

CUATRO COSAS QUE DEBE SABER SOBRE LA DEPRESIÓN Y LAS PERSONAS MAYORES

Todas las personas tienen sentimientos de preocupación, estrés y tristeza en algún momento de su vida.

Sin embargo, la depresión clínica es más que sentirse triste o decaído. Es un trastorno grave que afecta a muchas personas mayores y requiere tratamiento.



Los signos y los síntomas de la depresión varían de una persona a otra. Fíjese si hay cambios en su estado de ánimo o su interés en participar en actividades.



La depresión se puede tratar. Si tiene síntomas de depresión que duran más de dos semanas, hable con su médico. Hay muchas opciones de tratamiento eficaces, por lo que es importante buscar ayuda desde el principio.



Obtenga el apoyo de sus familiares y amigos. Si bien no pueden brindarle tratamiento, si tiene depresión sus seres queridos pueden ayudarle escuchando, observando los síntomas, participando en actividades que usted disfruta y alentándole a buscar tratamiento.



Un estilo de vida saludable puede ayudar a aliviar los sentimientos de depresión. Mantenerse activo, llevar una dieta saludable, dormir lo suficiente y mantenerse en contacto con sus amigos y familiares puede beneficiar su salud mental.