

# DEPRESIÓN EN ADULTOS MAYORES

**DRA. MARIELOS HERNÁNDEZ N.**

*Psicóloga clínica*

La persona adulta mayor puede tener muchas vivencias que le brinden satisfacción y orgullo, pero igualmente poco a poco se confronta con situaciones difíciles que tal vez antes no tuvo que vivir.

Los cambios en la salud, la salida de los hijos, un entorno familiar donde la mayoría de los integrantes trabajan y permanecen ocupados en sus propios asuntos, entre otros elementos, pueden convertirse en la sensación de soledad e inutilidad que lastimosamente muchos describen.

Dejar de trabajar, vivir de cerca la enfermedad o el fallecimiento de amigos, pareja, vecinos, son situaciones que marcan de una u otra forma la visión de futuro que tenemos.

La casa pasa a ser un refugio, que aun cuando brinda cierta seguridad, se puede tornar aburrida y silenciosa. Esta pérdida de contacto social tiene repercusiones emocionales. En general el contacto con otros nos activa intelectualmente, nos motiva a permanecer al día en diversos temas, a realizar preguntas y observaciones, a movernos, a reír. Pero cuando todo esto va quedando en el pasado y la única novedad son las salidas a las citas médicas o las visitas del fin de semana, nos estamos encontrando con un alto riesgo de deterioro que se puede presentar como depresión.

La depresión en el adulto mayor es bastante común en nuestro país, dado que culturalmente se ha tendido a dejar

de lado el conocimiento y experiencia de nuestros adultos mayores. Incluso cayendo en convertirlos en niñeras sustitutas que luego sufren la separación de los niños que criaron, sin lograr en el peor de los casos ni siquiera el reconocimiento y agradecimiento que dicha dedicación merece.

El bajo apetito, el insomnio o al contrario el estar durmiendo constantemente, el temor a salir de la casa, el mal humor, la tristeza a veces y un fuerte desinterés por todo lo que le rodea son fuertes indicadores de que estamos frente a una depresión. Hay recomendaciones bastante concretas que pueden seguir los familiares de forma preventiva: motive la actividad física y mental, vigile la alimentación, refuerce los aportes que el adulto mayor haga en cuanto a permanecer independiente, movilice que la persona adulta mayor mantenga contactos con sus amigos y vecinos. Asistir a reuniones comunales, grupos organizados por diversos fines, ya sean de la iglesia o con otros objetivos, será una excelente idea.

Colaborar con esto no solo es mencionar que sería bueno que hiciera tal o cual cosa, es facilitar recursos para que la persona pueda sin grandes sacrificios realizar actividades que le signifiquen bienestar, es hacer sentirse acompañado a nuestro ser querido y validado como un miembro importante para el grupo familiar.

Consultorio Privado de Psicología, citas al tel. 8368-9634. San Pedro, Montes de Oca.