




# Cómo prevenir y tratar la depresión al envejecer



Algunos de los cambios en la vida que conlleva el envejecimiento pueden causar depresión. Si cree que puede estar en riesgo, siga leyendo...

## Lo que debe saber

- La depresión puede ocurrirnos a cualquiera de nosotros al envejecer y no es un signo de debilidad.
- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutamos, lo que va acompañado de dificultades para realizar las actividades cotidianas.
- La depresión entre las personas mayores suele estar asociada a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de un ser querido; y a una menor capacidad para hacer cosas que eran posibles cuando se era más joven.
- Las personas con depresión también suelen experimentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía, cambios en el apetito, aumento o disminución del sueño, ansiedad, menor concentración, indecisión, inquietud, sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza, y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión puede tratarse (con terapias conversacionales, con farmacoterapia o con ambas).

## Lo que puede hacer

- Siga realizando las actividades que le gustan y encuentre alternativas para las cosas que ya no puede hacer.
- Manténgase en contacto con sus amigos y familiares.
- Coma a intervalos regulares y duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio con regularidad si puede, aunque sea un paseo corto.
- Evite o restrinja la ingesta de alcohol y tome solo los medicamentos prescritos por su médico.
- Si cree que puede estar deprimido, hable con alguien de confianza sobre sus sentimientos.
- Busque ayuda profesional: su médico o profesional de la salud local es un buen punto de partida.

**Recuerde:** No pierda la esperanza y no tenga miedo de pedir ayuda: hay muchas cosas que se pueden hacer para prevenir y tratar la depresión.

