

# Depresión en adultos mayores



La depresión es una enfermedad que genera un sentimiento de tristeza o desesperanza que perdura por un tiempo mayor a dos semanas, en los adultos mayores es común experimentar una serie de cambios o desafíos que pueden dar lugar a una depresión ante ciertos eventos como la pérdida de un ser querido o pareja, vivir con un problema de salud crónico, abandonar el hogar, no contar con el apoyo de familiares y consumir demasiado alcohol.



Según datos de la encuesta Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE) realizada en Colombia en el 2015; relaciona dentro de los resultados que el 41% de las personas encuestadas reportaron síntomas depresivos, con una prevalencia estimada para del 1% al 12.3%.

## Síntomas

- Problemas de memoria o cambios en la personalidad
- Dolores físicos
- Problemas del sueño
- Fatiga
- Aislamiento social
- Pérdida del apetito
- Pensamientos o sentimientos suicidas



## Señales de alerta

- Consumo inapropiado de bebidas alcohólicas o drogas
- Dificultad para la interacción social
- Trastornos de pánico
- Aislamiento
- Sobrepeso u obesidad

La presencia de cuadros depresivos contribuye a la pérdida de independencia y autonomía de los adultos mayores.

### Redes de apoyo para el adulto mayor

Las redes de apoyo son las relaciones de una persona en su entorno social para **establecer vínculos solidarios y de comunicación** que busquen resolver las necesidades, favorecer el cuidado de la persona y la familia, brindar apoyo en momentos de crisis en la vida o en la economía familiar, y ayudar en casos **de emergencia y soporte emocional**.


#### Tipos de redes de apoyo en el adulto mayor

- **Red de apoyo familiar:** se establecen al interior del hogar o fuera de este a partir de lazos de parentesco y se consideran la base de las diferentes redes de apoyo social.
- **Redes de apoyo de amigos, vecinos y compañeros de trabajo:** las relaciones con amigos, vecinos y compañeros se consideran también importantes para ofrecer otros tipos de ayuda y se establecen a través de intereses comunes y actividades compartidas y son esenciales fuera del contexto del hogar.
- **Redes de apoyo comunitario:** tiene un potencial enorme para el apoyo más o menos estructurado y regular de las personas adultas mayores en función de sus necesidades.



#### Para construir una red de apoyo es necesario:

- Entender las necesidades emocionales y sociales para crear vínculos enriquecedores.
- Recuerda que la calidad de las relaciones es más importante que la cantidad, evaluando las relaciones actuales.
- Amplia la red de apoyo participando en actividades grupales.
- Pon en práctica escuchar activamente, prestando atención no solo a las palabras sino al tono de voz.
- Mantén disposición para ofrecer apoyo cuando la otra persona lo necesite.
- Establece y respeta tus límites para mantener una relación adecuada.
- Participa y fortalece las relaciones, celebra los logros de los demás y apoya en los momentos difíciles.



Favorece el diagnóstico y tratamiento oportuno de la depresión en adultos mayores. Asiste a las consultas de valoración integral.

**Fuente:**

<https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/2082/Luisa%20Fernanda%20Bustos%20Angulo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/vnimedica/article/view/31544/25388>

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-4-salud-mental-nna-2017.pdf>