



**Mi Universidad**

**Nombre del alumno: Yazmin Guadalupe Aguilar Aguilar.**

**Nombre del tema: Rotafolio de la depresión en la vejez.**

**Nombre del profesor: María José Hernández Méndez.**

**Nombre de la materia: Enfermería gerontogeriatrica.**

**Cuatrimestre: 6.**

**Comitán de Domínguez, Chiapas a 20 de julio de 2024.**

# DEPRESIÓN.

## EN LA VEJEZ.

¿QUÉ ES?....

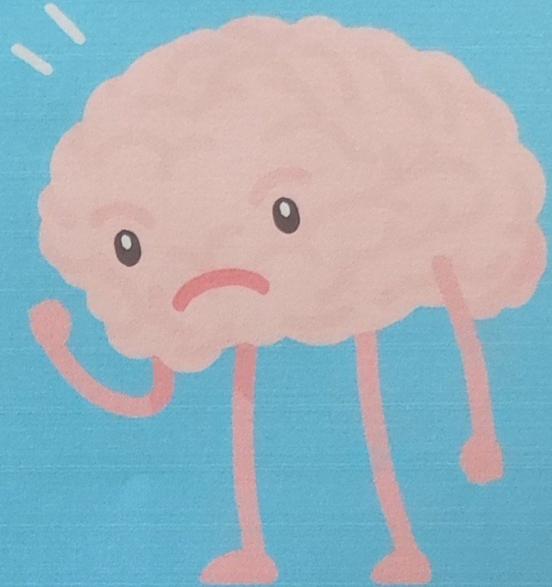
Es un trastorno mental que se caracteriza por la disminución del estado de ánimo y se traduce en la pérdida de interés y la incapacidad para disfrutar las actividades y experiencias de la vida diaria, aún aquellas que anteriormente resultaban placenteras.

## AFECTA EN DIVERSAS FORMAS:

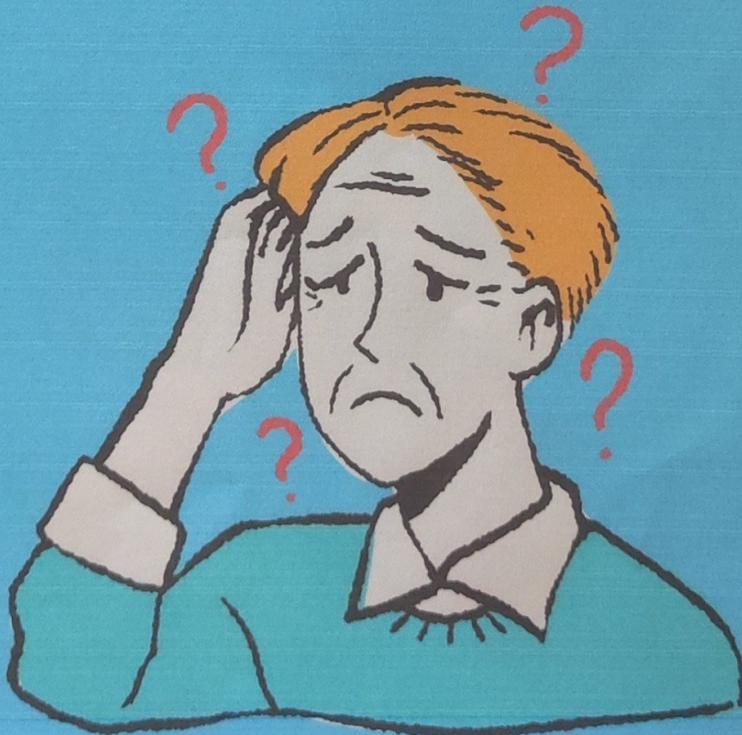
**Afectivos:** sentimientos de dolor profundo, de culpa, de soledad, tristeza patológica, decaimiento, irritabilidad, desesperanza, sensación subjetiva de malestar e impotencia frente a las exigencias de la vida.



**Cognitivos:** baja atención, concentración y memoria, pensamientos de muerte o ideación suicida.



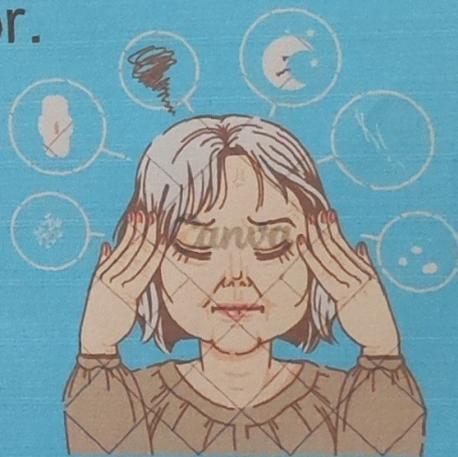
**Físicos:** dolor de cabeza, fatiga, dolores, alteraciones del sueño, propensión a infecciones.



## Tipos de depresión:

**\*Trastorno depresivo mayor:** incluye síntomas que duran al menos dos semanas y que pueden interferir con la capacidad de la persona para realizar las tareas diarias.

**\*Trastorno depresivo persistente (distimia):** un estado de ánimo depresivo que dura más de dos años, pero la persona posiblemente aún pueda realizar las tareas diarias, a diferencia de las personas con trastorno depresivo mayor.



**\*Trastorno depresivo inducido por sustancias o medicamentos:** depresión relacionada con el consumo de sustancias, como alcohol o analgésicos.

**\*Trastorno depresivo debido a una afección médica:** depresión relacionada con una enfermedad separada, como una enfermedad cardíaca o esclerosis múltiple.

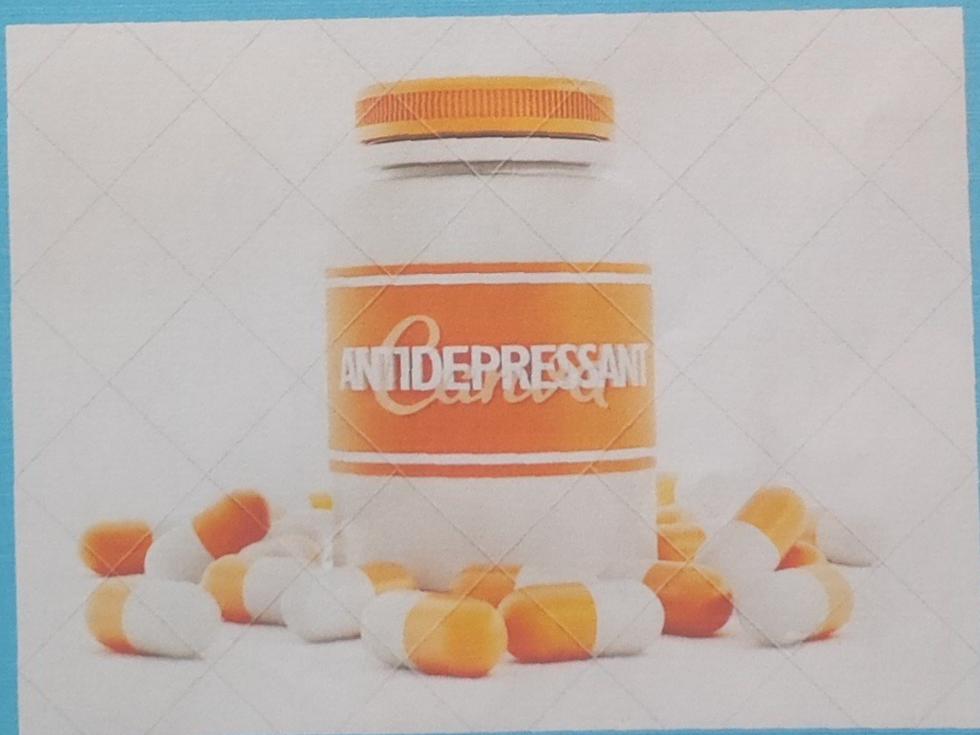
## ¿Cómo se trata?

Es importante buscar tratamiento tan pronto como empiece a notar los signos.

\*Psicoterapia, consejería o "terapia de diálogo" que puede ayudar a la persona a identificar y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos preocupantes. Puede realizarse con un psicólogo, un trabajador social clínico debidamente acreditado, un psiquiatra u otro profesional de la salud mental debidamente autorizado para ejercer. Algunos ejemplos de enfoques específicos para el tratamiento de la depresión incluyen la terapia cognitivo-conductual y la terapia interpersonal.



**\*Medicamentos para la depresión:** que pueden equilibrar las hormonas que afectan el estado de ánimo, como la serotonina. Hay muchos tipos diferentes de medicamentos antidepresivos de uso frecuente. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) son antidepresivos que se recetan con frecuencia a las personas mayores. Un psiquiatra, una enfermera especializada en salud mental o un médico de atención primaria pueden recetar medicamentos y ayudar a controlarlos y los posibles efectos secundarios.



### \*Terapia electroconvulsiva:

\*Durante la cual se colocan electrodos en la cabeza de la persona para permitir que una corriente eléctrica suave y segura pase a través del cerebro. Este tipo de terapia generalmente se considera solo si la depresión no ha mejorado con otros tratamientos.



\*Estimulación magnética transcraneal repetitiva: que utiliza imanes para activar el cerebro. La estimulación magnética transcraneal repetitiva no requiere anestesia y está dirigida solo a regiones específicas del cerebro para ayudar a reducir los efectos secundarios como la fatiga, las náuseas o la pérdida de memoria que podrían ocurrir con la terapia electroconvulsiva.



## ¿Cómo ayudar a tú familiar?

1. Descubre qué le pasa: Que no tenga apetito, o coma mucho, que deje de disfrutar con actividades que antes le motivaban, que no quiera levantarse de la cama o se muestre más irritable que de costumbre, pueden ser algunos de los indicadores.
2. Muestra tu disposición a ayudar: Por ejemplo escuchando como se siente y lo que piensa.
3. Explícale que la depresión es una enfermedad y Sugierele que necesita ayuda profesional.



## ¿Cómo prevenirlo?

Haga actividad física y siga una dieta saludable y equilibrada. Esto puede ayudar a evitar enfermedades que pueden provocar una discapacidad y depresión. Se ha demostrado que algunas dietas, incluida la dieta DASH baja en sodio, reducen el riesgo de depresión.

- Duerma de siete a nueve horas cada noche.
- Manténgase en contacto con amigos y familiares.
- Participe en actividades que disfrute.
- Informe a sus amigos, familiares y su médico cuando tenga síntomas de depresión.

La participación en estudios clínicos puede ayudar a hacer avances en la investigación para mejorar el diagnóstico, el tratamiento y la prevención de la depresión.

