



Mi Universidad

Rotafolio

Nombre del Alumno: Litzy Fernanda Domínguez León

Nombre del tema: síndromes geriátricos (depresión)

Parcial: Unidad 2

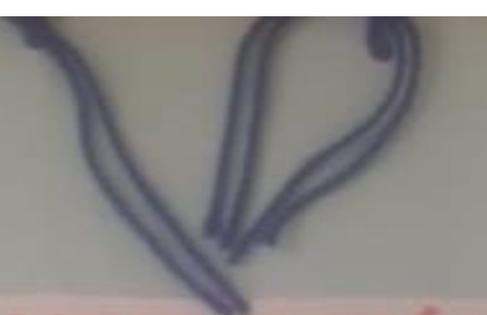
Nombre de la Materia: submódulo I

Nombre del profesor: María José Hernández

Bachillerato técnico en enfermería

Semestre: 6to

Comitán de Domínguez Chis.



SÍNDROMES GERIÁTRICOS
DEPRESIÓN



Bachillerato en Enfermería

Nombre del Docente:

María Jose Hernández Méndez

Nombre del Alumno:

Litzy Fernanda Dominguez León

Grupo: **6° Semestre**

¿Qué es la Depresión?

Es un trastorno mental que se caracteriza por la disminución del estado de ánimo y la pérdida de interés en la vida diaria, la incapacidad para disfrutar las actividades y experiencias de la vida diaria, con aquellos que anteriormente resultaban placenteros.

Afecta física y emocionalmente a las personas, a través de síntomas físicos.

- **Afectivos:** sentimientos de estar profundo, de culpa, de tristeza, tristeza psicológica, desesperanza, inutilidad, desesperanza, sensación subjetiva de incapacidad e impotencia frente a las exigencias de la vida.
- **Cognitivos:** baja atención, concentración y memoria, pensamientos de muerte, ideas suicidas.
- **Físicos:** dolor de cabeza, fatiga, insomnio, alteraciones del sueño, pérdida de interés.



La Depresión en la vejez

La Depresión es una de las enfermedades de salud mental más comunes en el mundo. [redacted] reporta que en la actualidad la depresión afecta a más de [redacted] siendo las personas mayores uno de los grupos más afectados, según el Manual de las Prácticas Adultas Mayores (2016) de la OMS.

En algunas personas mayores [redacted] debido a que el deterioramiento de la memoria es el síntoma principal, lo que evita que se les pueda hacer un diagnóstico adecuado.

La OMS, en conjunto con los gobiernos de los Estados miembros, han implementado programas de promoción para la salud mental que buscan aumentar acciones y políticas públicas que generen entornos y condiciones saludables que ayuden a prevenir el desarrollo de esta enfermedad en los diferentes tipos de población.

Debido de estas acciones resulta importante tener sobre qué es la depresión, cómo afecta a las personas mayores, cuáles son los síntomas y saber cómo prevenirla.

Depresión en personas mayores

Es preciso saber que esta enfermedad puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida de las personas.

Este padecimiento puede desarrollarse en cualquier etapa de la vida de las personas. Su aparición durante la vejez depende de factores biopsicosociales.

Entre los factores biológicos se consideran la predisposición genética heredada y la presencia de otras enfermedades, entre los factores psicológicos y sociales vive la pérdida de algún familiar o amigo, pérdida material de salud, de funciones físicas y/o cognitivas, vivir abandono familiar, falta de redes de apoyo, soledad, y recursos económicos insuficientes. Así que esta padecimiento puede ser el resultado de la combinación de los factores antes mencionados.



¿Cómo se manifiesta la depresión en la vejez?

En algunas personas mayores, debido a que el deterioramiento de la salud no es el síntoma principal, sino que existen otros de los cuales no se habla regularmente.

Entre ellos destacan:

- Pérdida de interés de las actividades cotidianas que antes eran placenteras.
- Incrementos de tristeza, ansiedad, angustia, soledad e irritabilidad.
- Pérdida de apetito.
- Alteraciones del sueño (dormir mucho o nada).
- Baja autoestima.
- Deterioro de las funciones físicas.
- Dificultad de concentración y memoria.
- Cambios de peso (ganancia o pérdida general).
- Falta de energía.
- Pensamientos suicidas en los cuales más a menudo.

De esta manera, para saber si hay un probable cuadro depresivo es necesario identificar los síntomas que se presentan, así como la frecuencia en la que se manifiestan en cada persona y con esta información acudir con los profesionales de la salud mental para recibir un diagnóstico.



¿Cómo se puede tratar esta enfermedad?

El tratamiento de esta enfermedad se integra y se compone de una variedad de enfoques psicológicos y sociales, adaptados a las condiciones y necesidades de cada persona.

La psicoterapia y otros enfoques psicológicos son esenciales para el tratamiento de la depresión. En algunos casos se recurre al uso de medicamentos que ayudan al equilibrio de sustancias químicas en el cerebro. Sin embargo, este debe ser utilizado únicamente por recomendación de la salud mental, por tratarse de fármacos que la depresión involucra en alteraciones psicológicas y la medicación.

Los tratamientos psicológicos son el primer tratamiento contra la depresión. Pueden compararse con procedimientos en casos de depresión moderada y grave.

Los tratamientos psicológicos pueden ayudar a muchas personas de manera de hacer frente a los desafíos que se relacionan con los síntomas. Pueden incluir terapia individualizada con profesionales y con técnicas no especializadas disponibles. La terapia conductual puede ayudar a cada caso a una tasa más rápida, puede involucrar a tratamientos psicológicos a través de métodos de autoayuda, como web y aplicaciones.

Los enfoques psicológicos eficaces contra la depresión incluyen:

- La terapia conductual
- La terapia cognitivo conductual
- La psicoterapia interpersonal
- El tratamiento para la resolución de problemas

Los procedimientos de atención de salud deben tener presente los posibles efectos adversos de los medicamentos, las interacciones de los fármacos con el uso de otros tipos de medicamentos, la disponibilidad de tratamientos alternativos y las características de cada caso y las preferencias del paciente.

Los procedimientos no de salud están para tratar la depresión en casos en donde los síntomas de depresión persisten en episodios, en quienes hay que trabajar con otros recursos.

Para el tratamiento deben utilizarse diferentes medicamentos y terapias.

En la actualidad existen diversas medicaciones y terapias que pueden ser psicológicas o farmacológicas, por tanto, para personas que no cuentan con recursos suficientes, existe otra opción.

ESTADÍSTICA: **Depresión de más de 100 millones de personas en el mundo.**
UNA DE CADA CINCO PERSONAS SUFRE DE DEPRESIÓN EN EL MUNDO.
UNA DE CADA CINCO PERSONAS SUFRE DE DEPRESIÓN EN EL MUNDO.
UNA DE CADA CINCO PERSONAS SUFRE DE DEPRESIÓN EN EL MUNDO.
UNA DE CADA CINCO PERSONAS SUFRE DE DEPRESIÓN EN EL MUNDO.

CUIDADOS DE ENFERMERIA

Autocuidado

La correcta atención y un tratamiento oportuno, centrado en la persona, serán fundamentales para prevenir las consecuencias emocionales y físicas de esta enfermedad.

¿Qué puede hacer?

- Trate de seguir haciendo cosas que ella disfruta.
- Mantenga el contacto con amigos y familia.
- Haga ejercicio a menudo, aunque solo sea dar un paseo.
- Siga, si es posible, unos hábitos alimenticios y de sueño regulares.
- Evite o reduzca el consumo de alcohol y no tome drogas ilícitas, que pueden empeorar la depresión.
- Cuente a alguien de confianza cómo se siente.
- Acuda a un proveedor de atención de salud.



Redes de apoyo

Las redes de apoyo familiar y social son esenciales para la atención integral de la depresión. Estas están integradas por las personas cercanas a nuestro entorno, como los son familiares, amistades, vecinos o vecinos que pueden brindar apoyo emocional a través de la plática, escucha activa, acompañamiento y cuidados. Existen también centros culturales y comunitarios para personas mayores que incentivan dinámicas grupales y funcionan como una herramienta importante para el fortalecimiento de las redes de apoyo social.

Si tiene pensamientos suicidas:

- 1. Díganle que no está solo, que muchos han pasado por esto y encontraron ayuda.
- 2. Cuente a alguien de confianza cómo se siente.
- 3. Hable con un trabajador de la salud (un médico o un consejero).
- 4. Únase a un grupo de apoyo.

Si cree que existe el peligro de que, a corto plazo, pueda hacerse daño, póngase en contacto con un servicio de emergencia o con una línea de atención telefónica para situaciones de crisis.

