

Las personas mayores y la depresión

Aprenda a reconocer las señales y buscar tratamiento.

¿Se siente muy cansado, indefenso y desesperado?

¿Ha perdido el interés en muchas de las actividades y ocupaciones que solía disfrutar?

¿Tiene dificultad para trabajar, dormir, comer y funcionar?

¿Se ha sentido así día tras día?

Si contestó que sí a estas preguntas, es posible que tenga depresión.

A medida que envejece, puede pasar por muchos cambios, tales como la muerte de seres queridos, la jubilación, acontecimientos estresantes de la vida o problemas médicos. Es normal sentirse intranquilo, estresado o triste por esos cambios, pero después de adaptarse, muchas personas mayores vuelven a sentirse bien.

La depresión es diferente. Es un problema médico que afecta la vida diaria y el funcionamiento normal. No es una parte usual del envejecimiento, ni una señal de debilidad ni un defecto de carácter. Muchas personas mayores que tienen depresión necesitan tratamiento para sentirse mejor.

Tipos de depresión

Hay varios tipos de depresión. Los más comunes incluyen los siguientes:

- ▶ **Depresión grave o mayor:** síntomas graves que interfieren con la capacidad de trabajar, dormir, concentrarse, comer y disfrutar de la vida. Algunas personas pueden tener un solo episodio en la vida, pero es más común tener varios episodios.

- ▶ **Trastorno depresivo persistente**

(distimia): síntomas de depresión no tan fuertes como los de la depresión grave, pero que duran por mucho tiempo (por lo menos dos años).

- ▶ **Depresión menor:** síntomas de depresión que no son tan fuertes como los de la depresión grave o del trastorno depresivo persistente y que no duran mucho tiempo.

¿Conoce las señales?

En algunas personas mayores, la depresión puede pasar sin diagnosticarse o puede diagnosticarse erróneamente porque la tristeza no es su síntoma principal. Tal vez tengan otros síntomas de depresión menos obvios o no quieran hablar de sus sentimientos. Es importante saber cuáles son las señales y buscar ayuda si la posibilidad de tener depresión le preocupa.

La depresión tiene muchos síntomas, incluso físicos. Si usted tiene varios de los síntomas y le han

durado al menos dos semanas, es posible que tenga depresión.

- ▶ Estado de ánimo constantemente triste o ansioso
- ▶ Sentirse “vacío” gran parte del tiempo
- ▶ Pérdida de interés o de placer en los pasatiempos y las actividades
- ▶ Pesimismo o falta de esperanza
- ▶ Sentimientos de culpa, falta de auto-estima e impotencia
- ▶ Fatiga o tener menos energía, sentir que se mueve o habla más lentamente
- ▶ Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.
- ▶ Problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado.
- ▶ Cambios en el apetito o el peso, sin proponérselos.
- ▶ Pensamientos sobre la muerte o el suicidio o intentos de suicidio.
- ▶ Sentirse inquieto o irritable.
- ▶ Dolores y molestias físicas, como dolor de cabeza, calambres o trastornos digestivos sin ninguna causa física aparente y que no se alivian ni siquiera con tratamiento.

¿Es aflicción o depresión?

La aflicción o la gran pena que se siente después de la pérdida de un ser querido es una reacción normal a esa pérdida y, en general, no exige tratamiento de salud mental. Sin embargo, la aflicción que dura mucho tiempo después de la pérdida o que es excepcionalmente grave puede exigir tratamiento.

Factores de riesgo

Aunque la mayoría de los casos de depresión se diagnostican en adultos jóvenes, la depresión puede ocurrir a cualquier edad. Ciertas personas tienen un mayor riesgo de tener depresión. Si usted es una persona mayor, puede tener un mayor riesgo si:

- ▶ Es mujer
- ▶ Tiene una enfermedad crónica, como cáncer, diabetes o enfermedades del corazón
- ▶ Tiene una discapacidad
- ▶ Duerme mal

- ▶ Se siente solo o está socialmente aislado

También puede tener un mayor riesgo si:

- ▶ Tiene antecedentes personales o familiares de depresión
- ▶ Toma ciertos medicamentos
- ▶ Sufre de una enfermedad cerebral
- ▶ Usa indebidamente las bebidas alcohólicas o las drogas
- ▶ Ha tenido acontecimientos estresantes en la vida, como la pérdida de un cónyuge, un divorcio o enfrenta el cuidado de alguien con una enfermedad crónica

¿Cómo consigo ayuda?

Si cree que usted o un ser querido puede tener depresión, es importante buscar tratamiento. Una persona con depresión no puede simplemente “salir” de la depresión. Es una enfermedad real que afecta la calidad de vida. La depresión también puede llevar al suicidio, particularmente si no se trata, y es más probable tener una enfermedad física cuando se tiene depresión.

La buena noticia es que, en la mayoría de los casos, la depresión en las personas mayores es tratable. El tratamiento apropiado puede ayudar a mejorar la salud en general y la calidad de vida. Con el tratamiento apropiado, se puede comenzar a ver mejoras tan pronto como dos semanas después de iniciarlo. Algunos síntomas pueden comenzar a mejorar al cabo de una o dos semanas, pero es posible que pasen varias semanas antes de sentir el efecto total.

Hable con su médico

Si cree que tiene depresión, el primer paso es hablar con su médico o proveedor de atención médica. Su médico examinará su historia clínica y le hará un examen físico para descartar otros problemas médicos que pueden causar síntomas de depresión o contribuir a ellos. También puede hacerle una serie de preguntas acerca de cómo se siente. Es importante que sea franco y sincero con respecto a sus síntomas, aunque se sienta avergonzado o sea tímido.

Si se pueden descartar otros factores, el médico puede referirlo a un profesional de la salud mental, como un psicólogo, un consejero, un trabajador social o un psiquiatra. Algunos de estos profesionales

tienen formación especial para tratar la depresión y otros problemas emocionales en las personas mayores.

¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?

Las principales opciones de tratamiento de la depresión incluyen medicamentos y psicoterapia. Es importante recordar que, debido a que los médicos y los terapeutas preparan un plan de tratamiento personalizado para cada paciente, a veces es necesario intentar diferentes tratamientos o combinaciones de ellos hasta encontrar uno que surta efecto para usted.

Medicamentos

Los antidepresivos son medicamentos que pueden dar buenos resultados para el tratamiento de la depresión. Aunque algunos síntomas pueden comenzar a mejorar al cabo de un par de semanas, es posible que estos productos tarden varias semanas para que obren totalmente. Como sucede con la mayoría de los medicamentos, muchas personas tienen algunos efectos secundarios que, en la mayoría de los casos, se pueden tratar o reducir al mínimo. Los efectos secundarios más comunes de los antidepresivos incluyen:

- ▶ Náuseas y vómitos
- ▶ Aumento de peso
- ▶ Diarrea
- ▶ Somnolencia
- ▶ Problemas sexuales

Los antidepresivos pueden causar otros efectos secundarios que no se incluyen en esta lista. La mayoría de esos efectos disminuyen con el tiempo. Si toma antidepresivos, hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que tenga, sobre todo si es nuevo, si empeora con el tiempo o si le preocupa. A menudo, reducir temporalmente la dosis o cambiar de medicamento ayuda cuando los efectos secundarios son problemáticos. Si tiene pensamientos de suicidio o experimenta cambios en el estado de ánimo o el comportamiento, llame a su médico inmediatamente.

Las personas mayores de 65 años deben tener cuidado al tomar medicamentos, sobre todo cuando son para tratar diferentes problemas. Las personas mayores tienen un mayor riesgo de experimentar

interacciones indeseables entre los medicamentos, omitir una dosis o tomar un exceso de la dosis. Asegúrese de informar a todo médico que consulte sobre todos los medicamentos que le han recetado. También es una buena idea comprar todos los medicamentos en la misma farmacia. Los farmacéuticos son una excelente fuente de información sobre medicamentos y les alertarán a usted y a sus médicos si les preocupa una posible interacción entre los medicamentos. Esto puede ocurrir en forma inadvertida cuando un médico no está familiarizado con un medicamento que le ha recetado otro proveedor de atención médica para tratar una afección diferente.

Las personas mayores también suelen ser más sensibles a los medicamentos. Por lo tanto, se pueden necesitar dosis más bajas o menos frecuentes. Antes de comenzar a tomar un medicamento, las personas mayores y sus familiares deben hablar con el médico sobre la posibilidad de que el medicamento afecte el grado de alerta, la memoria o la coordinación. También deben preguntar qué pueden hacer para ayudar a asegurarse de que los productos recetados no aumenten el riesgo de caídas. Si tiene dificultad para recordar que debe tomar varias dosis de medicamentos durante el día, es posible que su médico le recete un antidepresivo que requiera una sola dosis diaria. De cualquier manera, es necesario tomarlos todos los días y no solamente “cuando los necesite”.

Si toma antidepresivos, es importante no dejar de tomarlos sin la ayuda de un médico.

Aun después de que vuelva a sentirse bien, es importante seguir tomando los antidepresivos por varios meses para evitar la reaparición de los síntomas de depresión. Cuando sea tiempo de suspenderlos, el médico le ayudará a reducir la dosis de una manera gradual y segura. Es importante darle tiempo al cuerpo para que se adapte al cambio. Las personas no se vuelven adictas (no “se envician”) con estos medicamentos, pero la suspensión repentina puede causar síntomas del síndrome de abstinencia.

Psicoterapia

La psicoterapia (o “terapia de diálogo”) también puede ser un tratamiento eficaz para la depresión. Ayuda al enseñar nuevas formas de pensar y de comportarse y al cambiar los hábitos que pueden contribuir a la depresión. La psicoterapia puede

ayudarle a entender y a resolver las relaciones o situaciones difíciles que pueden causar o empeorar la depresión. La investigación muestra que la terapia cognitivo-conductual, que incluye la llamada terapia de resolución de problemas, puede ser un tipo de psicoterapia particularmente útil para tratar a las personas mayores y mejorar su calidad de vida.

Las investigaciones también sugieren que la psicoterapia puede ser un tratamiento de primera instancia tan eficaz como los antidepresivos para tratar la depresión en las personas mayores. Algunas personas mayores prefieren recibir orientación psicológica o psicoterapia para la depresión en lugar de añadir más medicamentos a los que ya toman para tratar otras afecciones. Sin embargo, si su depresión es grave o si se enfrenta a otras enfermedades graves, la medicación o una combinación de medicamentos con psicoterapia puede ser un método más eficaz.

Tratamientos complementarios

Algunos ejemplos de tratamientos complementarios para la depresión incluyen yoga, ejercicios y ciertos suplementos alimentarios. Estos tratamientos pueden ofrecer algunos beneficios a las personas con depresión. Sin embargo, no deben reemplazar una conversación con un profesional de atención médica y usted no debe suspender el plan de tratamiento determinado junto con ese médico. Infórmele a su profesional de atención médica sobre cualquier método complementario que use o que se proponga usar. Esto ayudará a velar por su seguridad. La actividad física es una parte útil de cualquier plan de tratamiento de la depresión y puede ser más fácil agregarla a medida que la persona empieza a sentirse mejor cuando el medicamento antidepresivo y la psicoterapia comienzan a surtir efecto. Hable con su profesional de atención médica para saber cuáles son sus opciones y visite el sitio web del Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral, donde podrá obtener más información sobre estos tipos de tratamientos: <https://nccih.nih.gov/health/espanol> (español) o <https://nccih.nih.gov> (inglés).

Terapia electroconvulsiva

La terapia electroconvulsiva a veces se usa para la depresión grave cuando es muy difícil de tratar y no responde a los medicamentos ni a la psicoterapia. La terapia electroconvulsiva es un tipo de tratamiento

de estimulación cerebral, una clase de tratamientos que implica la activación del cerebro directamente con electricidad, imanes o implantes. Algunos de estos tratamientos todavía están en fase experimental. Si su depresión persiste a pesar de haber realizado ensayos adecuados de los medicamentos, o si es tan grave que no puede comer o si usted tiene ideas fijas y falsas (“delirio”) sobre su enfermedad, su médico puede recomendar la terapia electroconvulsiva como la mejor opción. Aunque se ha usado por casi 80 años, la terapia electroconvulsiva sigue siendo el tratamiento más fuerte y de acción más rápida para la depresión grave.

A pesar de los antecedentes de eficacia y seguridad de la terapia electroconvulsiva para tratar a las personas mayores, todavía persisten muchos conceptos erróneos al respecto entre los pacientes y los profesionales de atención médica. La terapia electroconvulsiva puede ser una alternativa segura y sumamente eficaz para la depresión grave resistente al tratamiento, así como para varios otros trastornos de salud mental. Puede causar efectos secundarios, como confusión y pérdida de la memoria que, por lo general, duran poco, pero que a veces pueden persistir.

Más allá del tratamiento: Cosas que puede hacer

A medida que continúa el tratamiento, es posible que poco a poco empiece a sentirse mejor. Recuerde que, si toma medicamentos, estos pueden tardar varias semanas hasta que comiencen a obrar. Si el primer medicamento no surte efecto, esté dispuesto a intentar otro. Es posible que necesite probar diferentes medicamentos antes de encontrar uno que le surta efecto. Si un antidepresivo es solo parcialmente eficaz, a veces conviene agregar un segundo medicamento de un tipo diferente.

Trate de hacer cosas que solía disfrutar antes de entrar en la depresión. Hay varios estudios que han demostrado que hacer esas cosas, aun cuando no espere disfrutar de ellas, puede ayudarlo a levantar el ánimo. No se exija demasiado. Otras cosas que pueden ayudar incluyen:

- ▶ Divida las tareas grandes en tareas más pequeñas y haga lo que pueda cuando pueda. No trate de hacer demasiado a la vez.
- ▶ Pase tiempo con otras personas y hable con un amigo o familiar sobre sus sentimientos.

- ▶ Cumpla su plan de tratamiento. Tomará tiempo hasta que surta efecto.
- ▶ Discuta las decisiones con otras personas que lo conozcan bien. No tome decisiones importantes hasta que se sienta mejor.

Si tiene pensamientos suicidas

Las personas mayores con depresión tienen riesgo de suicidarse. Si piensa hacerse daño o en suicidarse, hable con alguien que pueda ayudarle inmediatamente.

- ▶ Llame al médico.
- ▶ Llame al 911 para servicios de urgencia.
- ▶ Vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- ▶ Llame gratuitamente al teléfono directo de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, las 24 horas del día, al 1-800-628-9454; teléfono para personas con problemas auditivos: 1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY), para que lo conecten con un consejero capacitado en el centro de atención de crisis de suicidio más cercano a usted.

¿Cómo ayudo a alguien con depresión?

Si conoce a alguien con depresión, lo primero que debe hacer es ayudarle a consultar con un médico o un profesional de la salud mental. Hay varias cosas que usted puede hacer para ayudar a una persona mayor con depresión. Por ejemplo, puede:

- ▶ Ofrecerle apoyo, demostrarle comprensión, tenerle paciencia y darle ánimo.
- ▶ Ayudarle a recordarse de sus citas y organizarle su “cajita de píldoras” semanales si es posible, ya que a veces las personas mayores con depresión no pueden pensar con claridad.
- ▶ Tratar de asegurarse de que tenga cómo acudir a las consultas médicas.
- ▶ Hablarle y escucharle con atención.
- ▶ No pasar por alto los comentarios sobre el suicidio e informar al terapeuta o al médico de su ser querido sobre estos comentarios.
- ▶ Invitarle a caminar o a pasear o hacerle participar en actividades en espacios interiores con usted.
- ▶ Recordarle que, con el tiempo y el tratamiento, la depresión desaparecerá.

Para más información

El Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH por sus siglas en inglés) tiene varias publicaciones sobre depresión disponibles en <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-listing.shtml>. Si necesita más información y apoyo, los siguientes recursos pueden ser de utilidad:

Los ensayos de investigación clínica y usted

Los ensayos clínicos son parte de la investigación clínica y constituyen la base de todos los adelantos médicos. En dichos ensayos se examinan nuevas formas de prevenir, detectar o tratar las enfermedades. Los tratamientos podrían incluir nuevos medicamentos o nuevas combinaciones de ellos, nuevos procedimientos quirúrgicos o dispositivos o nuevas formas de empleo de los tratamientos existentes. Todos los ensayos clínicos tienen requisitos particulares para asignar a los posibles participantes al estudio adecuado, por ejemplo, por grupo de edad u otras enfermedades o medicamentos aceptables. Para más información sobre cómo participar en un ensayo clínico, visite <https://salud.nih.gov/investigacion-clinica/> y haga una búsqueda usando términos como “geriatric depression” (depresión geriátrica), “depression” (depresión) y “older adults” (personas mayores).

Busque atención médica de costo asequible en su comunidad

Dentro del gobierno federal de los Estados Unidos, una de las oficinas de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) ofrece una base de datos que tiene un directorio nacional de las clínicas donde se puede obtener atención de salud gratuita o de bajo costo. Comience su búsqueda en http://findahealthcenter.hrsa.gov/Search_HCC.aspx.

Localizador de programas de tratamiento de la salud mental

La Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por sus siglas en inglés) ofrece el localizador de programas de tratamiento de la salud mental, que es un recurso en el Internet que sirve para encontrar

establecimientos y programas de tratamiento de esos trastornos. La sección de ese localizador correspondiente a servicios de tratamiento de la salud conductual (Behavioral Health Treatment Services Locator) indica los establecimientos que prestan servicios de salud mental a las personas con trastornos psiquiátricos. Busque un establecimiento en su estado en <https://findtreatment.samhsa.gov/>.

NIHSeniorHealth.Gov

NIHSeniorHealth.gov es un sitio web para personas mayores. Permite acceso fácil a la información de salud relacionada con el envejecimiento a los familiares y amigos que buscan información sobre la salud en el Internet, que sea fiable y fácil de entender. Este sitio fue creado por el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA, por sus siglas en inglés) y la Biblioteca Nacional de Medicina (NLM, por sus siglas en inglés), instituciones que forman parte de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH, por sus siglas en inglés). Visite el sitio web en <http://nihseniorhealth.gov/>.

Reproducciones

Esta publicación es del dominio público y se puede reproducir o copiar sin necesidad de pedir permiso al NIMH. El NIMH le anima a reproducir y usar esta publicación en sus iniciativas para mejorar la salud pública. Le agradecemos que cite al Instituto Nacional de la Salud Mental como fuente de la información. Sin embargo, el uso de materiales gubernamentales de manera inapropiada puede generar dudas legales o éticas, por lo que le pedimos que use las siguientes pautas:

- ▶ El NIMH no endosa ni recomienda ningún producto, proceso o servicio comercial y no se pueden usar nuestras publicaciones para fines publicitarios o como endosos.
- ▶ El NIMH no provee consejos médicos ni recomendaciones de tratamiento específicos. Tampoco damos ningún tipo de referencias. Estos materiales no se deben usar de manera que parezca que estamos haciendo recomendaciones o referencias de ese estilo.
- ▶ El NIMH solicita que las organizaciones no federales que usen nuestras publicaciones no las

alteren de manera que comprometan su integridad y “la marca”.

- ▶ Si agrega logotipos y enlaces a sitios web que no pertenezcan al gobierno federal, éstos no deben dar la impresión de ser un endoso del NIMH de algún producto o servicio comercial en particular, ni de algún servicio o tratamiento médico.
- ▶ Las imágenes empleadas en esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos. El uso de algunas imágenes está restringido.

Si tiene alguna pregunta sobre estas pautas y el uso de las publicaciones del NIMH, por favor comuníquese con el Centro de Recursos de Información del NIMH llamando al **1-866-615-6464** o envíe un correo electrónico a nimhinfo@nih.gov.

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica,

Planificación y Comunicaciones

División de Redacción Científica, Prensa y Difusión
6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o 1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH*)

Teléfono para personas con problemas auditivos:
301-443-8431 o 1-866-415-8051*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o

<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml> (español)

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud



Publicación de NIH Núm. SQF 16-7697
Traducida en enero del 2017

