



UNIVERSIDAD  
DEL SURESTE

Pasión<sup>por</sup>  
educar<sup>™</sup>

**“MATERIA”. MODULO 2**

**NOMBRE DEL DOCENTE. BEATRIZ GORDILO**

---

**PRESENTA: SUPERNOTA**

**ALUMNO: LOPEZ JIMENEZ CITLALI.**

**SEXTO SEMESTRE**

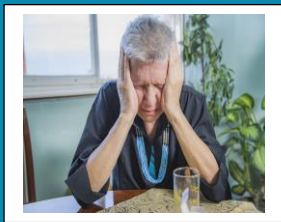
**BACHILLERATO**

**ESCOLARISADO**

# ANSIEDAD EN EL ADULTO MAYOR.

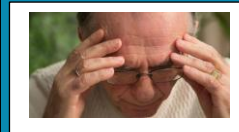
Cómo afecta la ansiedad a los adultos mayores

Los síntomas más frecuentes son la sensación de intranquilidad y de que algo inminente va a suceder, de sentirse amenazado y vulnerable y que por tanto uno va a ser incapaz de poder controlar la situación que se presente.



Cómo manejar la ansiedad en el adulto mayor

Los mayores de 65 años, se ha señalado ampliamente como una de las que corren mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves



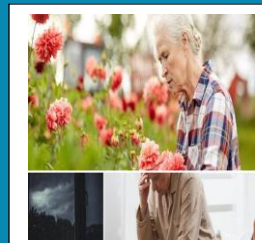
Qué problemas puede causar la ansiedad

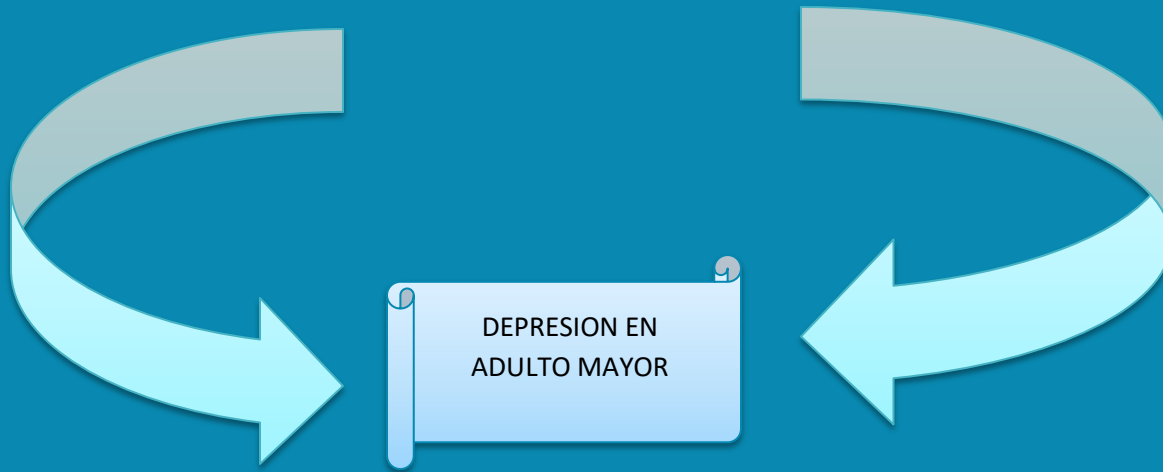
Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual. Tener problemas para conciliar el sueño.



Causas

En los adultos mayores, los cambios en la vida pueden incrementar el riesgo de depresión o llevar a que la depresión existente empeore.





Cómo saber si un adulto mayor tiene depresión?	Qué hacer cuando un adulto mayor tiene depresión?	Qué es la depresión en el adulto mayor?	Cómo prevenir la depresión en el adulto mayor?
<p>Problemas de memoria o cambios en la personalidad. Dolores físicos. Fatiga, pérdida del apetito, problemas del sueño o pérdida del interés en el sexo, que no son resultado de una enfermedad ni de un medicamento.</p>	<p>Buscar apoyo con un proceso terapéutico. Hacer ejercicio para mejorar la producción de la serotonina y mantenerse activo. Comer saludablemente.</p>	<p>La depresión es una enfermedad mental. Es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante semanas o por más tiempo.</p>	<p>Apoyo y comprensión familiar. Mantener contacto con otras personas mayores. Realizar actividades. Practicar ejercicio físico. seguir una buena alimentación.</p>
