



Los Adultos de Edad Avanzada y la Depresión

Lo que debe saber





Depresión: No es Solamente “Estar Triste”

Quizás no sepa exactamente qué le está pasando, pero sí sabe que no se siente como de costumbre. Tampoco está disfrutando de las cosas que antes le daban placer. Casi todos podemos decir que sufrimos de tristeza en algún momento de la vida. Es normal ponerse triste de vez en cuando, o tener cambios de humor, pero la mayoría de las personas sale de estos estados en poco tiempo. Sin embargo, cuando el desánimo persiste o vuelve una y otra vez; cuando las cosas de todos los días, como ir al trabajo, estar con amigos, dormir o simplemente disfrutar de la vida siguen siendo difíciles, ya no es más una simple sensación de tristeza. Podría tratarse de depresión clínica.



La Depresión es una Enfermedad Clínica

La depresión es más que sentirse triste o melancólico. La persona sencillamente no puede superar el estado en que está. La depresión es un trastorno clínico como la artritis, la presión arterial alta, la diabetes o una enfermedad del corazón. Afecta al cuerpo, al estado de ánimo, a los pensamientos y al comportamiento. Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o años y limitar gravemente las funciones de una persona; sin embargo, hay tratamientos eficaces.



Usted No Está Solo

Hay más personas con depresión clínica de la que nos damos cuenta. En realidad, los Estados Unidos tienen la incidencia más alta de trastornos depresivos de todo el mundo. La depresión afecta a personas de todas las razas y edades, de cualquier extracción social, situación económica y nivel educativo. Pero el riesgo es mayor entre las mujeres, los adolescentes y los adultos de edad avanzada. En los Estados Unidos, en un punto específico en el tiempo, un porcentaje tan alto como del 8 al 10% de las mujeres, y del 3 al 5% de los hombres, viven un episodio de depresión. Decididamente usted no es el único.



La Depresión No Es Su Culpa

Muchos se avergüenzan y no pueden aceptar que tienen depresión. Pero la depresión no es algo que nos sucede porque lo provocamos. No significa que somos débiles ni que no estamos intentando sobreponernos. Solo significa que necesitamos ayuda para volver a ser como éramos. La depresión incluso puede ocurrir si todo en la vida está bien.



Síntomas de la Depresión

Los síntomas pueden variar de una persona a otra, pero las personas con depresión clínica tendrán como mínimo algunos, o quizás todos, los siguientes síntomas. Marque los que usted tiene.

Me siento triste, ansioso o vacío.	<input type="checkbox"/>
He perdido el interés en las cosas que antes eran importantes para mí.	<input type="checkbox"/>
Noto que estoy bajando o subiendo de peso.	<input type="checkbox"/>
No duermo bien: poco tiempo, demasiado tiempo o sueño interrumpido.	<input type="checkbox"/>
Me canso sin ningún motivo.	<input type="checkbox"/>
Me siento deprimido aun cuando suceden cosas buenas.	<input type="checkbox"/>
Siento que no soy útil o necesario.	<input type="checkbox"/>
Tengo problemas para concentrarme y tomar decisiones.	<input type="checkbox"/>
Me cuesta un gran esfuerzo hacer cosas sencillas.	<input type="checkbox"/>
Tengo pensamientos negativos la mayor parte del tiempo.	<input type="checkbox"/>
Estoy más inquieto e irritable de lo normal.	<input type="checkbox"/>
Me he sentido tan desganado que pensé en suicidarme.	<input type="checkbox"/>

Si ha presentado cinco o más de estos síntomas durante más de dos semanas, o si está sufriendo el último síntoma de la lista, comuníquese con su médico de atención primaria o llame a Behavioral Healthcare Options (BHO) al **702-364-1484** o al número gratuito **1-800-873-2246**, TTY **711**.



¿Qué Causa la Depresión?

La depresión es causada por una combinación de factores biológicos, genéticos, ambientales y psicológicos.

- **Genética.** La depresión tiende a ser una enfermedad hereditaria, especialmente ciertos tipos de depresión. Los científicos están estudiando ciertos genes que pueden provocar que algunas personas sean más propensas a sufrir depresión.
- **Química del Cerebro.** Las personas con depresión pueden tener una química del cerebro diferente de quienes no tienen la enfermedad. Se cree que los desequilibrios de ciertas sustancias químicas en el cerebro (llamados neurotransmisores) son la causa de los síntomas. Ciertos ultrasonidos del cerebro indican evidencia de depresión en las áreas que controlan el estado de ánimo, el pensamiento, el sueño, el apetito y el comportamiento.
- **Cambios Hormonales.** Estos cambios afectan sobre todo a la mujer y son un factor importante en la depresión posparto.
- **Otras Enfermedades Clínicas.** La depresión también puede ser consecuencia de problemas médicos, como enfermedad de tiroides, derrame cerebral, diabetes, cáncer, enfermedad cardíaca o apnea del sueño. Además, puede ocurrir junto con otras condiciones psiquiátricas, como los trastornos de ansiedad.
- **Consumo Indebido de Alcohol o Drogas.** El consumo de alcohol o el abuso de drogas pueden disparar la depresión.

■ **Consumo de Algunos Medicamentos.**

Algunos medicamentos que se usan para tratar la presión arterial alta y otras condiciones pueden causar tristeza y cansancio; con efectos secundarios similares a los síntomas de la depresión.

■ **Estrés Grave, Duelo o Maltrato.**

La depresión puede manifestarse como resultado de un trauma, la pérdida de un ser querido, una relación difícil u otra situación emocionalmente estresante.

Más allá de la causa, lo importante es recordar que esa depresión es una enfermedad clínica que se puede tratar, y no un signo de fracaso personal.



El Tratamiento Temprano es Fundamental

Muchas personas con depresión nunca buscan tratamiento y, sin tratamiento, la depresión puede hacer mucho daño. Los expertos coinciden en que la depresión debería tratarse cuando interfiere en las actividades sociales y laborales, las relaciones interpersonales y la vida diaria. Como sucede con cualquier otra sospecha de enfermedad, primero debería consultar a un profesional para recibir un diagnóstico correcto.

Los métodos más frecuentes para tratar la depresión son la psicoterapia (o tratamiento psicológico), los medicamentos antidepresivos, o una combinación de ambos. El tratamiento dependerá del diagnóstico y de la gravedad de los síntomas



Cosas que Pueden Resultar Útiles

La depresión puede causar agotamiento, falta de esperanza e impotencia. Es importante que se dé cuenta que, cuando se siente así, no está teniendo una visión acertada de la realidad. Estos pensamientos negativos comenzarán a disminuir a medida que el tratamiento empiece a surtir efecto. Mientras tanto, hay algunas cosas que puede hacer para sentirse mejor:

- Haga cosas que lo hagan sentir bien, como cuidar el jardín, tejer o ir al cine.
- Haga un poco de ejercicio. Empiece de a poco, dé una vuelta a la manzana o vaya a una clase de yoga una vez por semana y vaya en aumento. Busque la compañía de los demás y encuentre a alguien con quien hablar. Es mucho mejor que estar solo y sentirse aislado.
- Como la depresión puede despojarnos de la capacidad de concentrarnos y tomar decisiones, las tareas sencillas pueden parecer abrumadoras. Es útil dividir las tareas más complejas en partes pequeñas, haciendo las cosas de 15 a 30 minutos por vez.
- Comparta su tiempo con familiares y amigos.
- Se sentirá mejor de a poco, no inmediatamente. A veces, lo primero que mejora es el sueño y el apetito, aun antes de que se vaya el estado de depresión.
- Intente no tomar decisiones que cambien la vida (divorcio, matrimonio, mudanza, etc.) mientras está en medio de un estado depresivo. Si debe tomar decisiones importantes, hágalo junto a alguien de su confianza.

¿Cómo consigo ayuda?

Para obtener más información sobre la depresión o para hacer una cita, comuníquese con nosotros al:

702-364-1484 o al número gratuito **1-800-873-2246**,
TTY **711**

¿Tiene preguntas para su médico? ¿Quisiera hablar con su médico sobre sus preguntas? Anótelas aquí. Use una hoja aparte si es necesario.

Lleve este folleto a su cita.



BEHAVIORAL HEALTHCARE OPTIONS, INC.SM

bhoptions.com

©2018 Behavioral Healthcare Options, Inc.