



Art. 37°: ¿Tristeza o depresión?

Lic. Olga E. Vega

Escuela Ciencias del Envejecimiento - Universidad Maimónides

Ya hemos dicho que el envejecer no suele ser una fiesta y algunos acontecimientos como, por ejemplo, las enfermedades crónicas y debilitantes, la pérdida de amigos y seres queridos, y la incapacidad para participar en actividades que antes disfrutaba, pueden resultar una carga muy pesada para el bienestar emocional de una persona que está envejeciendo.

Personas de edad avanzada también suelen sentir una pérdida de control sobre su vida debido a problemas con la visión, pérdida de la audición y otros cambios físicos, así como presiones externas como, por ejemplo, recursos financieros limitados.

Estos y otros asuntos suelen producir emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía.

Es aquí donde se nos debe encender una luz roja y debemos tener claro que si bien el envejecer es una parte inevitable de la vida **la depresión no debe formar parte de ella.**

Los especialistas están de acuerdo en que el reconocimiento, el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden contrarrestar y prevenir las consecuencias emocionales y físicas de la depresión.

Lo que debemos saber:

La depresión es una enfermedad que 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; y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes se podían hacer.



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

Qué hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido:

- ✓ Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- ✓ Siga haciendo las actividades que siempre le han gustado, o busque alternativas si ya no le es posible realizarlas.
- ✓ No se aíse. 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 y tome solo los medicamentos que le prescriba su médico.

Lo más importante:

Si cree que está deprimido, pida ayuda profesional. Hablar con su médico de confianza es un buen punto de partida

Fuente: Campaña Depresión Hablemos, Organización Mundial de la Salud, www.who.it/depression/es