



Depresión en el adulto mayor

Psicóloga: Laura Alejandra Castro Galeano

ÍNDICE

- ¿Qué es la depresión?
- Síntomas.
- Factores de riesgo.
- Cambios físicos y biológicos.
- Cambios psicológicos.
- Cambios sociales.
- Situaciones relacionadas al bienestar psicológico del adulto mayor.
- Factores genéticos.
- Factores biológicos.
- Factores personales y familiares.
- Suicidio en el adulto mayor.
- Acompañamiento.
- Artículos de interés.

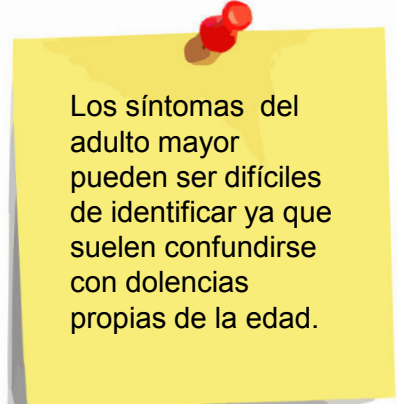
¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

Es una enfermedad común que afecta la vida diaria e interfiere en actividades tales como trabajar, estudiar, comer, dormir y salir en general.



SÍNTOMAS

- ♦ Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza.
- ♦ Episodios de enojo, irritabilidad o frustración, aun cuando son cosas de poca importancia.
- ♦ Pérdida de placer o interés por la gran mayoría de las actividades comunes.
- ♦ Ansiedad, agitación e inquietud.
- ♦ Cansancio / falta de energía.
- ♦ Sentimientos de inutilidad o culpa.
- ♦ Dificultad para concentrarse, pensar y recordar cosas.

A yellow rectangular sticky note is pinned to a light gray background with two red pushpins at the top. The note contains text in Spanish.

Los síntomas del adulto mayor pueden ser difíciles de identificar ya que suelen confundirse con dolencias propias de la edad.



FACTORES DE RIESGO



- ♦ Adultos mayores que han padecido o padecen diabetes, alzheimer, enfermedades coronarias, acv y dolor crónico.
- ♦ Limitaciones económicas o pérdida de vivienda.
- ♦ Dependencia o falta de autonomía para realizar sus actividades diarias.
- ♦ Pérdida de cónyuge o hijos.
- ♦ Dificultades familiares.
- ♦ Ausencia de apoyo por parte del grupo social o familiar.
- ♦ Bajo nivel académico.

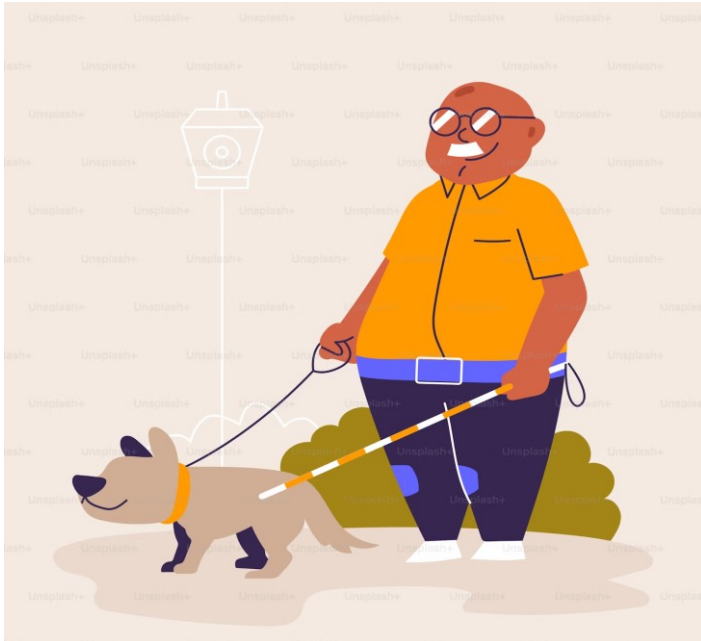
BIOLÓGICOS

FAMILIARES

PERSONALES

CAMBIOS FÍSICOS Y BIOLÓGICOS

- ♦ Disminución de la agudeza visual y capacidad para discriminar colores.
 - ♦ Reducción de la capacidad para diferenciar palabras.
- ♦ Pérdida de la sensibilidad para distinguir sabores debido al deterioro de las papilas degustativas.
- ♦ Aparición de arrugas, manchas y en algunos casos, flacidez y resequedad.



CAMBIOS FÍSICOS Y BIOLÓGICOS

- ♦ Reducción de densidad ósea.
- ♦ Reducción de estatura y encorvamiento.
- ♦ Disminución en la producción de hormonas.
- ♦ Desgaste en las articulaciones y como consecuencia, desplazamientos más lentos e inseguros.



CAMBIOS PSICOLÓGICOS

En el adulto mayor el deterioro cognitivo no se produce de forma uniforme y tampoco afecta a todas las funciones al mismo tiempo.

Las primeras en mostrar declive son:

- La memoria.
- Habilidades visoespaciales.
- Velocidad de procesamiento.
- Funciones ejecutivas.

Respecto a la inteligencia, se evidencia una decadencia de la inteligencia fluida, sin embargo, se mantienen las habilidades cristalizadas (capacidades adquiridas a lo largo de la vida).



CAMBIOS SOCIALES

La jubilación resulta ser de los cambios más significativos en el adulto mayor y puede ser vivida de una forma positiva o negativa.

Dentro de sus posibles consecuencias están:

- Desaparecimiento de actividades cotidianas
- Sentimientos de inutilidad.
- Estados depresivos.
- Recuperación del tiempo libre.
- Dedicarse a nuevas actividades con la posibilidad de desarrollar nuevos hobbies lo que posibilitaría un aumento en la interacción social.



SITUACIONES RELACIONADAS AL BIENESTAR PSICOLOGICO DEL ADULTO MAYOR



Pérdidas.

Conciencia del deterioro físico y mental propio.

Internamiento.

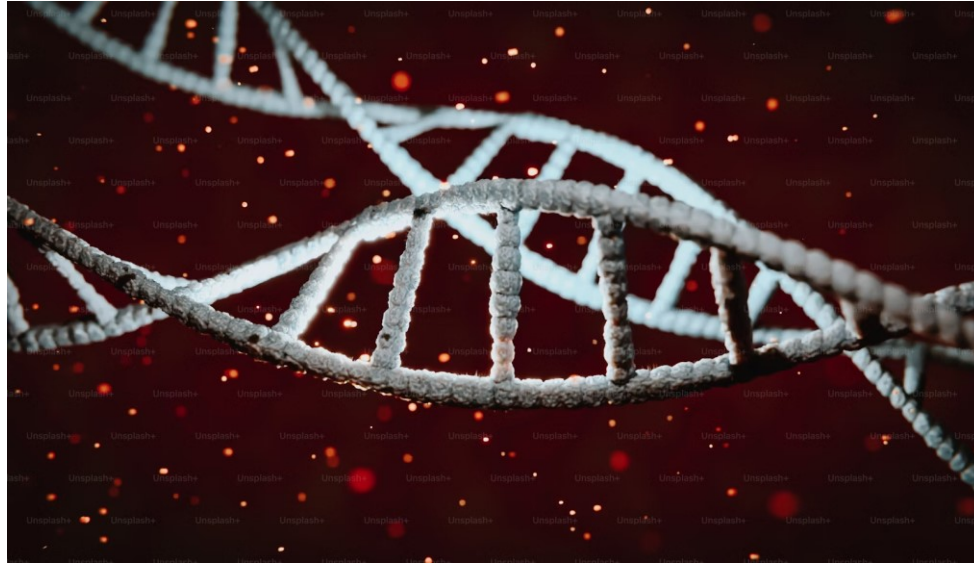


Aislamiento.

Adaptación a la nueva identidad.

Búsqueda de significado.

FACTORES GENÉTICOS



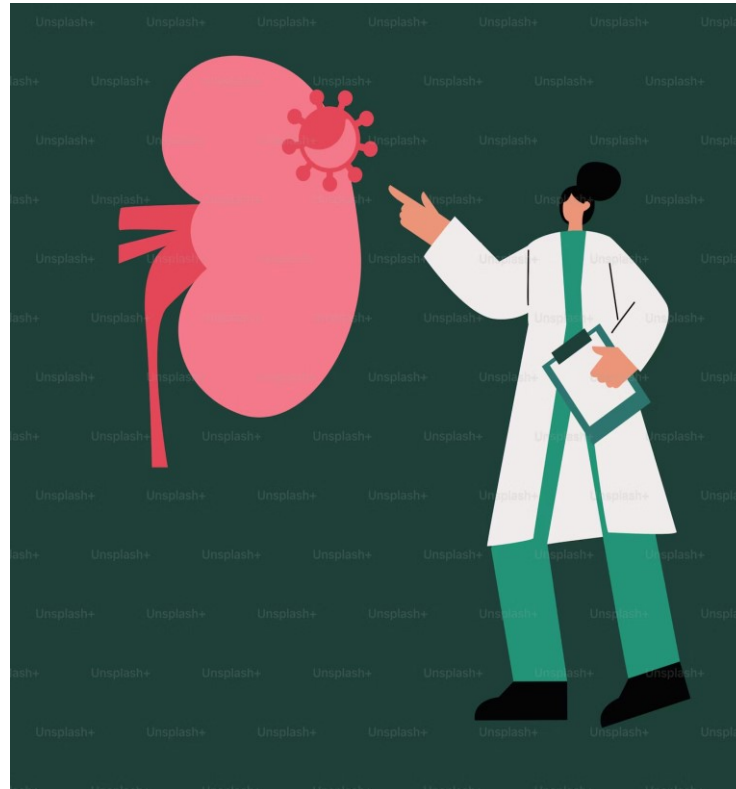
Si bien es cierto que se han propuesto varias teorías acerca de cómo la falta de serotonina, norepinefrina y dopamina influyen en el trastorno depresivo, no se ha tenido éxito en encontrar una causa genética para esta enfermedad.

FACTORES BIOLÓGICOS

Accidentes cerebrovasculares

Diabetes

Alzheimer



Enfermedades coronarias

Dolor crónico

Insomnio

Se relaciona que aquellos adultos mayores que padecen de Alzheimer y depresión, cómo consecuencia, hay un incremento de la ideación suicida.

FACTORES PERSONALES Y FAMILIARES



Dependencia y/o falta de autonomía.

Ingresos reducidos o dificultades económicas.

Pérdida de hijo y/o cónyuge.

Dificultades en el funcionamiento familiar.

Padecer alguna incapacidad o invalidez.

Hospitalización por tiempo prolongado.



“La ancianidad es una etapa vulnerable que se relaciona con la inadaptabilidad en la familia de estos, refiriendo sentimientos de soledad y tristeza”.

SUICIDIO EN EL ADULTO MAYOR

En el adulto mayor, el suicidio posee unas características especiales.

- En los suicidios consumados se utilizan medios más agresivos y de mayor letalidad, especialmente en hombres.



- Las mujeres tienden a utilizar medios más pasivos, con más probabilidad de pensar que fue un accidente o que en el traslado pueda ser salvada.
- La mayoría de suicidas utilizan medios no farmacológicos.

- Existe una mayor tasa de suicidios consumados respecto a los intentos.



Los adultos mayores, por lo general, no presentan indicadores manifiestos de intentos de suicidio, expresan en menor medida su tristeza y el 75% de ellos no recibe tratamiento para su cuadro depresivo.

ACOMPañAMIENTO



- ♦ Comparta tiempo de calidad con el adulto mayor.
- ♦ NO lo trate como un niño, son adultos con conocimientos y experiencias previas.
- ♦ Sea respetuoso con los espacios y la privacidad del adulto mayor.
- ♦ Sea empático y comprensivo.
- ♦ Tenga en cuenta la opinión del adulto mayor respecto a su vida, no piense por él.
- ♦ Enséñele desde el amor y la paciencia, ellos tienen la capacidad de aprender, aunque demoren un poco más.
- ♦ Sea paciente con la realización de actividades, en algunas ocasiones les puede tomar más tiempo.
- ♦ NO minimice ni invalide sus emociones, sentimientos o pensamientos.
- ♦ Escuche sus historias y anécdotas, no importa si ya lo ha hecho anteriormente.



“Las conductas cómo el lenguaje simplificado o el tono paternalista pueden perjudicar porque expresan bajas capacidades o aptitudes, y afectan a la autoestima. Las conductas positivas, cómo el tomar más decisiones compasivas pueden fracasar en la protección de las personas. El abandono y la menor representación pueden crear mayor aislamiento. Incluso, las imágenes positivas que pueden encontrarse en los medios de comunicación pueden sugerir, implícitamente, que aquellos que no están satisfechos con la edad que tienen han fracasado de algún modo y son responsables de su propia mala salud”.

Castellano Fuentes & De Miguel Negredo, 2011.

ARTÍCULOS DE INTERÉS

- La depresión: particularidades clínicas y consecuencias en el adulto mayor.
 - Salud mental y calidad de vida en los adultos mayores.
- Creencias, estereotipos y prejuicios del adulto mayor hacia el envejecimiento.
 - Depresión en ancianos.



Muchas gracias por
vuestro interés