

**SEMINARIO TEOLOGICO DE PUERTO RICO
INTRODUCCION A LA PSICOLOGIA
LEIDA E MATIAS CARRELO Ph. D**

LA DEPRESION EN LOS ENVEJECIENTES

GISSEL W GONZALEZ IRIZARRY

Introducción

La depresión en los envejecientes

¿Qué es la depresión?

La Mental Health America indica que la depresión es clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de todo lo que representa nuestro entorno diario. Esto puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer para realizar actividades con otras personas. (AMERICA, 2020)

La clasificación más clásica distingue tres clases de síntomas:

1. Cognitivos
2. Afectivos
3. Motores o conductuales.

Un elemento importante para destacar son los pensamientos negativos acerca del yo, el mundo y el futuro.

¿Qué es la tercera edad?

La tercera edad o adulto mayor está compuesta por personas que se consideran mayores o ancianos. Esta se puede considerar desde los 65 años en adelante. Es una parte natural del desarrollo humano donde comienzan a experimentar un proceso de cambios en la vida como lo son: psicológico, biológico, físico, social y material.

El adulto mayor pasa por una etapa que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han terminado, siendo posible disfrutar lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, por lo que sus ingresos disminuyen en forma considerable, a lo que junto con los problemas asociados a la salud pueden traer consecuencias. Existe un alto crecimiento de enfermedades psicológicas en los ancianos supone un importante problema de salud, cada vez más apremiante y se vuelven dependientes de otras personas. Tenemos que tomar en cuenta los estudios demográficos que muestran un progresivo envejecimiento de la población en muchos países.

Esta situación hace que las personas de la tercera edad muchas veces se sientan consideradas como un estorbo para sus familias, por lo que es un problema que va creciendo en la actualidad en nuestra sociedad ya que esta población continúa creciendo. Esta situación nos deja un grupo de ancianos en el abandono.

En la sociedad actual se puede ver a personas de edad adulta mayor de 70 años que presentan una vida sumamente activa e independiente en todo sentido: trabajan, practican deportes, viajan, estudian, entre otras actividades que normalmente realizan personas de menos edad.

También se observa personas en la etapa del envejecimiento con enfermedades progresivas y terminales que quedan encamados especialmente en aquellos casos en los que el cuerpo empieza a deteriorarse y le imposibilita al adulto realizar una vida independiente y activa. Hay

situaciones que el individuo no puede trabajar, pierde su independencia comienzan a disminuir su estado de ánimo, su memoria puede estar afectadas tanto por enfermedades o por proceso degenerativo del cuerpo humano.

Las decisiones tomadas por familiares en cuanto a donde se quedara en su vejez puede acelerar un estado de depresión en los ancianos. Adaptarse al ambiente o buscar personas que puedan brindar apoyo en el cuidado del envejeciente diurno es un asunto muy importante.

La sociedad actual enfrenta retos y estos cada vez son más difíciles a la hora de tomar decisiones en cuanto al cuidado del familiar. La situación económica que enfrenta nuestro país ha llevado a agravar aún más las condiciones de vida de muchos envejecientes. Las personas deben decidir por asilos o hogares diurnos que se especialicen en cuidados de adultos mayores agravando su condición de salud emocional ya que se sienten solos esto también tiene un efecto en el área fisiológica.

Según la American Psychology Association “explica cómo se pueden agravar estas condiciones llevando a la depresión crónica o la depresión recurrente y persistente. La depresión crónica tiene consecuencias físicas y mentales que pueden complicar un problema de salud existente de una persona de edad avanzada y desencadenar nuevas preocupaciones.

Hay pruebas de que algunos cambios corporales naturales asociados con el envejecimiento pueden aumentar el riesgo de que una persona puede experimentar

depresión. Hay estudios recientes que sugieren que las bajas concentraciones de folato en la sangre y el sistema nervioso estas pueden contribuir a la depresión, el deterioro mental y la demencia. También los investigadores tienen sospechas de que puede existir una relación entre la depresión en la vejez y la enfermedad de Alzheimer.” (PhD, 2020)

En la tercera edad los problemas más frecuentes que pueden resultar comunes son:

La depresión: puede ser fruto tanto de la autoevaluación de la persona de cara a su historia, así como de trastornos mentales y biológicos.

La Soledad: la falta de compañía trae como consecuencia casa como en la percepción de la incomprensión de su entorno inmediato.

Posibles Causas:

1. Mudanza del hogar, a un centro de la tercera edad (envejeciente).
2. Dolor o padecimiento crónico de enfermedades terminales.
3. Hijos que dejan el hogar.
4. Muerte de cónyuge y amigos cercanos.
5. Pérdida de la independencia problemas para cuidarse movilizarse, o pérdida de los privilegios para conducir.

Conociendo las señales

En algunas personas mayores, la depresión puede pasar sin diagnosticarse o puede diagnosticarse erróneamente porque la tristeza no es su síntoma principal. Tal vez tengan otros síntomas de depresión menos obvios o no quieran hablar de sus

sentimientos. Es importante saber cuáles son las señales y buscar ayuda si la posibilidad de tener depresión le preocupa. La depresión tiene muchos síntomas, incluso físicos.

El estado de ánimo puede presentarse como triste o ansioso

Sentirse “vacío” (nada lo hace feliz) gran parte del tiempo

No siente ningún interés o placer en pasatiempos

No desea asistir a ninguna actividad

Se aísla

Desesperanzado

Sentimientos de culpa, falta de autoestima e impotencia

Fatiga o falta de energía, su comunicación es más lenta

Dificultad para concentrarse, recordar detalles o tomar decisiones.

Problemas para dormir, incluyendo despertarse muy temprano o dormir demasiado.

Cambios en el apetito o el peso, sin proponérselos.

Pensamientos sobre la muerte o el suicidio o intentos de suicidio.

Sentirse inquieto o irritable.

Sienten que son un estorbo

Dolores y molestias físicas, como dolor de cabeza, calambres o trastornos digestivos sin ninguna causa física aparente y que no se alivian ni siquiera con tratamiento (Humanos, Traducida en 2017)

Síntomas fisiológicos de la depresión

- Sensación de nerviosismo, agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico o catástrofe
- Aumento del ritmo cardíaco
- Respiración acelerate
- hiperventilación
- Sudoración
- Temblores
- Sensación de debilidad o cansancio
- Problemas para concentrarse o para pensar en otra cosa que no sea la preocupación actual
- Tener problemas para conciliar el sueño
- Padecer problemas gastrointestinales (GI)
- Tener dificultades para controlar las preocupaciones
- Tener la necesidad de evitar las situaciones que generan ansiedad

Estudios

“En estudios presentados por la revista Semergen-Medicina de Familia a 220 envejecientes desde el 1924. Encontraron que la depresión se asocia con el deterioro de las actividades físicas. Esta restricción y la falta de energía lleva a un mayor estado de depresión. Concluyeron que los adultos mayores de 85 años en adelante que tenían practicas físicas tenían una buena autopercepción de energía y lo asocian a un menor

riesgo de enfrentar la depresión,” (Medicina de Familia- Semergen , 2013 actualizado 2020)

(Medicina de Familia- Semergen , 2013 actualizado 2020)

Tratamientos para la depresión

Los investigadores están de acuerdo en que el reconocimiento, el diagnóstico y el tratamiento tempranos pueden contrarrestar y prevenir las consecuencias emocionales y físicas de la depresión.

Estos son algunos aspectos para tener en cuenta al tratar la depresión en una persona mayor:

1. Hay que ser consciente de las limitaciones físicas.
2. Orientar al envejeciente a consultar un médico antes de hacer cambios en su dieta o emprender una nueva actividad que pueda restringir su resistencia.
3. Respete las preferencias individuales.
4. Debido a que las personas mayores tienden a ser menos dóciles a los cambios de estilo de vida, pueden ser reacias a adoptar nuevos hábitos o a hacer cosas que otras personas de su edad disfrutaban mucho.
5. Un psicólogo que se especialice en problemas de la tercera edad puede ayudar a desarrollar una estrategia individual para combatir la depresión.

Una persona mayor con una autoestima frágil puede interpretar expresiones de aliento y estímulo bien intencionadas como una prueba más del deterioro de su estado. Otros pueden molestarse ante cualquier intento de intervención. Un psicólogo también puede ayudar a sus amigos y familiares a desarrollar técnicas positivas que ayudan a lidiar con situaciones o problemas delicados que pueda presentar el envejeciente. (PhD, 2020)

Medicamentos

Muchos medicamentos para tratar problemas fisiológicos pueden causar depresión. Algunos síntomas pueden ser decaimiento anímico y cambios en su comportamiento. En la medida que se envejece va a producir cambios químicos en el organismo este genera un mayor riesgo de sufrir efectos secundarios. Es importante que el familiar del envejeciente este muy pendiente en cuanto a sus condiciones físicas y los medicamentos recetados ya que estos pueden provocar cambios en su estado de ánimo. El envejeciente puede manifestar síntomas reveladores de un estado depresivo: falta de energía, apatía, decaimiento, fatiga excesiva, alteraciones del apetito, trastornos del sueño, tristeza y desesperanza. Como resultado, con frecuencia agregan un nuevo medicamento a los que causan dichos síntomas, por ejemplo, un antidepresivo que, a su vez, puede provocar otros efectos secundarios.

Algunos ejemplos de medicamentos que causan depresión:

Betabloqueantes

Los científicos no saben con exactitud cómo los betabloqueantes pueden causar depresión, los tres efectos adversos que se manifiestan más comúnmente como consecuencia de su uso son la fatiga, la disfunción sexual y la depresión.

Anticonvulsivos

Los anticonvulsivos tienen un efecto sobre los neurotransmisores, actúan como mensajeros químicos en el cerebro. Estos bloquean el flujo de señales provenientes del sistema nervioso central pueden limitar la propagación de la convulsión, en lugar de elevar su umbral. Todos los depresores del sistema nervioso central, como los anticonvulsivos, pueden causar depresión.

Hipnóticos benzodiacepínicos

Son depresores del sistema nervioso central. Estos se metabolizan completamente en el hígado, y pueden causar niveles tóxicos. Esto se le llama el “efecto resaca” resultante puede manifestarse como una depresión. Las personas mayores son más vulnerables al exponerse a estos residuos, ya que su hígado puede carecer de la enzima necesaria para metabolizar estos fármacos.

Medicamentos para tratar el mal de Parkinson

La dopamina es uno de los tres neurotransmisores básicos que se han asociado con la depresión (los otros son la serotonina y la norepinefrina). Los investigadores creen que la exposición prolongada a altos niveles de dopamina puede causar depresión.

Estimulantes

En estudios realizados por los investigadores creen que el uso de estimulantes incrementa el nivel de dopamina en el organismo y creen que la exposición por mucho tiempo en estimulantes causa depresión. (JR, 2 - 2012)

Tratamiento:

El tratamiento es fundamental e imprescindible para un envejeciente que sufre de depresión. En la mayoría de las ocasiones será necesario el uso de medicamentos y antidepresivos acompañado de tratamiento psicológico y psiquiátrico.

Este puede recibir tratamiento psicológico que le ayudara a enfrentar su crisis a través de técnicas para el progreso en su estado emocional. Se puede trabajar interpersonal como integral.

Estadísticas

Estudios realizados por la OMS Organización Mundial de la Salud

1. Entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%.
2. Para 2020, el número de personas de 60 años o más será superior al de niños menores de cinco años.
3. En 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos. El crecimiento de la población de la población de envejecientes es mucho más rápido que en el pasado.

4. Los países ya se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.

(Salud, febrero 2018 rev 2020)

Muchas personas ya se van preparando para su jubilación y escogiendo centros de cuidado como alternativa otros a temprana edad realizan los preparativos de un plan funeral.

En esta etapa se dan muchos procesos determinantes en cuanto a las propiedades o repartición de bienes, es algo que se acostumbra a hacer antes de fallecer o estando en esta etapa (testamento), también se puede determinar la forma de morir o disposición de su cuerpo siempre y cuando el adulto este mentalmente competente.

Conclusión

Una de las primeras cosas que se enseña es que la vida es un proceso que comienza con la concepción y llega hasta la muerte. Este proceso del envejecimiento se divide en varias etapas en la vida del ser humano. Las personas deben educarse y planificar un programa apropiado para satisfacer sus necesidades básicas para enfrentar esta nueva etapa. La salud emocional será un factor determinante en el proceso de cada uno para afrontar los procesos degenerativos que se comenzaran a producir durante

la vejez. Enfrentar la vejez con optimismo mantener una vida saludable y activa ayudara en el proceso.

La familia es un factor significativo para el adulto mayor. Para conseguir esto la familia debe mantenerse unida fomentar las relaciones y el amor entre todos, esto ayudará a mantener un ambiente seguro para el envejeciente y tendrá un efecto positivo y una mejor calidad de vida. También el envejeciente conservara un sentido de pertenencia si se encuentra en su hogar.

Se debe vigilar los procesos de cuidados en cuanto a medicamentos del área fisiológica los cuales pueden dañar la salud emocional del envejeciente.

Proveer tratamientos apropiados en cuanto a sus necesidades brindar tareas que ayuden en sus destrezas motoras. Que puedan recibir las terapias adecuadas en caso de depresión y apoyo emocional. El envejeciente necesita amor y sentirse útil.

La fe y la espiritualidad brindan apoyo y es de gran ayuda en momentos que se trabajan condiciones emocionales. Esto es el resultado de vivencias en la vida del cristiano. Resultará de gran valor tanto para el envejeciente como para la familia y la comunidad de fe cristiana. La iglesia debe desarrollar experiencias nuevas y conocer las necesidades del envejeciente contribuir en que su fe no mengue y ayudarlos en oración para un crecimiento espiritual. (Enseñanos de tal modo a contar nuestros días, Que traigamos al corazón sabiduría Salmo 90:12) (LA BIBLIA, 1960)

La soledad del adulto mayor puede llenarse de la presencia de Dios escuchar la voz del Señor y tener una comunión con El. La experiencia de la comunión traerá sosiego paz y esperanza para su vida. De esta manera será revestido del Espíritu Santo llenándose del poder de Dios. Es el Señor quien tiene todo El poder renovar su entendimiento cambiando su manera de pensar trayendo gozo y llenándoles de su presencia.

“Porque el Señor es el Espíritu; y donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad. Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor” 2 Corintios 3:17-18 (LA BIBLIA, 1960)

Referencias

https://www.cochrane.org/es/CD003491/DEPRESSN_antidepresivos-para-la-depresion-en-el-anciano

<https://www.aarp.org/espanol/salud/farmacos-y-suplementos/info-02-2012/10-medicamentos-provocan-sintomas-depresion.html>

https://www.cochrane.org/es/CD003491/DEPRESSN_antidepresivos-para-la-depresion-en-el-anciano

<https://www.aarp.org/espanol/salud/farmacos-y-suplementos/info-02-2012/10-medicamentos-provocan-sintomas-depresion.html>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001521.htm>

La conducción en la tercera edad - Salud de las personas
de ...www.merckmanuals.com > es-us > hogar > la-conducci..

Significado de Tercera edad (Qué es, Concepto y Definición ...www.significados.com > tercera-edad

<https://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-depresion-ancianos-prevalencia-factores-asociados-S1138359313000178>

[Conociendo las etapas de la tercera edad | Deusto Salud](#)

www.deustosalud.com > .

<https://www.merckmanuals.com/es-pr/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-del-estado-de-%C3%A1nimo/trastornos-depresivos>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

<http://www.mentalhealthamerica.net/conditions/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-depresi%C3%B3n>