



**Nombre de alumno: Mireya
Guadalupe Flores Jiménez**

Nombre del profesor: Gerardo Morales

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Submodulo II

Grado: 6

Grupo: A



Comitán de Domínguez Chiapas 2022.

La ansiedad en adultos mayores

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo cuando realizamos algo a lo cual no estamos acostumbrados nos da esa sensación, es una de las principales situaciones que podemos afrontar día a día.

Existen cinco tipos de desordenes de ansiedad: el desorden generalizado de ansiedad, las fobias, el trastorno obsesivo compulsivo, el síndrome del estrés post traumático y los ataques de pánico. Cada tipo de desorden se percibe de manera diferente, la ansiedad la cual se puede percibir por alguna preocupación o estrés que tengamos, las fobias son los miedos que le tenemos a las cosas pero de una manera irracional, es decir, en la forma en que reaccionamos ante al agente que nos provoca el miedo; algunas fobias de las más conocidas son la aracnofobia (miedo a las arañas), acrofobia (miedo a las alturas), claustrofobia (miedo a los lugares cerrados). Los trastornos obsesivos compulsivos o T. O. C., son desórdenes que implican en hacer algo de manera muy metódica, al grado de no sentirse a gusto sin poder hacerlo, un ejemplo sería cuando una persona le gusta el orden, y va a un lugar desordenado, por impulso quiere arreglar a la brevedad posible el lugar y si no se lo permiten suelen alterarse. Bien ahora todos estos síntomas se pueden detectar, pero en los adultos mayores es más difícil poder hacerlo, ya que se le atribuye a la edad, y se piensa que es por tener un mal carácter, de echo el adulto mayor es más propenso a sentir todo esto ya que se siente vulnerable por la edad, a veces entran en estado de ansiedad o ataques de pánico al pensar que pueden estar enfermos, que nadie los quiere, que nadie los comprende, etc.

El cuidado del adulto mayor en este tema es muy importante porque puede derivar a una depresión, de la cual puede afectar su salud, y acrecentar los ataques de ansiedad, lo recomendable es estar pendiente de ellos y tratarlos con mucha amabilidad y comprensión, ya que por los cuadros de ansiedad pueden ser muy volubles. Lamentablemente se ha hecho muy poca investigación con respecto al tratamiento adecuado para los trastornos de ansiedad en las personas mayores y los médicos tienden a recetar los mismos medicamentos que usan en las personas jóvenes. "De acuerdo a una revisión de 17 estudios publicada en la revista Psychology and Aging en marzo del 2007, se encontró que el entrenamiento de relajación, la terapia cognitiva del comportamiento y la terapia de soporte fueron muy efectivas en el tratamiento de la ansiedad en las personas mayores."¹

1. <https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2014/ansiedad-ancianos-adultos-mayores.html>

Depresión en Adultos Mayores

Cómo se viene hablando de ansiedad se puede derivar la depresión, esto es una de las enfermedades en la actualidad tanto en jóvenes, adultos y adultos mayores, es provocado ya sea por la pérdida de un ser querido el sentirse aborrecido o solo, el cambio de lugar de vivienda, es un problema generalizado, pero no es una parte normal del envejecimiento. Con frecuencia, no se reconoce ni recibe tratamiento.

Se toma como parte normal de la vejez, cuando no es así, ya que al llegar a una edad avanzada las emociones que se desarrollan en ciertas ocasiones suelen ser muy volátiles y de reacciones impredecibles, por eso es importante que el adulto mayor se desarrolle en un ambiente familiar, donde se sienta cómodo y evite pensar cosas que puedan alterar la armonía que tiene, a veces las situaciones son que la familia los relega y no les da la importancia que ellos necesitan, se deslindan de muchas cosas y eso ocasiona que entren en un estado de soledad a la cual lleva a un estado de depresión.

Aunque la depresión también puede estar relacionada con un padecimiento físico, como:

Trastornos tiroideos

Mal de Parkinson

Enfermedad del corazón

Cáncer

Accidente cerebrovascular

Demencia (como mal de Alzheimer)

Los cuales nos pone un poco más difícil la situación ya que a veces son impredecibles las reacciones que puedan tener debido a algunos padecimientos, exhortamos a que hagamos conciencia del cuidado de nuestros adultos mayores, ya que sin ellos no podríamos estar acá.

Bibliografía

<https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2014/ansiedad-ancianos-adultos-mayores.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html#:~:text=La%20ansiedad%20es%20un%20sentimiento,una%20reacci%C3%B3n%20normal%20al%20estr%C3%A9s.>