

La depresión y los ancianos

Cómo sobreponerse a los tonos de gris

Es normal que de vez en cuando las personas ancianas se sientan tristes y descorazonadas, especialmente cuando muere un ser querido o se les diagnostica una enfermedad grave. Pero cuando los sentimientos de tristeza y pesar persisten en el tiempo, es posible que se trate de una señal de depresión clínica.

El Instituto Nacional de Salud Mental (The National Institute of Mental Health - NIMH) calcula que, de los 35 millones de estadounidenses de 65 años de edad o más, dos millones sufren de una enfermedad depresiva. Otros cinco millones probablemente tengan síntomas depresivos graves. Con mucha frecuencia y por muchos motivos no se presta atención ni se trata la depresión en los ancianos. En primer lugar, muchos piensan que la depresión es simplemente un factor normal del envejecimiento (y no lo es). En segundo, es difícil reconocer la depresión clínica en los ancianos ya que muchos de los síntomas tales como menos actividad física, problemas para dormir y dificultades de memoria podrían parecer como cambios normales relacionados con la edad. También, la mayoría de los ancianos deprimidos tienen a negar que lo están, considerando que podría significar que son “débiles” o están “locos”.

Como persona que cuida a, es amigo o familiar de un anciano, usted tiene un papel crítico en reconocer las señales que indican que el anciano podría estar deprimido, así como ayudarlo a que obtenga el apoyo que necesita.

Buscando para señales

EL reconocer las posibles señales de depresión es el primer paso para ayudar a la persona deprimida. Si bien no hay dos personas que tengan la misma experiencia con la depresión, los síntomas más comunes son:

- Triste, melancólico o sentimientos vacíos
- Falta de interés en las actividades que disfrutaba normalmente
- Cambios de apetito y peso (pérdida o aumento)
- Descuido de la apariencia personal, quehaceres y responsabilidades diarias
- Problemas con el sueño (insomnio, dormir demasiado, o despertarse muy temprano por la mañana)
- Irritabilidad
- Alejarse de amigos y familiares
- Falta de energía o sensación de fatiga
- Dolores y malestares recurrentes que no parecen tener causas físicas
- Sentimientos de no valer nada e impotencia
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Hablar de morir o suicidarse

Recuerde que no existe una señal definitiva de la depresión. Si usted se percata que una persona anciana está experimentando varios de estos síntomas durante semanas o más tiempo, o si la persona no parece poder hacerle frente a las actividades diarias normales, es mejor hacerla evaluar por un médico o un profesional de la salud mental.

Cómo ayudar a la persona anciana deprimida

La depresión clínica se puede tratar a cualquier edad con muchos de los medicamentos y estrategias de tratamiento eficaces con los que se cuenta hoy en día. Si usted cree que un amigo o familiar anciano podría estar deprimido, una de las cosas más importantes que puede hacer es alentar a esa persona a que busque ayuda. Recuerde que muchos ancianos tienden a no buscar ayuda contra la depresión porque consideran que los servicios de salud mental son para los “locos”, o tradicionalmente piensan que deberían poder “vencerla” solos.

Es importante hacer que la persona se sienta cómoda con el hecho de aceptar ayuda. Al fin y al cabo, las personas no se disminuyen por ir al médico cuando están físicamente enfermas. Por lo tanto, no deberían avergonzarse si buscan ayuda profesional con la depresión u otros problemas emocionales.

Expresé su inquietud por la persona y recuérdle que algunos problemas pueden resultar demasiado difíciles para abordarlos solo. Recalque el hecho que los consejeros y terapeutas profesionales saben cómo ayudar a las personas con sus problemas.

Si dudan en buscar terapia, usted le puede sugerir que intente por lo menos una sesión o le puede ofrecer acompañarlo. También le puede recomendar que hable con su médico de cabecera. Es posible que la persona se sienta más cómoda hablando con un médico al que ya conoce y los médicos pueden recetar medicamentos contra la depresión si fuera necesario.

Por último, debe apoyar cualquier decisión que tome la persona mayor. Si al principio se rehúsa a buscar ayuda, tiene el derecho de hacerlo (a menos que su vida esté en peligro; sólo entonces puede forzar la decisión). El paso más importante es hacerle saber que a usted le importa y que hay formas de conseguir ayuda. Siga hablando con la persona anciana. No la critique no presione, sólo hágale saber que se sigue preocupando por él o ella.

Prestando atención a las señales

La conversación puede revelar indicios de la depresión. Preste atención a frases como éstas:

“No tengo ganas de hacer nada”.

“Soy un peso para todos”.

“A nadie le gusta tener a un viejo / una vieja cerca”.

“No importa qué hago, no puedo hacer nada bien”.

“A nadie le importa”.

“Mi vida ya no vale nada”.

“MI familia estaría mejor sin mí”.

Cómo ayudarse a sí mismo

Tratar con una persona deprimida puede ser frustrante. Podría ser útil que usted vea a un profesional de la salud para comprender mejor lo que es una depresión, así como para que le aconseje cómo puede ayudar mejor en esta situación. Más aún, si usted ve a un consejero o terapeuta eso podría alentar a su amigo o pariente que se resiste a hacerlo a buscar ayuda.

Recursos

<http://www.nmha.org/ccd/support/older.cfm>

Información sobre “la depresión en la edad avanzada” de la Asociación Nacional de Salud Mental (National Association of Mental Health).

<http://prevention.liveandworkwell.com>

El sitio Web del Programa de Salud Preventiva de UBH que contiene auto evaluaciones, materiales educativos, listas de recursos y mucho más.

<http://www.nimh.nih.gov/publicat/depressionmenu.cfm>

Publicaciones en línea sobre la depresión de parte del Instituto Nacional de Salud Mental (National Institute of Mental Health), disponibles en inglés y español.

<http://www.nami.org>

Información y listas de fuentes de apoyo de parte de la Alianza Nacional para los Enfermos Mentales (National Alliance for the Mentally Ill).