

La depresión en las personas mayores

Salgado, Mariela; Cardozo, Agustín; Acuña, Mario
Universidad de Buenos Aires

La depresión no es algo que forme parte del proceso normal de envejecimiento. Mucha gente cree que por el sólo hecho de cumplir años una persona mayor se puede deprimir, se puede tornar triste, y que así debe ser aceptado, con resignación, como parte de esa etapa de la vida. No es así.

Con cierta frecuencia aparecen síntomas, sensaciones, sentimientos o formas de actuar que podrían formar parte de un cuadro depresivo y que no son detectados como tales, o son interpretados como "parte de la vejez". Así, muchas personas ven afectada su calidad de vida y bloqueada la posibilidad de recibir ayuda por parte del sistema de salud, de su familia o de sus amistades.

Muchas de las personas mayores que hoy sufren de depresión conviven con ella desde hace tiempo. Sin embargo, para otros, puede comenzar en algún momento después de los 65 años. Esta depresión puede incluso producir un mayor grado de dependencia y situaciones de discapacidad, causando un gran sufrimiento en la persona y su familia.

Entre las personas mayores, los síntomas de depresión pueden ser algo diferentes que en otras edades. Con frecuencia se presentan como problemas con la memoria, situaciones de confusión, aislamiento de las otras personas, dolores en el cuerpo, inapetencia, dificultades para dormir y, sólo a veces, delirio o alucinaciones.

Es frecuente que cuenten síntomas físicos (dolor, hinchazón de abdomen, problemas digestivos, mareos, etc.) y que eviten hablar directamente sobre sus tristezas y desesperanzas, de su pérdida de interés en las cosas, o sobre las penas que perduran más allá de lo habitual después de una pérdida.

Otras veces, vemos que se quejan permanentemente por cosas vagas, o que buscan ayuda con

llamadas frecuentes o con exigencias, pero sin expresar lo que están sintiendo.

Muchas personas de edad avanzada viven cambios importantes en su vida, como, por ejemplo, dejar la casa en la que vivieron durante mucho tiempo, la pérdida de seres queridos, la pérdida del trabajo o de la capacidad de mantenerse económicamente. Es normal que en situaciones de pérdida como éstas sientan tristeza por un tiempo, son reacciones inevitables ante las pérdidas o las dificultades que aparece la vida.

Pero cuando hay depresión, la tristeza no desaparece sola, perdura más allá de lo habitual, la persona no termina de salir de esa situación y cambia en su forma de ser y vivir. En estos casos, muchas veces, puede mejorar con tratamiento profesional.

En ese momento, la persona sufre, pero además se torna más frágil y vulnerable. Las personas con depresión están más susceptibles a otras enfermedades y esto sí afecta a las personas de mayor edad.

Experiencias de vida tales como la pérdida de la pareja o de los amigos, la aparición de una enfermedad incapacitante, la jubilación, tener que dejar su casa u otros eventos estresantes podrían dar lugar a la aparición de un cuadro depresivo, que no siempre lo podrán identificar como tal. También es necesario tener en cuenta que la depresión podría ser un efecto adverso de algunos medicamentos que esté consumiendo o de algunas enfermedades relativamente frecuentes como el hipotiroidismo.

Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de tener una depresión grave. Sufren de cambios hormonales que podrían hacerlas más vulnerables, pero también suelen ser quienes cuidan a sus seres queridos enfermos, o tienen una vivencia diferente de la relación con

sus hijos y nietos. Asimismo, las personas solteras, viudas o las que están solas, tienen más probabilidades de sufrir depresión.

Hay afecciones como los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares, las fracturas de cadera, la maculopatía, y las operaciones del corazón, que se relacionan con la aparición de cuadros depresivos. En estos casos, se puede sospechar depresión si se retrasa la recuperación, cuando se rechazan tratamientos o cuando surgen problemas con el alta hospitalaria.

Si usted tiene un miembro de la familia o un amigo que esté en una situación similar a las descritas, si alguien cercano le preocupa o cree que puede estar sufriendo de depresión, recomíéndeles acercarse a su Equipo de Salud para hablar sobre esto. Incluso puede acompañarlos en este acercamiento ya que muchas veces les cuesta dar el primer paso.

Hay tratamientos como psicoterapia, medicamentos y actividades grupales o comunitarias que pueden ayudarlos a retornar a una vida más satisfactoria y evitar el sufrimiento innecesario.