

Mantener una actitud positiva y prevenir la depresión durante el envejecimiento

Los cambios vitales que conlleva el envejecimiento pueden provocar depresión. Para obtener más información sobre como prevenirla y tratarla , **siga leyendo...**

Qué debe saber

- La depresión se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión es frecuente entre las personas de edad avanzada; sin embargo, generalmente se pasa por alto, y las personas afectadas no suelen recibir tratamiento.
- La depresión entre las personas de edad avanzada va asociada normalmente a afecciones físicas, como: cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de la pareja, abandono familiar, aislamiento social y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes sí podía hacer. Por ello, las personas de edad avanzada corren un mayor riesgo de suicidio.
- La depresión se puede prevenir y tratar con terapia de conversación, participando en grupos de apoyo, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos.

Recuerde:
es mucho lo que se
puede hacer para
prevenir y tratar
la depresión en la
vejez.



**Si necesita ayuda
consulte en su Establecimiento
de Salud más cercano**

¿Qué puede hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido?.

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Si cree que está deprimido, pida ayuda a un profesional de salud como: médico, psiquiatra, psicólogo, promotor de salud, enfermera, educador para la salud o un trabajador social .
- Siga haciendo las actividades que siempre le han gustado, o busque alternativas si ya no le es posible realizarlas.
- No se aísle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Coma a intervalos regulares y duerma suficientes horas.
- Si puede, haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Evite o limite la ingesta de alcohol.
- Tome solo los medicamentos que le prescriba su médico.