

# 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.