuidado.
- Tener una dieta equilibrada.
- No consumir alcohol ni tabaco.
- Promover la autonomía e independencia.
- Dormir la cantidad de horas recomendadas (alrededor de 8 horas diarias).
- Estar activa: estudiar, pertenecer a grupos, mantenerse aprendiendo, fortalecer las relaciones sociales.
- Afrontar y adaptarse a los cambios de la vejez: tener una actitud, sentimientos y acciones positivas ante la vida (Seguro, 2019).
- Observar a la PAM para detectar si hay cambios en su comportamiento relacionados a los síntomas de depresión.
- Planear actividades que motiven y distraigan a la PAM, sean actividades recreativas, ejercicios u otras.

## Recomendaciones para asistir personas adultas mayores con depresión

Acudir a personas profesionales en salud mental para que valoren a la PAM.

Preste atención a los canales verbales y no verbales de la comunicación: los gestos, expresión facial, la mirada y el tono de voz.

Dar tiempo a la PAM para hablar y actuar, no meterles prisa: “sigue tranquilo (a)...”, “eso es...”, “muy bien...”, “no tienes prisa”, “tómame el tiempo que necesites...”.

Prestar atención a las ideas suicidas, no negar la posibilidad de un intento suicida. Acuda a otras personas profesionales. No hay que suponer que cuando hablan de suicidarse es para llamar la atención.

No reforzar conductas o comentarios negativos de la PAM, que expresen dependencia o depresión.

Reforzar, proporcionar consecuencias satisfactorias a los comportamientos, pensamientos e ideas deseadas, por ejemplo, que expresen adaptación y autonomía.

Permitir que aumente la sensación de control en la PAM sobre las situaciones, dejando y favoreciendo que escoja entre alternativas (la hora y tipo de actividades).

No se enfade con la PAM por estar deprimida, no es algo voluntario.

No le repita a la PAM muchas veces los argumentos si ve que no los entiende o no puede asumirlos.

No responsabilice a la PAM de su situación ni haga reproches que la culpabilicen (“tienes la culpa...”).

No forzar a la PAM para realice alguna actividad si está muy inhibida.

No decirle: “debes hacer un esfuerzo, poner algo de tu parte...”, “sal y distráete”, “no pienses tanto”, “pero si lo tienes todo, ¿qué te falta?”, “hay otros peor que no se quejan” (Yanguas et al, 2002 y Slachevsky, 2007).

En este recurso estudiamos que la tristeza es un sentimiento y la depresión es un trastorno que presenta un estado constante de tristeza acompañado de desinterés, culpa, alteración del sueño y del apetito, cansancio y desconcentración, afectando la vida diaria de la persona adulta mayor.

Como asistente es importante estar alerta al estado de ánimo de la PAM y acudir a profesionales en salud mental, porque la depresión puede aumentar la discapacidad, el riesgo de muerte, el deterioro de la calidad de vida, el consumo de drogas y alcohol, el riesgo de padecer demencia y el agravamiento de enfermedades (Calderón, 2018).

## Fuentes de información

Borda, M., Anaya, M., Pertuz, M., Romero, L., Suárez, A. y Suárez, A. (2013). Depresión en adultos mayores de cuatro hogares geriátricos de Barranquilla (Colombia): prevalencia y factores de riesgo. *Revista Científica Salud Uninorte*, 29 (1): 64–73.

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/viewArticle/3397>

Calderón, D. (2018). Epidemiología de la depresión en el adulto mayor. *Revista Médica Herediana*, 29 (3), 182–191. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rmh.v29i3.3408>

González, B y Ruiz, M. (2004). *Cómo mantener una buena salud mental*. Madrid: Editorial Síntesis.

Instituto de Geriatria (2010). *Envejecimiento humano una visión transdisciplinaria*. México.

Organización Mundial de la Salud. (sf). Tema de Salud. Depresión.

<http://www.who.int/topics/depression/es/>

Seguro, A. (2019). Prevenir la depresión en la vejez.

[https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/33373/seguro\\_111970\\_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://academica-e.unavarra.es/xmlui/bitstream/handle/2454/33373/seguro_111970_TFG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Villanueva, R. (2000). *Diccionario Mosby. Medicina. Enfermería y ciencias de la salud*. Madrid: Harcourt

Las imágenes, iconografía, fotografías y demás elementos utilizados para ilustrar los diferentes temas expuestos, fueron extraídos de diferentes sitios web externos a nuestra Institución, sin embargo, con el fin de respetar los derechos de autor y convexos aclaramos que estás serán utilizados única y exclusivamente con fines educativos.