

La depresión en adultos mayores.

La depresión es una enfermedad a menudo ignorada en nuestra población de adultos mayores, a pesar de no ser una característica normal de la edad. Las señales y los síntomas de depresión en las personas jóvenes a menudo son diferentes a las de los mayores. Estos no siempre son capaces de hablar sobre sus sentimientos o identificar la causa del problema o el dolor. Sin embargo, un estudio reciente muestra que cerca de un tercio de las personas de edad avanzada que acuden a la sala de emergencias por alguna otra causa, muestran también signos de depresión.

Los adultos mayores con más riesgo son aquellos que:

- Han sobrevivido a su cónyuge.
- Tienen varias enfermedades crónicas.
- Tienen poco apoyo social.
- Tienen deficiencias cognitivas, como demencia.
- Tienen dificultades económicas.

Los proveedores de atención médica están en una posición única para hacer una prueba de detección de depresión e identificar a las personas que podrían necesitar una evaluación más completa. Una prueba de detección simple puede consistir en hacer preguntas como:

- ¿Está satisfecho en general con su vida?
- ¿A menudo se encuentra aburrido?
- ¿Prefiere quedarse en casa y no salir?
- ¿Con frecuencia se encuentra sin esperanzas?
- ¿Últimamente ha disfrutado muy poco o perdido interés en hacer cosas?

La prevención es el mejor tratamiento. Algunos mecanismos útiles para enfrentar la depresión son identificar las causas del estrés, tratar las condiciones crónicas asociadas al estrés y contar con un fuerte sistema de apoyo. Sin embargo, cuando se necesita ayuda, el primer paso es reconocer que no se puede enfrentar el problema solo. Los amigos y familiares con buenas intenciones que sugieren que "todo va a estar bien", puede ser que no sepan cómo ayudar.

Un proveedor de atención médica puede indicar los tratamientos o cursos de acción para atacar la causa. Las terapias alternativas pueden funcionar para algunos, pero no para todos. Algunas veces es necesario usar medicamentos para aliviar los síntomas. Si tiene preocupaciones, el primer paso es comunicarse con su proveedor de atención médica.

12-16

Muchas de las personas con depresión no buscan tratamiento.

Se estima que 15 millones de estadounidenses luchan contra la depresión cada año. Sin embargo, ¿cuántos de ellos realmente reciben tratamiento? Un estudio reciente encontró que existe una discrepancia alarmante.

La investigación, publicada por la revista JAMA International Medicine, halló que menos de un tercio de las personas con una prueba positiva de detección de depresión reciben tratamiento.

Para el estudio, los investigadores observaron datos de una encuesta de autoevaluación de más de 46 mil personas. Hallaron que cerca del ocho por ciento tenía depresión, pero menos del 30 por ciento de ellos recibieron tratamiento durante ese año.

La doctora Judy Woodburn, psicóloga clínica de Advocate Medical Group en BroMenn Medical Center en Normal, IL, indica que entre las razones están:

- La falta de conocimiento sobre los recursos apropiados de tratamiento.
- El acceso limitado a los tratamientos adecuados debido a la falta de seguro médico, dificultades económicas, falta de recursos en la comunidad, falta de transporte y la imposibilidad de salir del trabajo para recibir atención.
- El estigma que acompaña a las enfermedades mentales. Por ejemplo, en algunas culturas es mal visto buscar ayuda fuera de la familia, lo que a algunos les impide recibir ayuda.

Es necesario cambiar el concepto con el fin de aumentar las probabilidades de tratamiento. "La depresión es tratable", dice Sarah Katula, enfermera de práctica avanzada en psiquiatría en Advocate Good Samaritan Hospital. Para una depresión entre leve y moderada se ha probado que la terapia oral es la mejor opción de tratamiento. En casos más severos, los medicamentos junto con la terapia oral han probado ser de más ayuda.

Las comunidades religiosas pueden ponerse a la delantera para reducir el estigma y la vergüenza que impiden a algunos buscar tratamiento, hablando abiertamente sobre las enfermedades mentales de la manera como se habla de cualquier otra enfermedad y animando a las personas a buscar la ayuda necesaria.

Dios mío, dame la fortaleza y la guía con el fin de comprender mejor esta enfermedad para conseguir el tratamiento que necesito y verme a mí mismo como la bella persona que Tú has creado.

12-16