

La depresión, indeseada compañera de muchas personas mayores

? Según los últimos estudios, un 15% de los mayores de 65 años padece alguna de las diversas formas de depresión, el trastorno psiquiátrico más frecuente en la tercera edad

? El duelo, el insomnio, la discapacidad e, incluso, la soledad son factor

Madrid, 6 de mayo de 2010. Si la depresión afecta al 5-6% de la población general, los últimos estudios afirman que esta cifra podría elevarse hasta el 15% en las personas con más de 65 años. Si a eso le sumamos que, al menos, entre el 10% y el 45% de los mayores presentan síntomas depresivos en algún momento de su vida, no es de extrañar que los expertos consideren la depresión como el trastorno psiquiátrico más frecuente en los mayores.

Las causas de la depresión en personas de edad avanzada pueden dividirse en dos tipos: internas y externas, según el doctor Daniel Valle Gracia, jefe de Gestión Asistencial de Sanitas Residencial. “Como causas internas entendemos las que conducen al deterioro orgánico del cerebro, es decir, las que van asociadas al envejecimiento, así como las causadas por otras enfermedades sistémicas, como la hipertensión o la diabetes. Por otra parte, hablaríamos de causas externas en todos aquellos casos que generan un estrés en la vida cotidiana del anciano, como los factores sociales, económicos o psicológicos”.

Diferentes estudios apuntan a un abanico de factores que podrían predisponer a la aparición de depresión, pero todos coinciden en que los siguientes factores son los más determinantes:

- El duelo, provocado por la pérdida de familiares y amigos.
- El insomnio, ocasionado por distintos factores que pueden interponerse en el descanso.
- La discapacidad, causada por el deterioro asociado al envejecimiento.
- Los antecedentes de depresión previa, pues pueden provocar una nueva recaída.
- El sexo femenino. Las mujeres suelen tener mayor predisposición a padecer una depresión.

La soledad también puede ser un factor determinante. Los expertos han observado un menor porcentaje de depresiones en aquellas personas que viven integradas en un entorno familiar, respecto a los que viven solos. Además, una vez diagnosticada la depresión, la recuperación es mucho más fácil cuando hay apoyo familiar o gente alrededor del anciano que le aporta afecto, cuidado y comprensión.

Señales de alerta y principales síntomas

Aunque la depresión es el trastorno emocional más frecuente en los mayores de 65 años, muchas veces pasa inadvertido y no se diagnostica adecuadamente. Para el doctor Valle esto es debido a “la existencia de otras enfermedades degenerativas prevalentes en este periodo de la vida, que hacen que la sintomatología de la depresión pueda llevar a un error de diagnóstico, como ocurre con la

pseudodemencia. Además, todavía nos encontramos con familiares de pacientes que creen que estar deprimido es el estado de ánimo habitual de una persona mayor”.

Por eso es tan importante que los familiares y las personas más allegadas de una persona de edad avanzada estén atentos ante señales de alerta como:

- Bajo estado de ánimo.
- Trastornos del ánimo como tristeza, melancolía y baja autoestima.
- Poca energía.
- Anhedonia (pérdida de la capacidad para sentir placer y satisfacción).
- Pérdida de interés.
- Trastornos del sueño y del apetito.
- Sentimiento de culpa.
- Alteración psicomotriz.
- Afectación de la concentración.
- Pérdida de claridad de pensamiento.

Adicionalmente a estos síntomas, que son comunes a otras franjas de edad, deberán tener en cuenta especialmente en los mayores:

- La aparición súbita de un deterioro cognitivo
- Presencia de síntomas somáticos como: fatiga, dolores articulares, dolores musculares y contracturas, cefaleas, trastornos de la función sexual o molestias gastrointestinales.

En cuanto al tratamiento, pese a tratarse en esencia del mismo que en el caso de la depresión en personas jóvenes (farmacológico + psicoterapéutico), la aproximación es distinta. Y es que, como explica el jefe de Gestión Asistencial de Sanitas Residencial, “las personas mayores son mucho más sensibles a los efectos de los fármacos, en parte porque su eliminación suele estar afectada en alguna de las vías (hígado y/o riñón). Por eso, la pauta de medicación debe empezar con una dosis más baja de lo habitual e irse ajustando a cada caso, teniendo en cuenta las posibles interacciones que puede haber con la medicación habitual y valorando siempre el riesgo-beneficio a la hora de escoger el fármaco antidepresivo”.

Datos de contacto:

Catalina Jimenez
Departamento de Comunicación
91 441 58 68

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

Categorías: [Medicina Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>