

# Mantener una actitud positiva y prevenir la depresión durante el envejecimiento

Los cambios vitales que conlleva el envejecimiento pueden provocar depresión. Para obtener más información sobre la prevención y el tratamiento de la depresión en la vejez, siga leyendo.

## Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión es frecuente entre las personas de edad avanzada; sin embargo, generalmente se pasa por alto, y las personas afectadas no suelen recibir tratamiento.
- La depresión entre las personas de edad avanzada va asociada normalmente a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de la pareja; y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes se podían hacer.
- Las personas de edad avanzada corren un mayor riesgo de suicidio.



**RECUERDE:**  
Es mucho lo que se puede hacer para prevenir y tratar la depresión en la vejez.

- La depresión se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

## Qué puede hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Si cree que está deprimido, pida ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Siga haciendo las actividades que siempre le han gustado, o busque alternativas si ya no le es posible realizarlas.
- No se aisle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Coma a intervalos regulares y duerma suficientes horas.
- Si puede, haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y tome solo los medicamentos que le prescriba su médico.