

La depresión y el suicidio en adultos mayores

Casi 2 millones de adultos mayores en los EE. UU. tienen algún tipo de depresión. Algunos de ellos hasta llegan a quitarse la vida. A pesar de esto, la depresión entre los adultos mayores es un problema que suele pasar inadvertido. Conocer los signos de advertencia de la depresión puede ayudar a evitarle a un ser querido un dolor innecesario. También podría salvar una vida.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad grave y común. Afecta la manera de pensar y sentir. No es una parte normal del proceso de envejecimiento. Ni es un signo de debilidad, un defecto de la personalidad ni algo de lo que simplemente se pueda salir. La mayoría de las personas que padecen depresión necesitan tratamiento para mejorar. El síntoma más común es un sentimiento de profunda tristeza. Las personas que están deprimidas podrían parecer cansadas y apáticas. Parece que nada les da placer. Es normal afligirse o estar triste de vez en cuando. Pero la tristeza disminuye o pasa con el tiempo. La depresión, en cambio, muy rara vez desaparece o mejora por su cuenta. Otros síntomas de la depresión:

- Dormir más o menos de lo normal
- Comer demasiado o muy poco
- Tener dolores de cabeza, de estómago o de otro tipo de manera persistente
- Sentirse nervioso, "vacío" o despreciable
- Llorar mucho
- Pensar o hablar a menudo sobre el suicidio o la muerte
- Pérdida de interés en las actividades de las que antes disfrutaba
- Aislamiento social
- Sentirse confundido u olvidadizo

¿Cuáles son las causas?

Las causas de la depresión no se conocen con certeza. Pero se cree que es el resultado de una compleja combinación de los siguientes factores:

- **Bioquímica.** Involucra algunas sustancias químicas del cerebro.
- **Genes.** Este trastorno tiende a afectar a varios miembros de la misma familia.
- **Estrés.** Algunas personas pueden llegar a tener depresión a raíz del estrés. A menudo, los adultos mayores tienen que lidiar con factores estresantes. Estos pueden incluir el aislamiento, la muerte de amigos o del cónyuge, problemas de salud y preocupaciones financieras.

- **Afecciones de salud crónicas.** Esto incluye diabetes, enfermedades del corazón o cáncer. Estos factores pueden causar síntomas de depresión. Los efectos secundarios de los medicamentos pueden producir cambios en los pensamientos y comportamientos.

Cómo brindar apoyo



A menudo, las personas deprimidas no quieren pedir ayuda. Y, cuando la piden, tal vez no se les haga caso. O quizás reciban un tratamiento incorrecto. Usted puede ayudar demostrando amor y apoyo a sus padres o amigos ancianos. Si le parece que tienen depresión, no les dé un sermón ni ignore los síntomas. No ignore los síntomas como si fueran un aspecto "normal" del envejecimiento. Porque no lo son. Involúcrese, escúchelos y muéstrelas interés y apoyo.

Ayúdelos a entender que la depresión es una enfermedad tratable. Dígales que puede ayudarlos a obtener el tratamiento adecuado. Ofrézcase a ir con ellos a la cita con el proveedor de atención médica para apoyarlos cuando mencionen los síntomas. Con su aprobación, comuniqúese con un centro local de salud mental, una agencia de servicios sociales o un hospital.

Cómo ayudar en las consultas de atención médica

Puede hablar por ellos en sus citas de atención médica. Muchos adultos mayores tienen enfermedades crónicas. Muchas de ellas pueden causar síntomas de depresión. Los efectos secundarios de los medicamentos pueden producir cambios en los pensamientos y comportamientos.

Usted puede ayudar a asegurarse de que el proveedor de atención médica considere todos estos factores. Este profesional deberá derivar a su familiar o amigo a un proveedor de salud mental cuando sea necesario. En algunos casos, la depresión sin tratar puede ocasionar un diagnóstico equivocado. Podría diagnosticarse a la persona un trastorno mental, como la demencia. Si el proveedor de atención médica no toma en serio la depresión, ayude a su familiar o amigo a encontrar otro proveedor.

Cómo preguntar sobre pensamientos suicidas

Si cree que una persona mayor que aprecia podría tener tendencias suicidas, pregúntele: "¿has pensado en el suicidio?". La mayoría de las personas le dirán la verdad. Si responde que sí, es posible que ya tenga establecido un plan y un día determinado para intentarlo. Trate de averiguar lo más que pueda. Cuanto más detallado sea el plan y más fácil de poner

en práctica, más peligro estará corriendo la persona en este momento. Dígale a la persona que está allí para ella y que no quiere que se haga daño. No espere para buscar ayuda para la persona. Llame al proveedor de atención médica de su ser querido, al hospital local o a los servicios de emergencia.

En caso de crisis, llame al 988

Nunca deje sola a la persona. Una persona que está intentando suicidarse necesita cuidados en caso de crisis de inmediato. Y necesita supervisión constante. Nunca la deje fuera de su vista. Llame al 988. Dígale al consejero de crisis que necesita ayuda para una persona que está pensando en suicidarse. El consejero lo ayudará a obtener el nivel correcto de ayuda en caso de crisis. Se le puede recomendar que lleve a la persona a la sala de emergencias más cercana.

Puede comunicarse con la Red Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline) al 988, o al 800-273-TALK (800-273-8255), o en www.suicidepreventionlifeline.org. Cuando llame o envíe mensajes de texto al 988, se lo pondrá en contacto con un consejero de crisis capacitado de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio. También hay disponible una opción de chat en línea. La línea es gratuita y funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

Más información

- [Línea Nacional de Prevención del Suicidio \(National Suicide Prevention Lifeline\)](http://www.suicidepreventionlifeline.org), en www.suicidepreventionlifeline.org o al 800-273-TALK (800-273-8255)
- [Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales \(National Alliance on Mental Illness\)](http://www.nami.org), en www.nami.org o al 800-950-NAMI (800-950-6264)
- [Mental Health America](http://www.nmha.org), en www.nmha.org o al 800-969-6642
- [Instituto Nacional de la Salud Mental \(National Institute of Mental Health\)](http://www.nimh.nih.gov), en www.nimh.nih.gov o al 866-615-6464