

Serviasistentes comparte formas de ayudar a las personas mayores a lidiar con el aislamiento y la depresión

Es bien sabido que muchos adultos mayores pasan por cambios importantes en su vida que podrían hacerles más vulnerables a la depresión. Pero a pesar de ello, resulta realmente desgarrador ver a alguien lidiar con la depresión o la soledad por su cuenta. Hoy, Serviasistentes comparte algunas formas de ayudar a los adultos mayores a sobrellevar los síntomas y trabajar hacia la recuperación

"Según las estimaciones de la OMS, la depresión afecta a unos 350 millones de personas de todas las edades en todo el mundo. Si bien lidiar con la depresión es difícil, es aún más difícil ver a un miembro de la familia envejecido luchando contra ella", mantienen los expertos de esta tienda de accesorios para personas con problemas de movilidad ubicada en Madrid.

En este sentido, uno de los primeros pasos debería ser tratar posibles problemas del sueño, si los hubiera. Muchas personas mayores que viven solas son propensas a tener problemas para dormir que pueden agravar la depresión. Para evitar episodios depresivos graves, es bueno asegurarse de que el adulto mayor mantenga un horario regular de sueño y no tome siestas durante el día.

La lucha contra la depresión es mucho más difícil para las personas que han perdido su sentido de propósito en la vida. Nadie debe permitir que su ser querido lidie con la depresión por sí solo, tan sólo es cuestión de animarlos a que visiten a amigos y familiares, participen en salidas grupales o asistan a eventos.

Los estudios sugieren que una vida social activa mejora la salud física, mental y emocional, que son especialmente importantes para las personas mayores que luchan contra la soledad y la depresión.

"Además, la actividad física puede ser un salvavidas para las personas de edad avanzada. Los ejercicios suaves, como caminar, subir escaleras y hacer ejercicios adecuados para su edad pueden ayudar a una persona mayor a mantenerse en una sólida forma física, mental y emocional", explican.

En lo que respecta a la alimentación, los expertos de Serviasistentes recomiendan alimentos ricos en fibra, como las frutas y verduras, al igual que los cereales integrales y las proteínas magras. Siempre ligeramente cocidas y minimizando el azúcar, el almidón y las grasas poco saludables.

Cuidar de una persona mayor deprimida no siempre es fácil, pero es la mejor manera de mostrar su amor y apoyo y hacer que sientan que su vida no es inútil. Por más desafiante y estresante que sea a veces el papel de un cuidador familiar, invertir el tiempo en devolver la felicidad a un ser querido no tiene precio.

Datos de contacto:

Serviasistente

<https://www.serviasistentes.com>

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Solidaridad y cooperación](#) [Recursos humanos](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>