

Depresión en el adulto mayor.

Las personas de la tercera edad buscan hacer y participar de todas las actividades, solo que al ritmo de sus capacidades físicas y de salud. Es posible que estén deprimidos si insisten en dejar de visitar lugares o personas, quedarse solos, dejar de asearse y abandonar los tratamientos médicos.

- Una depresión antigua.
- Presencia de enfermedad física.
- Dolor crónico.
- Experiencias recientes adversas.
- Pobreza en sus relaciones interpersonales, aislamiento afectivo, carencia de soporte familiar, institucional o social.

Influyen:

- Pérdidas, problemas económicos, jubilación.
- Personalidad.
- Eventos vasculares cerebrales, infartos, traumatismos craneales, enfermedades invalidantes.

Recomendaciones:

Lo más importante que debes saber es que la depresión puede curarse. La mayoría de las personas se recuperan si son atendidas oportunamente por profesionales de la salud mental y cuentan con el apoyo de sus seres queridos.

Factores protectores:

- Involucrarnos en actividades que nos hagan sentir bien, con nosotros mismos.
- Fortalecer las relaciones familiares, de amistad y sociales.
- Fomentar el diálogo en familia.
- Ocupar tiempo en actividades nuevas y productivas



Instituto Jalisciense de Salud Mental

Av. Zoquipan No. 1000-A
Col. Zoquipan,
Zapopan, Jalisco

Tel. 30309900

Servicio de Intervención en Crisis

las 24 horas del día,
los 365 días del año.

Sin Costo

075

38 33 38 38

Zona Metropolitana

01800 2 27 47 47

Interior del Estado



<http://salme.jalisco.gob.mx>

La Depresión EN LAS DIFERENTES ETAPAS DE LA VIDA



SALME
INSTITUTO JALISCIENSE DE SALUD MENTAL

¿ Qué es la Depresión ?

Es un trastorno afectivo que se caracteriza principalmente por sentimientos de tristeza, desesperanza e incapacidad para disfrutar de las cosas que antes si se disfrutaban. La persona con depresión se siente triste al menos durante 15 días, casi todos los días y casi todo el tiempo.

En ocasiones además puede sentir :

- Tristeza patológica (vacío emocional, pérdida absoluta del interés por el entorno que le rodea).
- Decaimiento.
- Irritabilidad.
- Disminución del rendimiento en el trabajo.
- Limitación en la actividad habitual.
- Ideas de muerte.

En el **2020** la depresión será la segunda causa de discapacidad en el mundo.

En México **1** de cada **10** personas la padece y de éstas, solo **1** de cada **10** recibe atención.

La depresión puede presentarse de diferentes formas dependiendo de si se es hombre o mujer y cambia en las diferentes etapas de la vida.

Depresión en la mujer. ¿Qué la causa?

Puede deberse a cambios hormonales, eventos estresantes y ciertos sucesos traumáticos.

Depresión en el embarazo.

- **Factores de riesgo:**
Mujeres jóvenes.
Escaso o nulo apoyo social.
Vivir solas.
- **Depresión post-parto:**
2-4 semanas después del parto.
Atención enfocada al bienestar del bebé.
Por las complicaciones en la recuperación del parto.
- **Depresión en la menopausia:**
Desequilibrios hormonales.
Actitud negativa ante la menopausia.
Pérdida del papel maternal.

Depresión en el hombre.

El hombre tiene menos probabilidades de sufrir depresión y a la vez es más reacio para admitir que la tiene.

No es raro que la depresión en los hombres se manifieste con irritabilidad, problemas en el dormir y trastornos de la conducta como: violencia, ira, desaliento, en lugar de sentimientos de desesperanza y desamparo.

Depresión en el niño.

Los niños difícilmente dicen que están tristes, por lo que hay que estar atentos a:

- Pérdida del interés e indiferencia a los juegos.
- Tristeza excesiva o inapropiada.
- Alteración en el ciclo biológico del sueño y apetito.
- Problemas de separación y apego, fobia escolar.
- Alteración en su nivel de actividad.
- Irritabilidad, berrinches , gritos.
- Ausencias espontáneas.

Depresión en el adolescente.

La adolescencia es una etapa donde los jóvenes pueden desarrollar depresión porque les falta aprender a manejar el estrés, se les dificulta lograr la autonomía y puede haber dudas sobre sí mismos.

- Más callado, distante, serio, aislado, triste o irritable.
- Cambios en el apetito, en el peso o sueño .
- Falta de interés.
- Preocupación por sí mismo.
- Sentimientos de culpa.
- Conductas oposicionistas extremas.