



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de alumno: Hermelinda  
Vázquez Aguilar**

**Nombre del profesor: Gerardo  
Morales**

**Nombre del trabajo: Ensayo Adulto  
mayor**

**Materia: Submódulo II**

**Grado: 6to semestre**

**Grupo: A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 11 de junio 2022

## **Ansiedad del adulto mayor**

Son diversas las enfermedades que aparecen con el envejecimiento, siendo el trastorno de ansiedad generalizada una de ellas aunque, generalmente, no se preste tanta atención como a otras patologías propias de esta edad. Normalmente, la vejez se asocia con la aparición de problemas físicos tales como, por ejemplo, problemas en las rodillas o caderas, dificultades en la movilidad, dolores de huesos, etc... pero es muy importante tener en consideración los problemas psicológicos que sufren las personas mayores para así, poder ayudarlas en la medida de lo posible ya que este tipo de trastornos va a generar un fuerte malestar en quienes los sufren.

Aunque son muchos y muy diversos los trastornos psicológicos que las personas de esta edad pueden padecer, centraremos la atención en el trastorno de ansiedad generalizada, pues se trata, junto con las fobias específicas, del trastorno más frecuente en esta franja de edad. Son abundantes los cambios vitales que se experimentan cuando se alcanza la vejez, por ello, sentir ansiedad en algún momento no debe ser sinónimo de alarma, ya que se trata de un tipo de reacción habitual ante situaciones estresantes y con la función de advertir y activar al organismo ante situaciones que considera de riesgo.

El trastorno de ansiedad generalizada aparece, o bien cuando la preocupación y otros síntomas propios de ansiedad persisten en el tiempo, o cuando las situaciones consideradas amenazadoras en realidad no lo son tanto como la persona las percibe. En ambas situaciones, el correcto desarrollo de las actividades diarias de las personas que lo sufren se ve afectado, además de experimentar malestar físico y emocional.

### **Causas de la Ansiedad en la Vejez**

Existen diversas causas que favorecen la aparición y el mantenimiento de la ansiedad, variables biológicas, aprendizaje, predisposición genética, circunstancias que atraviese/haya atravesado la persona, capacidad para enfrentar las contrariedades, actitud ante la vida, educación recibida, resiliencia...en definitiva, de su historia de vida condicionada tanto por el ambiente como por la biología. Debido a esto, es muy importante atender cada caso de manera individualizada. No obstante, y tras un continuo estudio de los casos que acuden a consulta, se pueden señalar algunas de las causas más comunes que hacen que los pacientes de esta edad pidan ayuda:

Cambios bruscos en el estilo de vida. Alcanzada la tercera edad se experimentan diversos cambios vitales como, por ejemplo, la jubilación. Disponer de demasiado tiempo libre y tener que aprender a ocuparlo, genera ansiedad en algunas personas.

Descenso de la autonomía. Tardar más tiempo en desempeñar algunas actividades, descenso de movilidad o pérdida de reflejos y de fuerza, son algunos de los ejemplos que puede provocar este declive y que pueden hacer que la persona requiera ayuda en situaciones que antes no lo hacía.

Problemas económicos. Contar con una cantidad de dinero menor a la obtenida durante la adultez es descrito también como fuente de estrés para algunas personas.

Proximidad a la muerte. Algunas personas mayores consideran que el final de la vida está cerca. Este pensamiento puede generar altos niveles de ansiedad, ocasionando tanatofobia en los casos en los que la obsesión por la muerte, domina el pensamiento.

Deterioro del estado de salud/ incapacidad física. Con el envejecimiento, además del deterioro visible, por ejemplo, de la piel, las funciones físicas y cognitivas también se

ven afectadas y ocasionan, en algunas situaciones, incapacidad que priva a algunas personas del desarrollo de su ritmo de vida.

Aislamiento social. La suma de diferentes circunstancias problemáticas puede conllevar deterioro del estado de ánimo y esto, a su vez, que las personas que lo sufren no quieran salir de casa ni relacionarse.

Soledad. Pérdidas de amigos, familiares, compañeros sentimentales, sentirse distanciado de los seres queridos...son algunas de las situaciones que provocan falta de compañía.

Padecimiento de otra enfermedad. Sufrir otro tipo de enfermedad como, por ejemplo, la hipertensión, la artrosis o la depresión es considerado otro de los motivos que pueden hacer que los ancianos experimenten síntomas de ansiedad.

Incomprensión familiar. Sentirse incomprendidos por parte de los seres queridos hace que en algunos casos se traduzca en angustia, frustración, inquietud y malestar.

### **Depresión en el adulto mayor**

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.

La depresión en los adultos mayores es un problema generalizado, pero no es una parte normal del envejecimiento. Con frecuencia, no se reconoce ni recibe tratamiento.

#### **Causas**

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

Mudanza del hogar, como por ejemplo a un centro de la tercera edad

Dolor o padecimiento crónico

Hijos que dejan el hogar

Cónyuge y amigos cercanos que mueren

Pérdida de la independencia (por ejemplo, problemas para cuidarse sin ayuda o movilizarse, o pérdida de los privilegios para conducir).

Existe una diversidad de señales que pueden identificar una depresión, tales como: buscar a personas con las que estaba distanciado, la suspensión de tratamientos médicos, menos socialización, carácter irritable, indiferencia ante situaciones que habitualmente disfrutaba o le afectaban, llorar frecuentemente, además de dormir más y comer menos.

¿Qué debe hacer una familia para evitar la depresión del Adulto Mayor?

Escuchar sus miedos, no minimizarlo, integrarlo en actividades familiares y con personas de su edad. Es importante que tengas presente que aunque la depresión es frecuente en Adultos Mayores, no es normal.