

# What You Need to Know...



## La Depresión y las Personas de la Tercera Edad

*La Depresión no es una parte normal del proceso de envejecimiento, aunque, lamentablemente, muchas personas de la tercera edad y la gente que las cuida piensan que así es, y así, la depresión en las personas de edad mayor; tiende a no ser reconocida y, por lo tanto, a no recibir tratamiento adecuado. Aunque los norteamericanos de tercera edad pueden experimentar muchas pérdidas en la vejez, como cambios en su estado de salud, o la mudanza de sus seres queridos, la mayor parte de los ancianos enfrentan estas pérdidas sin deprimirse clínicamente. Si la tristeza persiste, y uno de estos cambios permanece por un largo período de tiempo, esto puede ser depresión clínica. Muchas veces, no nos damos cuenta de estos síntomas de depresión, porque coinciden con otras enfermedades de la vejez. La depresión quita el placer de la vida cotidiana, y puede agravar otras condiciones médicas que se manifiestan en la vejez, y, si no nos damos cuenta a tiempo, puede terminar en el suicidio. Pero esto no debe ser así -- la depresión clínica puede ser bien tratada en más del 80% de casos.*

### Conozca Los Hechos

- La depresión no es una parte normal del proceso de envejecimiento, pero más del 58% de norteamericanos de la tercera edad piensan que sí lo es.
- La depresión que se manifiesta en la tercera edad, afecta alrededor de 6 millones de norteamericanos, la mayoría de los cuales son mujeres, pero sólo el 10% de estas personas recibe tratamiento.
- Los síntomas de depresión ocurren aproximadamente en el 15% de los residentes de la comunidad de más de 65 años de edad. Los índices de depresión en los hogares de ancianos suman el 25% en algunas áreas.
- La depresión sigue su curso sin detectarse muchas veces ya que los pacientes no reportan sus síntomas, y, cuando los reportan, muchas veces son interpretados, de manera errónea, como síntomas de una enfermedad médica."
- Los adultos de tercera edad son considerados un grupo de más alto riesgo de suicidio. El índice de suicidio en las personas de tercera edad, consiste en el 50% más que el índice nacional de suicidio de toda la población. Muchos de estos suicidios (alrededor de dos tercios) son habitualmente atribuidos a la depresión que no fue tratada o que fue mal diagnosticada.
- Un cuarto de estos suicidios ocurren en personas de edad mayor y se asocian, particularmente, con el trastorno de depresión. Los hombres mayores de 80 años tienen un riesgo seis veces mayor de suicidarse comparado con cualquier otro grupo demográfico.
- Los pacientes geriátricos con depresión severa tienen un costo de salud de alrededor del 50% más que aquellos que no padecen de depresión.
- La depresión clínica puede ser desencadenada por una enfermedad crónica de la tercera edad, como la diabetes, la enfermedad del corazón, el cáncer, la enfermedad pulmonar crónica, la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson o la artritis.
- La reaparición de la depresión es un problema serio; hasta el 40% de las personas continúan padeciendo de depresión a través del tiempo.

[www.mhacolorado.org](http://www.mhacolorado.org)

1385 S. Colorado Blvd., Ste. 610, Denver, Colorado 80222 P: 720.208.2220 / 800.456.3249 F: 720.208.2250

## **La Actitud de las Personas de la Tercera Edad Hacia la Depresión**

De acuerdo con una encuesta recientemente llevada a cabo por The National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental) sobre la actitud del público y su conocimiento sobre la depresión clínica:

- El 68% de norteamericanos mayores de 65 años de edad conoce muy poco sobre la depresión.
- Sólo el 38% de norteamericanos de más de 65 años piensa que la depresión es un problema de salud.
- Si padece de depresión, la persona de tercera edad tendrá que "manejarla por sí misma", más que cualquier persona de otro grupo. Sólo el 42% buscará ayuda profesional.

## **Prenda A Reconocer Los Síntomas De Depresión Clínica**

No hay dos personas que experimenten la depresión de manera similar. Los síntomas serán diferentes en cuanto a severidad y duración en diferentes personas. Consulte a su médico si tiene por lo menos cinco o más de los siguientes síntomas por más de dos semanas:

- Tristeza persistente, con estado ansioso y sensación de "vacío"
- Pérdida de sueño, con despertar temprano, o sueño excesivo
- Disminución del apetito, y/o pérdida de peso, o apetito aumentado, con aumento de peso
- Pérdida de interés en actividades que antes le brindaban placer, incluyendo las relaciones sexuales
- Imposibilidad de relajarse físicamente e irritabilidad
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento (como dolor de cabeza, dolor crónico o problemas digestivos)
- Dificultad en la concentración, en recordar eventos del pasado o en tomar decisiones
- Fatiga o falta de energía
- Sentimiento de culpa, pérdida de esperanza o desvalorización personal
- Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte

## **Para Mayor Información:**

Tome una exploración gratis y confidencial de la salud mental en línea a [www.mhacolorado.org](http://www.mhacolorado.org).