

La verdad sobre la depresión



La depresión es una afección común pero grave que afecta a aproximadamente 7 millones de estadounidenses de más de 65 años. Debido a que con frecuencia los síntomas pueden confundirse con otros problemas de salud, la depresión en personas mayores puede ser subestimada y no tratada.

Si cree que usted o un ser querido está sufriendo de depresión, es importante recordar lo siguiente:

- ▶ La depresión es una afección médica con signos, síntomas y tratamiento.
- ▶ La depresión no es signo de debilidad.
- ▶ Reconocer los signos y pedir ayuda son los primeros pasos para mejorar.

Causas

Existen muchas causas de la depresión y pueden incluir una o todas las siguientes:

- Traumas pasados, como un accidente, lesión o la muerte repentina de un amigo o ser querido
- Genética
- Estructura o química cerebral
- Eventos de la vida, como la pérdida de los amigos, los familiares y la independencia
- Efectos secundarios causados por medicamentos con receta, o drogas ilegales o abuso de alcohol
- Enfermedad o dolor crónicos
- Cambios hormonales

Síntomas

Si su respuesta es “sí” a una o varias de estas preguntas, es posible que esté sufriendo de depresión.

En las últimas dos semanas, usted:

- ¿Perdió el interés o el placer en hacer cosas que antes le importaban?
- ¿Se sintió desanimado o desesperanzado?
- ¿Notó que estuvo comiendo mucho o no lo suficiente?
- ¿Tuvo pensamientos sobre la muerte o el suicidio?
- ¿Tuvo problemas para tomar decisiones diarias?
- ¿Tuvo problemas para dormir o quiso dormir todo el tiempo?
- ¿Se sintió ansioso o irritable?

Tratamiento

Su médico está aquí para ayudar. Si la depresión es una preocupación para usted, hable con su médico para que juntos puedan organizar un plan para ayudarlo a sentirse mejor. Los tratamientos pueden incluir lo siguiente:

- Terapia
- Cambios en el estilo de vida, como ejercitarse con regularidad y seguir una dieta saludable
- Hacerse tiempo para realizar actividades divertidas y pasar tiempo con la familia y los amigos
- Encontrar formas para mejorar su sueño
- Evitar el alcohol y el abuso de medicamentos con receta o drogas recreativas
- Medicamentos antidepresivos

La verdad sobre la depresión (continuación)

Qué hacer para aliviar la depresión

Manténgase conectado

Cuando no está activo o se siente solo, es más probable que se deprima o que su depresión empeore. Puede ser difícil encontrar la energía, pero mantenerse conectado con las personas, su cuerpo o sus metas lo ayudarán a aliviar su depresión.

Manténgase conectado con los demás.

- Haga tiempo para los amigos y la familia. Por ejemplo, programe una cita para tomar café.
- Llame a alguien si se siente triste o está pensando en el suicidio.
- Encuentre un grupo de apoyo en su iglesia, comunidad o centro para personas mayores.
- No se aíse.

Manténgase conectado con su cuerpo.

- Haga ejercicio con regularidad.
- Siga una dieta saludable.
- Duerma de siete a nueve horas.
- No use drogas o el alcohol para escapar de sus sentimientos.

Manténgase conectado con sus metas.

Establezca metas pequeñas que sean fáciles de lograr e intente alcanzarlas. Por ejemplo, si le resulta difícil salir de la cama, dígame a sí mismo que se levantará a las 9:00 a. m. todos los días durante una semana y luego hágalo.

Continúe

La depresión no sigue un camino recto, es más como una montaña rusa con muchos altibajos. Si no se siente mejor inmediatamente después de comenzar el tratamiento o si siente que está volviendo a caer en la depresión después de haberse sentido bien por un tiempo, ¡no se rinda! Continúe y haga las cosas sobre las que usted y su médico hablaron que lo ayudarán a manejar su depresión.

Siga con el asesoramiento.

Siga tomando sus medicamentos según las indicaciones.

- Los medicamentos antidepresivos tardan un par de semanas en funcionar. Si omite una dosis o deja de tomar su medicamento, es posible que no se sienta mejor.
- Si quiere dejar de tomar su medicamento porque se siente mejor, porque no siente que esté funcionando o porque no le gustan los efectos secundarios, primero hable con su médico. **Nunca deje de tomar su medicamento sin la supervisión de su médico.**

Siga aprendiendo sobre la depresión.

- Aprender sobre la depresión le recordará que es un problema que puede tratarse y no un signo de debilidad.
- También podrá aprender sobre las nuevas opciones de tratamiento que puede analizar con su médico.

Recursos

Sitio web con los aspectos básicos sobre la depresión de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health): <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/index.shtml>

Línea de ayuda de la Red Nacional de Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255

Charla telefónica de SCAN Health Plan® sobre la salud mental: <https://www.youtube.com/watch?v=DTEQakfJ6U4>