

Discapacidades

La depresión en el adulto mayor causa discapacidad

Maestra Georgina Hernández

Qué es la depresión

Para empezar, es necesario entender que es un problema psicológico; se debe entender como un estado de ánimo bajo en el que la persona adulta mayor se siente triste, sin interés, desgastada, ansiosa, abatida, sin ilusión, sufrida, sin valía, sin vitalidad, sin escapatoria y en el que todos sus pensamientos son negativos.

Es importante reconocer que, al llegar a la edad adulta mayor, se perciben cambios que pueden de alguna manera afectar al estado de ánimo y es necesario concientizar a la población en general para que no se discrimine a las personas adultas mayores y se les brinde apoyo, amor, respeto y una vida digna.

Los episodios depresivos discapacitantes pueden ocurrir varias veces en el curso de la vida del ser humano y ocasionar episodios de psicosis o suicidio si son muy severos.

Las dos principales causas de depresión son: en primer lugar, la pérdida del control sobre la situación vital y las emociones; en segundo lugar, la pérdida de toda visión positiva del futuro incierto que provoca mucha angustia.

Las enfermedades físicas, aquellas que tienen lugar de forma repentina y que suponen una amenaza para la vida como una trombosis cerebral o también las crónicas degenerativas e incapacitantes, pueden desencadenar una depresión en el adulto mayor.

Podemos mencionar tres tipos de sintomatologías:

1. Reducción de manera parcial o total de las actividades lúdicas, sociales, laborales, académicas.
2. Presencia de creencias y pensamientos de devaluación, de distanciamiento y lejanía del resto de las personas y una visión poco prometedora del futuro.
3. Reducción de la motivación y energía que se manifiestan en reducción de la actividad física y de la alimentación, exceso en horas de sueño y llanto frecuente.

Estos son los tres tipos de sintomatologías principales en las personas adultas mayores. Estemos alertas para detectarlos. La depresión es un episodio que puede durar semanas, meses, años; puede ser un momento prolongado o intermitente. Invariablemente, la persona termina sin poder frenar el sufrimiento y reduce sus actividades diarias y vitales, por lo que provoca una discapacidad en estas personas.

Las causas de la depresión no son tan claras como quisiéramos y se debate sobre ello; pero sí tenemos claro qué es y sobre todo cómo tratarla. El mejor tratamiento que existe es la terapia cognitiva conductual y usar los antidepresivos solamente para casos graves en los que la recomendación es la terapia cognitiva más farmacoterapia; todo esto sin dejar de lado el apoyo de la familia, ya que el camino no es sencillo, pero con constancia en el proceso se lograrán resultados favorables.

No podemos olvidar que la depresión es considerada la enfermedad mental más frecuente y es una de las principales causas de discapacidad. En 1990 se ubicó como la cuarta causa de discapacidad en el mundo. El impacto de ésta sobre el funcionamiento social y ocupacional coloca a la misma a la par de las enfermedades crónico-degenerativas incapacitantes como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial y las enfermedades reumatológicas. El 25% de las personas mayores de 65 años padecen algún tipo de trastorno psiquiátrico, siendo la depresión la más frecuente.

Diferentes formas de depresión y síntomas

- Depresión grave: síntomas serios que interfieren con la capacidad de trabajar, comer y disfrutar de la vida; algunas personas pueden padecer múltiples episodios.
- Trastorno distímico o distimia: síntomas depresivos que duran mucho tiempo (dos años o más), pero que son menos severos que los de la depresión grave.
- Depresión secundaria: similar a la depresión grave y a la distimia, pero los síntomas son menos severos y pueden durar menos tiempo.

La depresión en las personas adultas mayores se manifiesta con diferentes síntomas: sentirse triste o vacío; sentirse sin esperanza, irritable, ansioso o culpable; indiferencia ante las actividades favoritas; sentirse muy cansado; no poder concentrarse o recordar detalles; no poder dormir o dormir demasiado; comer demasiado o no querer comer bien; pensamientos suicidas, intentos de suicidio; dolores o malestares, dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos.

Causas de la depresión en el adulto mayor

Son varios factores o una combinación de factores que pueden causar la depresión.

Genéticos. Las personas con una historia familiar de depresión pueden ser más propensas a desarrollarla que aquéllas cuyos familiares no padecen la enfermedad. Las personas adultas mayores que la padecieron cuando fueron jóvenes corren un riesgo mayor de desarrollarla que aquéllos que no padecieron la enfermedad anteriormente.

Química del cerebro. Las personas adultas mayores con depresión pueden tener una química cerebral diferente de aquéllas que no padecen la enfermedad.

Estrés. La pérdida de un ser querido, una relación conflictiva o cualquier situación estresante puede favorecer el desencadenamiento de una depresión.

Para una persona adulta mayor que la experimenta por primera vez, la depresión puede estar relacionada con cambios que suceden en el cerebro y el cuerpo a medida que la persona madura. Por ejemplo, las personas adultas mayores pueden sufrir de una circulación de sangre limitada, condición llamada *isquemia*. Con el paso del tiempo, los vasos sanguíneos pueden espesarse y evitar que la sangre fluya con normalidad hacia los órganos corporales entre ellos, el cerebro. Si esto sucede en una persona adulta mayor sin una historia familiar de depresión puede desarrollar lo que a veces denomina como depresión vascular. Aquéllos que padecen depresión vascular pueden correr el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, apoplejía u otras enfermedades vasculares que ocasionan discapacidad.

Ya antes hicimos mención de que la depresión también puede coexistir con otras enfermedades serias como diabetes mellitus, Lupus eritematoso sistémico, cáncer, enfermedades cardiacas, Parkinson, VIH. La depresión puede hacer que estas enfermedades se manifiesten o empeoren. Algunos medicamentos empleados en los tratamientos de estas enfermedades pueden causar efectos secundarios colaterales que contribuyen con la depresión.

Cómo tratar la depresión

El primer paso para obtener un tratamiento apropiado es visitar a un doctor. Algunos tratamientos o medicamentos pueden causar síntomas similares a la depresión. Un doctor puede descartar estos factores realizando un examen físico exhaustivo, una entrevista y exámenes de laboratorio. Si estos factores pueden descartarse, el doctor puede derivarlo a un profesional de la salud mental como un psicólogo, consejero, trabajador social o psiquiatra. Algunos doctores están capacitados especialmente para tratar la depresión y otras enfermedades mentales en personas adultas mayores, como lo son los geriatras. Es importante hacer hincapié en que una persona con depresión no puede salir o simplemente recuperarse de la noche a la mañana.

Los antidepresivos pueden tener efectos secundarios y éstos pueden ser: dolor de cabeza, náuseas, sensación de descompostura estomacal, dificultad para dormir o nerviosismo, agitación o intranquilidad, problemas sexuales.

La psicoterapia en el adulto mayor ayuda a tratar la depresión enseñando nuevas maneras de pensar y comportarse, y a cambiar los hábitos que pueden contribuir con la misma. La psicoterapia ayudará a entender y afrontar relaciones o situaciones difíciles que puedan estar causando o empeorando la depresión.

Ayudar a un adulto mayor con depresión

1. Ayúdelo para que consulte a un doctor.
2. Anímelo a consultar a un doctor o profesional de la salud mental, según sea el caso.
3. Ofrezca apoyo, comprensión, ánimo y sea paciente con él/ ella.
4. Hable con él, escúchelo atentamente, dedíquele tiempo.
5. Nunca ignore sus comentarios acerca del suicidio e informe al terapeuta o doctor de la persona.
6. Invítelo a caminar, a salir de excursión y a participar en actividades; no lo deje solo.
7. Recuérdele que con el tiempo y con el tratamiento, la depresión pasara.
8. Invítelo a hacer cosas que solía hacer antes de la depresión.
9. Divídale las tareas grandes en pequeñas para que haga sólo lo que pueda.
10. No deje que realice muchas cosas al mismo tiempo.
11. Invítelo a que pase tiempo con otras personas y que comparta sus sentimientos.
12. Una vez que tenga un plan de tratamiento es necesario apoyarlo para que se apegue a él y coopere para que esto funcione.