

Las personas mayores y la depresión

Cómo saber cuándo buscar ayuda

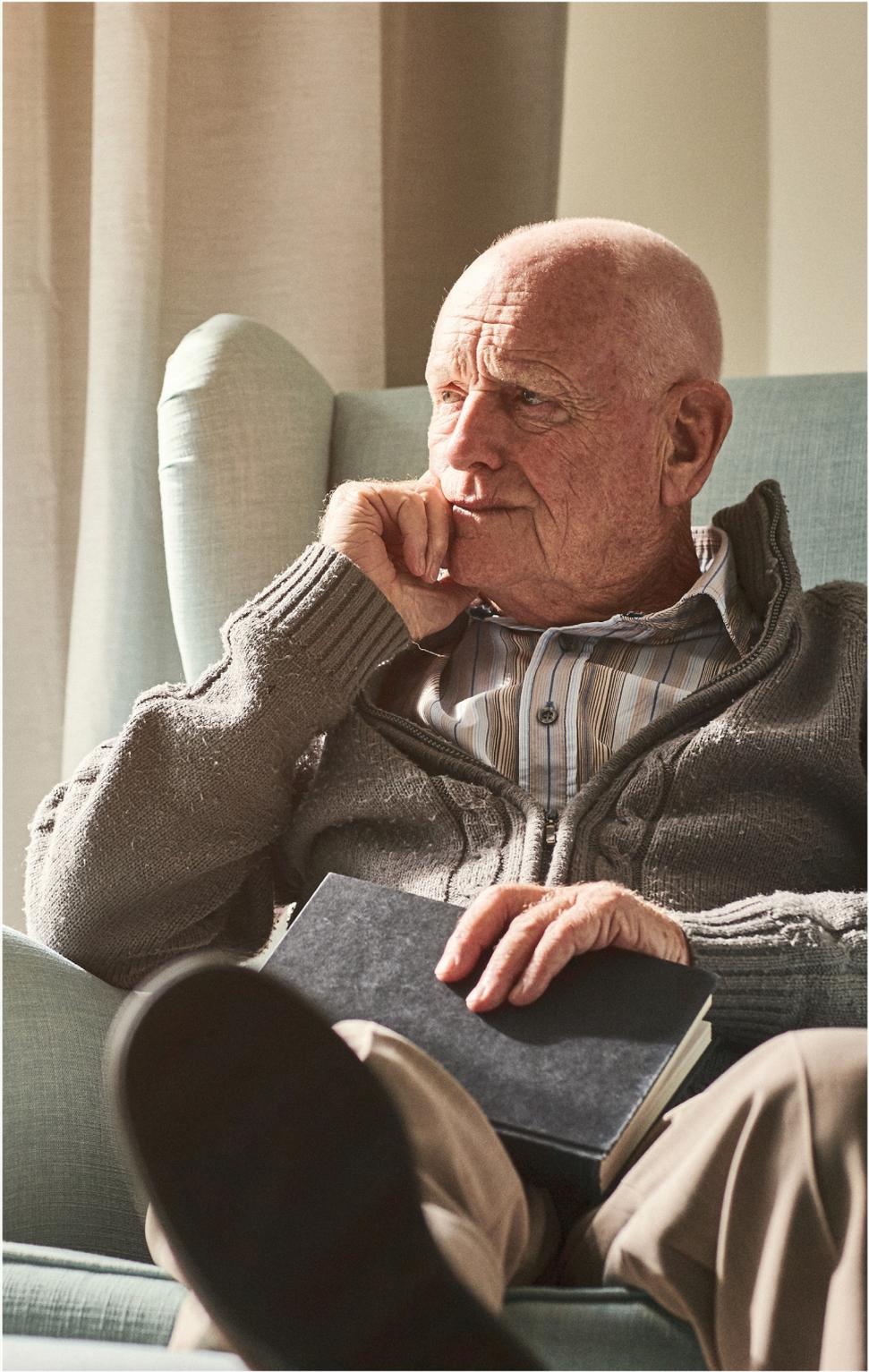
Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento de los NIH



Índice

¿Qué contiene este folleto?	1
¿Qué es la depresión?	2
¿Cuáles son los factores de riesgo de la depresión?	6
¿Cuáles son los signos y los síntomas de la depresión?	10
Obtenga el apoyo de sus familiares y amigos	14
¿Cómo se trata la depresión?	17
¿Se puede prevenir la depresión?	22
Puntos importantes para recordar	24
Para más información	25
Para más información sobre la salud y el envejecimiento	29
Palabras que debe saber	30

Use el índice para encontrar cosas rápidamente. También puede encontrar términos médicos en negrilla, como **psicólogo**. Encuentre lo que significan estas palabras en la sección “Palabras que debe saber” en la página 30.



¿Qué contiene este folleto?

Sentirse deprimido de vez en cuando es una parte normal de la vida, pero si estos sentimientos duran varias semanas o meses, es posible que usted tenga depresión. Lea este folleto para aprender cuáles son algunos signos y síntomas frecuentes de la depresión y cómo se pueden tratar.

Este folleto le ayudará a aprender:

- factores de riesgo de depresión,
- signos y síntomas de depresión,
- dónde encontrar ayuda y apoyo para la depresión,
- opciones de tratamiento para la depresión,
- formas de ayudar a prevenir la depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un **trastorno grave del estado de ánimo**. Puede afectar la manera como se siente, actúa y piensa. La depresión es un problema frecuente en las personas mayores, pero la depresión clínica no es una parte normal del envejecimiento. De hecho, los estudios muestran que la mayoría de las personas mayores se sienten satisfechas con su vida, a pesar de tener más enfermedades o problemas físicos que los más jóvenes. Sin embargo, si ha tenido depresión de más joven, es más probable que tenga depresión como adulto mayor.

La depresión es grave, pero hay tratamientos que pueden ayudar. Para la mayoría de las personas, la depresión mejora con tratamiento. La consejería, los medicamentos y otras formas de tratamiento pueden ayudar a aliviar la depresión. No es necesario que sufra. Hay ayuda disponible. Hable con su médico si cree que podría estar deprimido.



Hay varios tipos de depresión que las personas mayores pueden tener:

- *Trastorno depresivo mayor*: incluye síntomas que duran al menos dos semanas y que interfieren con la capacidad de la persona para realizar las tareas diarias.
- *Trastorno depresivo persistente (distimia)*: un estado de ánimo depresivo que dura más de dos años, pero la persona posiblemente aún puede realizar las tareas diarias, a diferencia de las personas con trastorno depresivo mayor.
- *Trastorno depresivo inducido por sustancias o medicamentos*: depresión relacionada con el consumo de sustancias, como alcohol o analgésicos.
- *Trastorno depresivo debido a una afección médica*: depresión relacionada con una enfermedad separada, como una enfermedad cardíaca o esclerosis múltiple.

Otras formas de depresión incluyen la depresión psicótica, la depresión posmenopáusicas y el trastorno afectivo estacional.



¿Cuáles son los factores de riesgo de la depresión?

Hay muchas cosas que pueden ser **factores de riesgo** de depresión. Para algunas personas, los cambios en el cerebro pueden afectar el estado de ánimo y provocar depresión. Otras personas pueden tener depresión después de un acontecimiento importante en la vida, como un diagnóstico médico o la muerte de un ser querido. A veces, las personas que están sometidas a mucho estrés, especialmente las que cuidan a sus seres queridos con una enfermedad o discapacidad grave, pueden sentirse deprimidas. Otras pueden deprimirse sin una razón aparente.



Las investigaciones han demostrado que los siguientes factores están relacionados con el riesgo de depresión, pero no necesariamente la causan:

- afecciones médicas, como un accidente cerebrovascular o cáncer;
- **genes**, las personas con antecedentes familiares de depresión pueden tener un mayor riesgo;
- estrés, incluido el estrés de cuidar a una persona enferma;
- problemas para dormir;
- aislamiento social y soledad;
- falta de ejercicio o actividad física;
- limitaciones funcionales que dificultan la participación en las actividades de la vida diaria;
- adicción o alcoholismo.

La depresión y la soledad y el aislamiento social

Todos necesitamos conexiones sociales para sobrevivir y prosperar, pero a medida que las personas envejecen, a menudo pasan más tiempo solas. Los estudios muestran que la soledad y el aislamiento social están asociados con tasas más altas de depresión.

La pandemia de COVID-19 ha atraído nueva atención sobre este tema; sin embargo, muchas personas que viven en los Estados Unidos se sentían socialmente aislados y solos antes de la pandemia. Si usted se siente socialmente aislado o solo, o no puede ver a sus amigos y familiares en persona por algún motivo, intente comunicarse por teléfono o unirse a un club virtual. Visite www.nia.nih.gov/soledad para encontrar más consejos que le ayudarán a mantenerse en contacto con los demás.



¿Cuáles son los signos y los síntomas de la depresión?

¿Cómo sabe si usted o su ser querido tienen depresión?
¿La depresión se ve diferente a medida que envejece?
La depresión en los adultos mayores puede ser difícil de reconocer porque las personas mayores pueden tener síntomas diferentes que las personas más jóvenes. Para algunas personas mayores con depresión, la tristeza no es su síntoma principal. En cambio, podrían sentirse más retraídos o podrían tener menos interés en las actividades. También es posible que no estén tan dispuestos a hablar sobre sus sentimientos.



La siguiente es una lista de síntomas frecuentes. Aun así, debido a que las personas tienen síntomas diferentes, puede haber algunos que no se hayan incluido.

- estado de ánimo persistente de tristeza, ansiedad o “vacío”;
- sentimientos de desesperanza, culpabilidad, inutilidad o impotencia;
- irritabilidad, inquietud o dificultad para quedarse quieto;
- pérdida de interés en actividades que alguna vez fueron placenteras, incluido el sexo;
- disminución de energía o fatiga;
- mayor lentitud al moverse o hablar;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- aumento o pérdida de peso no planificados que generalmente acompaña el comer mayor o menor cantidad de lo habitual;
- pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio.

Si tiene varios de estos signos y síntomas y duran más de dos semanas, hable con su médico. Podrían ser signos de depresión u otro problema de salud. No ignore las señales de advertencia. Si no se trata, la depresión grave puede terminar en muerte por suicidio.

Si es un proveedor de atención médica de una persona mayor, en las consultas, pregúntele cómo se siente. Las investigaciones han demostrado que intervenir durante las consultas de atención primaria es muy eficaz para reducir el suicidio en el futuro. Si es un familiar o amigo, busque señales. Escuche con atención si alguien de cualquier edad dice que se siente deprimido, triste o vacío durante largos períodos de tiempo. Es posible que esa persona realmente esté pidiendo ayuda.

Conozca las señales de advertencia del suicidio y cómo obtener ayuda. Puede salvar una vida.

Influencias culturales y síntomas de depresión

Los signos y los síntomas de la depresión pueden diferir según la persona y su origen cultural. Las personas de diferentes culturas pueden expresar emociones, estados de ánimo y trastornos del estado de ánimo, incluyendo la depresión, de diferentes formas. En algunas culturas, la depresión puede manifestarse como síntomas físicos, como dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.

Obtenga ayuda de inmediato

Si está pensando en hacerse daño, dígaselo a alguien que pueda ayudarlo de inmediato.

- No se aíse.
- Llame a la línea telefónica gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio, que está disponible las 24 horas: 1-888-628-9454.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias de un hospital para obtener ayuda inmediata.

Programe una cita de seguimiento con su médico.



Obtenga el apoyo de sus familiares y amigos

La depresión es una afección médica que requiere el tratamiento de un médico. Si bien la familia y los amigos pueden ayudar ofreciendo apoyo para encontrar tratamiento, no pueden tratar a una persona por este trastorno.

Hable con sus familiares y amigos sobre el suicidio

Es importante estar atento a los signos y síntomas de depresión o suicidio. No dude en preguntar a un familiar o amigo si se siente deprimido o tiene tendencias suicidas. Aunque puede ser una conversación incómoda, es importante.

Preguntar si alguien está teniendo pensamientos de suicidio no hará que esta persona tenga más probabilidad de que actúe de acuerdo con esos pensamientos. Sus preguntas pueden ayudar a la persona a abrirse sobre cómo se ha estado sintiendo y alentarla a buscar tratamiento.

Como amigo o familiar de una persona con depresión, a continuación le sugerimos algunas cosas que puede hacer:



Anime a la persona a que busque tratamiento médico y que siga el plan de tratamiento que le recete el médico.



Ayude a programar las citas médicas o acompañe a la persona al consultorio del médico o a un grupo de apoyo.



Participe en actividades que a esa persona le gusta hacer.



Pregúntele a esa persona si quiere salir a caminar o andar en bicicleta. La actividad física puede ser excelente para mejorar el estado de ánimo.

La historia de Sara



Después de la muerte de mi madre, comencé a sentirme realmente deprimida. Tenía problemas para dormir y no podía concentrarme en el trabajo o en mi vida diaria. Fui a mi médico y le dije cómo me sentía. Me recetaron un antidepresivo, pero después de unos meses, no me sentía mejor. Decidí volver a ver a mi médico y me recomendó otro tipo de medicamento, además de consejería. Me vuelvo a sentir como antes. Me alegro de haber hablado con mi médico y haber encontrado el plan de tratamiento adecuado para mí.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión, incluso la depresión grave, se puede tratar. Es importante buscar tratamiento tan pronto como empiece a notar los signos. Comience por programar una cita con su médico u otro proveedor de atención médica.

A veces, ciertos medicamentos o afecciones médicas pueden causar los mismos síntomas que la depresión. Un médico puede descartar esta posibilidad mediante un examen físico, al aprender sobre su salud y antecedentes personales, y solicitando análisis de laboratorio. Si un médico descubre que no existe una afección médica que esté causando la depresión, puede sugerir una **evaluación psicológica** y referirlo a un profesional de la salud mental, como un **psicólogo**, para que realice esta prueba. Esta evaluación ayudará a determinar un diagnóstico y un plan de tratamiento.

Algunas formas frecuentes de tratamiento para la depresión incluyen:

- *Psicoterapia, consejería o “terapia de diálogo”* que puede ayudar a la persona a identificar y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos preocupantes. Puede realizarse con un psicólogo, un trabajador social clínico debidamente acreditado (LCSW, por sus siglas en inglés), un psiquiatra u otro profesional de la salud mental debidamente autorizado para ejercer. Algunos ejemplos de enfoques específicos para el tratamiento de la depresión incluyen la **terapia cognitivo-conductual** y la **terapia interpersonal**.

- *Medicamentos para la depresión* que pueden equilibrar las hormonas que afectan el estado de ánimo, como la serotonina. Hay muchos tipos diferentes de medicamentos **antidepresivos** de uso frecuente. Los **inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)** son antidepresivos que se recetan con frecuencia a las personas mayores. Un psiquiatra, un enfermero especializado en salud mental o un médico de atención primaria pueden recetar medicamentos y ayudar a controlarlos, así como sus posibles efectos secundarios.
- *Terapia electroconvulsiva*, en la cual se colocan electrodos en la cabeza de la persona para permitir que una corriente eléctrica suave y segura pase a través del cerebro. Este tipo de terapia generalmente se considera solo si la depresión no ha mejorado con otros tratamientos.

Mantenga un registro de sus medicamentos

A medida que se envejece, los cambios que ocurren en el cuerpo pueden afectar la forma en que se absorben y se usan los medicamentos. Debido a estos cambios, las personas mayores pueden tener un mayor riesgo de interacciones entre medicamentos. Infórmele a su médico o farmacéutico sobre todos los medicamentos y suplementos que esté tomando.

Para ayudar a hacer seguimiento a sus medicamentos, use la hoja de trabajo en inglés en www.nia.nih.gov/health/talking-with-doctor-worksheets.

Se ha demostrado que el tratamiento, en particular una combinación de psicoterapia y medicamentos, es eficaz para las personas mayores. Sin embargo, no todos los medicamentos o terapias son adecuados para todos. Las opciones de tratamiento difieren para cada persona y, a veces, se deben probar varios tratamientos para encontrar uno que funcione. Es importante que informe a su médico si su plan de tratamiento actual no está funcionando y que siga intentando encontrar algo que funcione.

Algunas personas pueden probar enfoques de salud complementarios, como el yoga, para mejorar el bienestar y enfrentar el estrés. Sin embargo, hay poca evidencia que sugiera que estos enfoques, por sí solos, puedan tratar con éxito la depresión. Si bien se pueden usar en combinación con otros tratamientos recetados por el doctor, no deben reemplazar el tratamiento médico. Hable con su médico sobre qué tratamiento o tratamientos podrían ser adecuados para usted.

No deje de recibir ayuda porque no sabe cuánto costará el tratamiento. Por lo general, el tratamiento para la depresión está cubierto por los seguros privados y por Medicare. Además, algunos centros comunitarios de salud mental ofrecen tratamiento con costos basados en la capacidad de pago de cada persona.

La depresión en las personas con demencia

La depresión ocurre con frecuencia en personas con Alzheimer o alguna demencia relacionada. La demencia puede causar algunos de los mismos síntomas que la depresión, y la depresión puede ser una señal de advertencia temprana de una posible demencia. Los intentos de suicidio también pueden aumentar en personas que han sido recientemente diagnosticadas con demencia. Es importante contar con sistemas de apoyo que ayuden a sobrellevar un diagnóstico de demencia y los posibles síntomas de depresión que siguen. Se necesitan más investigaciones para determinar opciones eficaces de tratamiento de la depresión para personas con demencia.



La historia de Daniel



Cuando me despidieron de mi trabajo de 25 años, mi rutina diaria cambió por completo. Aunque me estaba quedando despierto hasta más tarde, todavía me despertaba temprano. A medida que pasaban las semanas, comencé a sentirme vacío e irritable. Ya no tenía energía para jugar con mis nietos o salir a caminar con mi pareja. Después de hablar con mi médico, me di cuenta de que no estaba priorizando mi sueño como antes. Mi médico dijo que mi falta de sueño puede ser la razón del cambio en mi estado de ánimo. Ahora duermo ocho horas cada noche y tengo la energía para hacer las cosas que me gusta hacer.

¿Se puede prevenir la depresión?

Muchas personas se preguntan si se puede prevenir la depresión y cómo pueden reducir su riesgo de desarrollarla. Aunque la mayoría de los casos de depresión no se pueden prevenir, los cambios saludables en el estilo de vida pueden tener beneficios a largo plazo para su salud mental.

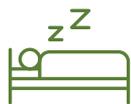
A continuación, se indican algunos pasos que puede seguir:



- Haga actividad física. Esto puede ayudar a evitar enfermedades que pueden provocar una discapacidad y depresión.



- Siga una dieta saludable y equilibrada. Se ha demostrado que algunas dietas, incluida la dieta DASH baja en sodio, reducen el riesgo de depresión.



- Duerma de siete a nueve horas cada noche.



- Manténgase en contacto con amigos y familiares.



- Participe en actividades que disfruta.



- Informe a sus amigos, familiares y su médico cuando tenga síntomas de depresión.

Ofrézcase como voluntario en una investigación

La participación en ensayos y estudios clínicos puede ayudar a hacer avances en la investigación para mejorar el diagnóstico, tratamiento y prevención de la depresión. Hable con su médico si está interesado en participar en un ensayo clínico o en un estudio sobre la depresión. Visite el sitio web en inglés www.clinicaltrials.gov para encontrar ensayos clínicos sobre la depresión.



Puntos importantes para recordar

- La depresión es un trastorno del estado de ánimo frecuente pero grave que puede causar síntomas intensos.
- La depresión clínica no es una parte normal del envejecimiento.
- La depresión puede tener muchas causas diferentes.
- Busque tratamiento médico tan pronto como empiece a notar signos de depresión.
- La mayoría de los casos de depresión no se pueden prevenir, pero los cambios saludables en el estilo de vida pueden tener beneficios a largo plazo para su salud mental.
- Es importante hablar regularmente con amigos y familiares que muestren síntomas de depresión o tengan pensamientos suicidas.
- La depresión se puede tratar y hay diferentes opciones de tratamiento disponibles.
- Es importante hablar con su médico si tiene síntomas de depresión.

Para más información

National Institute of Mental Health

(Instituto Nacional de la Salud Mental)

866-615-6464 (línea gratis)

866-415-8051 (TTY/ línea gratis)

nimhinfo@nih.gov

www.nimh.nih.gov

www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol

National Center for Complementary and Integrative Health

(Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral)

888-644-6226 (línea gratis)

866-464-3615 (TTY/línea gratis)

info@nccih.nih.gov

www.nccih.nih.gov

www.nccih.nih.gov/health/espanol

National Heart, Lung, and Blood Institute

(Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre)

877-645-2448 (línea gratis)

nhlbiinfo@nhlbi.nih.gov

www.nhlbi.nih.gov

www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/empezando-con-dash

National Library of Medicine MedlinePlus

(Biblioteca Nacional de Medicina, MedlinePlus en español)

www.medlineplus.gov

www.medlineplus.gov/spanish

Administration for Community Living Administration on Aging

(Administración para la Vida Comunitaria,
Administración sobre el Envejecimiento)

202-401-4634

aclinfo@acl.hhs.gov

www.acl.gov

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

800-232-4636 (800-CDC-INFO; línea gratis)

888-232-6348 (TTY/línea gratis)

cdcinfo@cdc.gov

www.cdc.gov

www.cdc.gov/spanish

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

(Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias)

877-726-4727 (línea gratis)

800-487-4889 (TTY/línea gratis)

samhsainfo@samhsa.hhs.gov

www.samhsa.gov

American Psychological Association

(Asociación Americana de Psicología)

800-374-2721 (línea gratis) | 202-336-6123 (TDD/TTY)

www.apa.org

American Association for Geriatric Psychiatry

(Asociación Americana para Psiquiatría Geriátrica)

703-718-6026

www.aagponline.org/index.php

Depression and Bipolar Support Alliance

(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)

800-826-3632 (línea gratis)

www.dbsalliance.org

Mental Health America

(Salud Mental América)

800-969-6642 (línea gratis)

www.mhanational.org

www.mhanational.org/recursos-en-espanol

National Alliance on Mental Illness

(Alianza Nacional sobre las Enfermedades Mentales)

800-969-6642 (línea gratis)

www.nami.org

<https://nami.org/your-journey/identity-and-cultural-dimensions/hispanic-latinx/la-salud-mental-en-la-comunidad-latina>

National Suicide Prevention Lifeline

(Red Nacional de Prevención del Suicidio)

888-628-9454 (línea gratis en español/24 horas al día)

800-799-4889 (TTY/línea gratis)

www.suicidepreventionlifeline.org

www.suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/

National Coalition on Mental Health and Aging

(Coalición Nacional sobre la Salud Mental y el Envejecimiento)

309-531-2816

admin@ncmha.org

www.ncmha.org

Para más información sobre la salud y el envejecimiento

National Institute on Aging Information Center

(Centro de Información del Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento)

800-222-2225 (línea gratis)

800-222-4225 (TTY/línea gratis)

niaic@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/espanol

Visite **www.nia.nih.gov/espanol** para encontrar más información del NIA sobre la salud y el envejecimiento y suscríbase para recibir alertas en inglés por correo electrónico.

Visite **https://order.nia.nih.gov/view-all-spanish-pubs** para solicitar publicaciones impresas gratuitas.

Comparta este folleto con sus amigos y familiares para informarse sobre la depresión en las personas mayores.

Palabras que debe saber

Antidepresivo

Medicamento que puede recetar un médico para tratar la depresión y que funcionan para equilibrar algunas de las sustancias químicas naturales en el cerebro.

Evaluación psicológica

Una evaluación realizada por un profesional de la salud mental que puede incluir una prueba física de la persona, además de hacerle responder preguntas verbalmente y mediante un cuestionario. Esta evaluación puede ayudar con el diagnóstico y el tratamiento.

Factores de riesgo

Aquellas cosas que puedan aumentar la posibilidad de desarrollar una enfermedad. Algunos factores pueden controlarse mientras que otros no.

Genes

Estructuras en las células de un cuerpo que se heredan de los padres biológicos y que llevan información que determina los rasgos de la persona y mantiene sanas las células del cuerpo.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)

Un antidepresivo recetado con frecuencia que aumenta los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina es uno de los mensajeros químicos (neurotransmisores) que transportan señales entre las células nerviosas del cerebro (neuronas).

Psicólogo

Profesional que se especializa en el estudio de la mente y el comportamiento o en el tratamiento de trastornos mentales, emocionales y del comportamiento.

Terapia cognitivo-conductual

Tipo de terapia durante la cual un terapeuta puede ayudar a una persona a tomar conciencia de sus formas dañinas de pensar. El terapeuta ayuda a la persona a encontrar formas de cuestionar estos pensamientos, comprender cómo afectan las emociones y el comportamiento, y probar formas de cambiar patrones autodestructivos.

Terapia interpersonal

Un tratamiento a corto plazo enfocado para la depresión. Esta forma de terapia puede ayudar a la persona a abordar problemas interpersonales.

Trastorno del estado de ánimo

Representa una categoría de enfermedades mentales en las que el problema subyacente afecta el estado emocional cotidiano de la persona (su estado de ánimo).



National Institute
on Aging

NIH Publicación No. 21-AG-8133S
Junio 2021