

# Depresión en los Ancianos

## Acerca de la Depresión en los Ancianos

La depresión es un trastorno del estado de ánimo y una enfermedad crónica. Se caracteriza por sentimientos de tristeza, ansiedad o apatía que duran más de dos semanas y afectan la capacidad de una persona para funcionar con normalidad. La depresión no solo afecta cómo te sientes, sino también cómo piensas y actúas. Los adultos mayores tienen un mayor riesgo de desarrollar depresión, pero no existe una causa única y específica.

## Datos Sobre la Depresión en los Ancianos



25%

De las personas que reciben cuidados de larga duración sufren depresión y el 50% no recibe tratamiento.



Si bien la depresión puede tener un profundo impacto en la calidad de vida, esta afección es altamente tratable. Se ha comprobado que el tratamiento para la depresión funciona igual de bien en adultos mayores que en poblaciones más jóvenes.

### Factores de Riesgo y Síntomas de la Depresión

Si bien los adultos mayores enfrentan algunos de los mismos factores de estrés que la mayoría de las personas, los factores de riesgo incluyen dolor crónico, soledad, maltrato o trauma a personas mayores, duelo y pérdida de propósito. Los síntomas pueden incluir tristeza persistente, apatía o indiferencia, irritabilidad, fatiga, sensación de desesperanza, insomnio o pensamientos constantes sobre la muerte.



### Formas de Proteger la Salud Mental

Las maneras de aumentar la resiliencia y la salud mental incluyen dormir lo suficiente, de 7 a 9 horas de sueño reparador por noche. Mantenerse activo con ejercicios sencillos como caminar, nadar o realizar tareas ligeras en el jardín. Mantenerse socializado combate la soledad y el aislamiento, que son un factor de riesgo importante para la depresión. Comer una alimentación equilibrada previene afecciones médicas que pueden provocar depresión.



### Estadística

Si bien la mayoría de los adultos mayores no padecen depresión clínica, el 80% padece al menos una enfermedad crónica.

