

Las personas mayores y la depresión

Cómo saber cuándo buscar ayuda

Del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento,
Institutos Nacionales de la Salud



Índice

Contenido.....	3
¿Qué es la depresión?	4
¿Cuáles son los factores de riesgo de la depresión?	6
¿Cuáles son los signos y los síntomas de la depresión?	9
Cómo apoyar a sus amigos y familiares que tienen depresión	12
¿Cómo se trata la depresión?	15
¿Se puede prevenir la depresión?	21
Puntos importantes para recordar.....	23
Palabras que debe saber	24
Para más información.....	26

Utilice el índice para encontrar la información más rápidamente. Las palabras médicas en negrita, como **psicólogo**, se explican en la sección “Palabras que debe saber” en la página 24.



Contenido

Sentirse decaído de vez en cuando es parte normal de la vida, pero si estos sentimientos duran algunas semanas o meses, es posible que tenga depresión. Lea este folleto para aprender sobre la depresión, los signos y los síntomas frecuentes, las opciones de tratamiento y las maneras de brindar apoyo.

Este folleto le ayudará a aprender sobre:

- Los factores de riesgo de la depresión
- Los signos y los síntomas de la depresión
- Dónde encontrar ayuda y apoyo para la depresión
- Opciones de tratamiento para la depresión
- Maneras de ayudar a prevenir la depresión

¿Qué es la depresión?

La depresión, también conocida como depresión mayor, trastorno depresivo mayor o depresión clínica, es un **trastorno grave del estado de ánimo**. Puede afectar la forma en que se siente, actúa y piensa.

La depresión es un problema frecuente en las personas mayores, pero no es una parte normal del envejecimiento. De hecho, la mayoría de las personas mayores se sienten satisfechas con su vida, a pesar de que, a menudo, tienen más enfermedades o dificultades físicas que las personas más jóvenes.



La depresión es grave y los tratamientos, como la terapia y los medicamentos, pueden ayudar. En la mayoría de las personas, la depresión mejora con el tratamiento. Hable con su médico si cree que podría tener depresión.

Hay varios tipos de depresión que las personas mayores pueden tener:

- *Trastorno depresivo mayor*: incluye síntomas que duran al menos dos semanas y que interfieren con la capacidad de una persona para realizar las tareas diarias.
- *Trastorno depresivo persistente (distimia)*: estado de ánimo depresivo que dura más de 2 años, pero la persona aún puede realizar las tareas diarias.
- *Trastorno depresivo inducido por sustancias o medicamentos*: depresión relacionada con el consumo, abuso o abstinencia de sustancias como el alcohol o los analgésicos.
- *Trastorno depresivo debido a una afección médica*: depresión relacionada con otra enfermedad, como una enfermedad del corazón o la esclerosis múltiple.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la depresión?

Existen muchos factores que pueden aumentar el riesgo de depresión. Para algunas personas, algunos cambios en el cerebro pueden afectar el estado de ánimo y provocar depresión. Otras personas pueden tener depresión después de un acontecimiento importante en la vida, como un diagnóstico médico preocupante o la muerte de un ser querido. A veces, las personas que están bajo mucho estrés, especialmente las que cuidan a seres queridos con una enfermedad o discapacidad grave, pueden sentirse deprimidas. En otros casos, la depresión no tiene una razón aparente.



Las investigaciones han demostrado que estos factores están relacionados con el riesgo de depresión, pero no necesariamente la causan:



afecciones médicas como un ataque cerebral o cáncer;



antecedentes personales o familiares de depresión;



estrés, incluido el estrés de cuidar a alguien;



problemas para dormir;



aislamiento social y soledad;



falta de ejercicio o de actividad física;



limitaciones funcionales que dificultan la participación en las actividades de la vida diaria;



trastorno por consumo de alcohol, incluido el trastorno depresivo inducido por sustancias.

El aislamiento social y la depresión

Todos necesitamos relaciones sociales para sobrevivir y prosperar. Pero a medida que las personas envejecen, a menudo pasan más tiempo a solas. Los estudios muestran que la soledad y el aislamiento social están asociados con un mayor riesgo de depresión.

Si usted se siente aislado socialmente o solo, intente conectarse con otras personas y participe en actividades significativas y productivas que disfrute. Visite **www.nia.nih.gov/es/soledad-aislamiento** para encontrar más sugerencias que le ayuden a mantenerse en contacto con los demás.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión?

Puede ser difícil reconocer la depresión en las personas mayores ya que, en estas personas, la tristeza no es su síntoma principal. En cambio, podrían sentirse emocionalmente adormecidas o mostrar una falta de interés en diversas actividades o tal vez no estén tan dispuestos a hablar de sus sentimientos como las personas más jóvenes.



¡Obtenga ayuda de inmediato!

Si está pensando en hacerse daño, dígaselo a alguien que pueda ayudarle de inmediato.

- No se aíse.
- Llame a un familiar o amigo de confianza.
- Llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible las 24 horas, al **988** o al **(888) 628-9454**, o bien, al **(800) 273-8255 (800-273-TALK)**. Para usuarios de TTY, use su servicio de retransmisión preferido o marque **711** y luego **988**.
- Llame al **911** o acuda a la sala de urgencias de un hospital para obtener ayuda inmediata.

Programe una cita de seguimiento con su médico.

Los siguientes son síntomas frecuentes de depresión en las personas mayores. Debido a que la depresión puede ser diferente para cada persona, puede haber otros síntomas además de los que se mencionan a continuación.

- estado de ánimo persistente de tristeza, ansiedad o “vacío”;
- sentimientos de desesperanza, culpabilidad, inutilidad o impotencia;
- irritabilidad, inquietud o dificultad para permanecer sentado y quieto;
- pérdida de interés en actividades que alguna vez fueron placenteras, incluido el sexo;

- fatiga o disminución de energía;
- mayor lentitud al moverse o hablar;
- dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones;
- ignorar responsabilidades importantes en su vida, como las laborales o familiares;
- dificultad para dormir, despertarse demasiado temprano por la mañana o dormir demasiado;
- comer más o menos de lo habitual, generalmente acompañado de un aumento o pérdida involuntaria de peso;
- aumento del consumo de alcohol o de drogas o participación en actividades de alto riesgo.

Si usted tiene varios de estos signos o síntomas y duran más de dos semanas, hable con su médico. Podrían ser señales de depresión u otro problema de salud. No ignore las señales de advertencia; hay ayuda disponible. Si no se trata, la depresión grave puede llevar al suicidio.

La cultura y los síntomas de la depresión

Los signos y los síntomas de la depresión pueden variar dependiendo de la persona y su contexto cultural. Las personas de diferentes culturas pueden expresar las emociones, los estados de ánimo y los trastornos del estado de ánimo, incluida la depresión, de distintas maneras. En algunas culturas, la depresión puede manifestarse mediante síntomas físicos, como dolencias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.

Cómo apoyar a sus amigos y familiares que tienen depresión

La depresión es una afección médica que requiere tratamiento médico. Si bien los familiares y los amigos pueden ayudar ofreciendo apoyo para encontrar tratamiento, no pueden tratar a una persona con este trastorno.

Cómo hablar con sus familiares y sus amigos sobre el suicidio

No dude en preguntar a un familiar o amigo si se siente deprimido o si tiene pensamientos suicidas. Aunque puede ser una conversación incómoda, es importante.

Preguntar a alguien si tiene pensamientos suicidas no aumentará la probabilidad de que los lleve a cabo. Sus preguntas pueden ayudar a la persona a expresar cómo se ha estado sintiendo y animarla a buscar tratamiento.

Para obtener ayuda, llame a la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, disponible las 24 horas, al **988** o al **(888) 628-9454**, o bien, al **800-273-8255 (800-273-TALK)**. Para usuarios de TTY, utilice su servicio de retransmisión preferido o marque **711** y luego **988**.

Como amigo o familiar de una persona con depresión, estas son algunas cosas que puede hacer:



Anime a la persona a buscar tratamiento médico y a seguir el plan de tratamiento que le indique el médico.



Ayude a programar las citas médicas o acompañe a la persona al consultorio médico o a un grupo de apoyo.



Participen en actividades que a esa persona le guste hacer.



Pregúntele si quiere salir a caminar o andar en bicicleta. La actividad física puede ser excelente para mejorar el estado de ánimo.



Esté atento a señales de que la persona podría estar sintiéndose peor, como aislarse más o cambiar sus hábitos de sueño.

La historia de Sarah



Después de la muerte de mi madre, empecé a sentirme muy deprimida. Tenía problemas para dormir y no podía concentrarme en el trabajo ni en mi vida diaria. Visité a mi doctora y le conté cómo me sentía. Me recetaron un antidepresivo, pero después de tomarlo por algunos meses, seguía sin mejorar. Decidí volver a ver a mi doctora y me recomendó otro tipo de medicamento, además de terapia. Ya me estoy sintiendo como antes. Me alegro de haber hablado con mi doctora y haber encontrado el plan de tratamiento adecuado para mí.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión, incluso la grave, se puede tratar. Es importante buscar tratamiento tan pronto como empiece a notar los síntomas. Si cree que puede tener depresión, comience por programar una cita con su médico u otro proveedor de atención médica.

A veces, ciertos medicamentos o afecciones médicas pueden causar síntomas de depresión. Un médico puede descartar estas posibilidades mediante un examen físico, al aprender sobre su salud, sus antecedentes personales y con análisis de laboratorio. Si un médico descubre que no existe una afección médica que esté causando la depresión, puede sugerir una **evaluación psicológica** y referirlo a un profesional de la salud mental, como un **psicólogo**. Esta evaluación ayudará a determinar cuál es el diagnóstico y el plan de tratamiento.



Algunas formas frecuentes de tratamiento para la depresión incluyen:

- *Psicoterapia, consejería o “terapia de diálogo”*, que puede ayudar a una persona a identificar y cambiar emociones, pensamientos y comportamientos preocupantes. Puede realizarse con un psicólogo, un trabajador social clínico debidamente acreditado (LCSW, por sus siglas en inglés), 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 ayudar a equilibrar componentes químicos en el cerebro que afectan el estado de ánimo, como la serotonina. Hay muchos tipos diferentes de **antidepresivos**. Los **inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)** son antidepresivos que se recetan con frecuencia a las personas mayores. Un psiquiatra, un enfermero especializado en salud mental o un médico de atención primaria pueden recetar y ayudar a monitorear estos medicamentos y sus posibles efectos secundarios.
- *Terapia electroconvulsiva (TEC)*, durante la cual se colocan electrodos en la cabeza para permitir que una corriente eléctrica suave y segura pase a través del cerebro. Este tipo de terapia generalmente se considera solo si la persona no ha mejorado con otros tratamientos.

- *Estimulación magnética transcraneal repetitiva (EMTr)*, que utiliza imanes para activar el cerebro. Esta terapia 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 a veces ocurren con la terapia electroconvulsiva.

Los medicamentos y las personas mayores

A medida que envejece, los cambios que ocurren en el cuerpo pueden afectar la forma en que se absorben y se usan los medicamentos. Debido a estos cambios, las personas mayores pueden tener un mayor riesgo de interacciones entre medicamentos. Comparta información sobre todos los medicamentos y suplementos que toma con su médico o farmacéutico antes de comenzar un nuevo medicamento.



En general, la depresión se trata con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos. Sin embargo, no todos los medicamentos o terapias son adecuados para todas las personas.

Las opciones de tratamiento varían para cada persona, y, a menudo, se deben probar varios tratamientos para encontrar uno que funcione. Es importante que informe a su médico si su plan de tratamiento actual no está funcionando y que siga intentando encontrar uno que sí funcione.

Algunas personas pueden probar enfoques de salud complementaria, como la meditación de atención plena, para mejorar el bienestar y hacer frente al estrés. Aunque estos enfoques pueden ser útiles en combinación con otros tratamientos recetados por el médico de la persona, hay poca evidencia que sugiera que estos enfoques, por sí solos, puedan tratar con éxito la depresión. No deben reemplazar el tratamiento médico. Hable con su médico sobre las opciones que podrían ser las más adecuadas para usted.

No deje de recibir ayuda porque le preocupa el costo del tratamiento. Por lo general, el tratamiento para la depresión está cubierto por los seguros privados y también podría estar cubierto por Medicaid y Medicare. Además, algunos centros comunitarios de salud mental podrían ofrecer tratamiento según la capacidad de pago de cada persona. Su médico de cabecera también puede ser un buen recurso para averiguar sobre servicios de salud mental.

La depresión en las personas con demencia

La depresión ocurre con frecuencia en personas con la enfermedad de Alzheimer o alguna demencia relacionada. La demencia puede causar algunos de los mismos síntomas que la depresión y esta puede ser una señal de advertencia temprana de una posible demencia. Los intentos de suicidio también pueden aumentar en personas que han sido recientemente diagnosticadas con demencia. Es importante contar con sistemas de apoyo que ayuden a sobrellevar un diagnóstico de demencia y los posibles síntomas de depresión que lo acompañan. Se necesitan más investigaciones para determinar opciones eficaces de tratamiento de la depresión para personas con demencia.



La historia de Daniel



Cuando me despidieron de mi trabajo después de 25 años, mi rutina diaria cambió por completo. Me acostaba más tarde, pero seguía madrugando. Al transcurrir las semanas, empecé a sentirme vacío e irritable. Ya no tenía energía para jugar con mis nietos ni para pasear con mi pareja. Después de hablar con mi médico, me di cuenta de que ya no le estaba dando al sueño la misma importancia que antes. Mi médico me dijo que mi falta de sueño podría ser la razón del cambio en mi estado de ánimo. Ahora duermo ocho horas todas las noches y tengo energía para hacer las cosas que me gustan.

¿Se puede prevenir la depresión?

Muchas personas se preguntan si se puede prevenir la depresión y cómo pueden reducir el riesgo de tenerla. Aunque la mayoría de los casos de depresión no se pueden prevenir, los cambios saludables en el estilo de vida pueden tener beneficios a largo plazo para la salud mental.

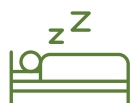
A continuación, se indican algunas medidas que puede tomar:



Manténgase físicamente activo. Esto puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades que provocan depresión.



Lleve una dieta sana y equilibrada. Se ha demostrado que algunas dietas, como 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, sus familiares y su médico u otro proveedor de atención médica cuando tenga síntomas de depresión.

Ofrézcase como voluntario en una investigación

Participar en investigaciones y estudios clínicos puede contribuir al avance de las investigaciones para prevenir, diagnosticar y tratar mejor la depresión en personas mayores. Consulte con su médico si le interesa participar en un estudio clínico sobre la depresión. Visite **www.clinicaltrials.gov** (en inglés) para encontrar estudios clínicos sobre la depresión.



Puntos importantes para recordar

- La depresión es un trastorno frecuente pero grave del estado de ánimo que puede causar síntomas graves. No es una parte normal del envejecimiento.
- La depresión puede tener diversas causas.
- La mayoría de los casos de depresión no se pueden prevenir, pero los cambios saludables en el estilo de vida pueden tener beneficios a largo plazo para la salud mental.
- La depresión es tratable y existen muchas opciones. Busque tratamiento en cuanto empiece a notar signos de depresión.
- Si usted o un ser querido tiene síntomas de depresión, consulte con un médico.

Palabras que debe saber

Antidepresivos

Medicamentos que se utilizan para tratar la depresión y funcionan al equilibrar algunas de las sustancias químicas naturales del cerebro. Un médico los receta.

Evaluación psicológica

Una evaluación que realiza un profesional de la salud mental que puede incluir observaciones, preguntas y pruebas formales, como cuestionarios o listas de verificación. Si una persona tiene síntomas físicos, también puede incluir pruebas médicas (como análisis de sangre).

Genes

Estructuras en las células del cuerpo que se heredan de los padres biológicos de una persona. Ciertas variaciones genéticas pueden aumentar o disminuir el riesgo de tener ciertas enfermedades.

Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina

Un tipo de antidepresivo que se receta con frecuencia para aumentar los niveles de serotonina en el cerebro. La serotonina es uno de los mensajeros químicos (neurotransmisores) que transportan señales entre las neuronas del cerebro.

Psicólogo

Profesional que se especializa en el estudio de la mente y el comportamiento o en el tratamiento de trastornos mentales, emocionales y del comportamiento.

Terapia cognitivo-conductual

Un tipo de terapia en la que un terapeuta puede ayudar a una persona a tomar conciencia de sus formas de pensar perjudiciales. El terapeuta ayuda a la persona a encontrar maneras de cuestionar estos pensamientos, comprender cómo afectan las emociones y el comportamiento e intentar cambiar patrones autodestructivos.

Terapia interpersonal

Un tratamiento específico y a corto plazo para la depresión. Esta forma de terapia puede ayudar a una persona a abordar problemas o conflictos que surgen entre las personas.

Trastorno del estado de ánimo

Una categoría de enfermedades mentales en las que el problema de fondo afecta el estado emocional diario de una persona (su estado de ánimo).

Para más información

988 Suicide & Crisis Lifeline

(Línea de Prevención del Suicidio y Crisis 988)

988 o 800-273-8255 (24 horas al día)

711 y luego 988 u 800-799-4889 (TTY)

<https://988lifeline.org> (en inglés)

<https://988lifeline.org/es/inicio/> (en español)

National Center for Complementary and Integrative Health

(Centro Nacional de Salud Complementaria e Integral)

888-644-6226

info@nccih.nih.gov

www.nccih.nih.gov (en inglés)

www.nccih.nih.gov/health/espanol (en español)

National Institute of Mental Health

(Instituto Nacional de la Salud Mental)

866-615-6464

nimhinfo@nih.gov

www.nimh.nih.gov (en inglés)

www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol (en español)

MedlinePlus

National Library of Medicine

(Biblioteca Nacional de Medicina)

www.medlineplus.gov (en inglés)

www.medlineplus.gov/spanish (en español)

Administration for Community Living

Administration on Aging

(Administración para la Vida Comunitaria

Administración sobre el Envejecimiento)

202-401-4634

aclinfo@acl.hhs.gov

www.acl.gov (en inglés)

Centers for Disease Control and Prevention

(Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

800-232-4636 (800-CDC-INFO)

888-232-6348 (TTY)

cdcinfo@cdc.gov

www.cdc.gov (en inglés)

www.cdc.gov/spanish/ (en español)

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

(Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias)

877-726-4727

800-487-4889 (TTY)

samhsainfo@samhsa.hhs.gov

www.samhsa.gov (en inglés)

Para aprender más sobre la salud y el envejecimiento

National Institute on Aging Information Center

(Centro de Información del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento)

800-222-2225

niaic@nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/espanol

Visite www.nia.nih.gov/espanol para obtener más información del NIA sobre la salud y el envejecimiento, y suscríbase a alertas por correo electrónico. Visite <https://order.nia.nih.gov> para solicitar publicaciones impresas gratuitas.

Comparta este folleto con sus amigos y familiares para que se informen sobre la depresión y las personas mayores.



National Institute
on Aging

NIH Publicación No. 25-AG-8133 S
Febrero 2025