Sobre La Depresión en la Vida Avanzada

Hojas de la Salud Preventiva 3: Recuperación y Tratamiento

COMMUNITY CARE
Behavioral Health Organization

LÍNEA DE LA SALUD PREVENTIVA DE COMMUNITY CARE • 1-866-639-2943 • TTY/TDD 1-877-877-3580

Para ayudarlo a sentirse mejor y reducir sus síntomas de depresión, escoja algo que le gusta hacer. Tal vez le gusta caminar. Empiece despacio. Camine 10-15 minutos al día para empezar, y luego aumente el tiempo como usted pueda. Hable con el doctor antes de que empiece algún programa de ejercicio.

Me siento mejor. ¿Qué sigue?

La buena noticia es que la depresión se mejora con tratamiento. Algunas personas escogen dejar el tratamiento cuando empiezan a sentirse mejor. Pero muchas veces la depresión regresa si deja el tratamiento demasiado pronto. Quedarse en tratamiento puede prevenir que suceda eso.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Hay muchas cosas que puede hacer para ayudarse a sí mismo a sobrellevar. Prepare para los cambios en su vida. La jubilación puede ser difícil. También moverse de casa puede ser difícil. Una cosa que puede ayudar es mantener sus amistades. Amigos y familiares pueden ayudarlo a sentirse menos solo. Pasatiempos y otras actividades significativas pueden ayudar a mantener el cerebro y el cuerpo activos.

Mantenga el contacto con la familia. La familia puede ser muy importante en su recuperación. Déjelos ayudarlo a usted cuando se siente muy triste. Planee antes si tiene mucho que hacer. Divida las cosas en trabajos más pequeños. Son más fáciles de terminar. Al terminar cada parte puede hacerlo sentirse mejor. El ejercicio puede ayudar su estado de ánimo también. Caminar afuera o en el centro comercial puede ayudarlo a sentirse mejor. Bailar, nadar o trabajar en el jardín son buenos ejercicios. Todos estos pueden ayudar su estado de ánimo.

Otras cosas que pueden ayudar su estado de ánimo:

- Escuchar música
- Pasar tiempo con mascotas
- Hablar con otras personas; visitar familia y amigos
- Aprender hacer algo nuevo
- Compartir chistes y cuentos graciosos
- Ser voluntario para a ayudar a otros
- Trabajar con un grupo de apoyo
- Ir al Centro Local para Mayores de Edad
- Comer una dieta sana

¿Por qué sufrir cuando se lo puede ayudar?

Si usted se siente que tiene alguna de las señales de depresión, es buena idea ver a un profesional de la salud mental.

© 2008 Community Care Behavioral Health Organization

Lo que usted necesita saber…

Recuerde, sentirse mejor tarda tiempo. Puede suceder despacio. Pero, puede suceder. Sobre tiempo, los pensamientos buenos pasarán más seguido.

Es importante quedarse en tratamiento. Muchas veces ayuda quedarse en tratamiento por un año o más después de que empiece a sentirse mejor. Mantenga una actitud positiva para quedar en el camino a la recuperación.

Una actitud positiva lo ayudará a quedar en el camino a la recuperación.

Algunos recursos que pueden ser útiles:

- National Institute on Aging
  Instituto Nacional sobre Envejecer
  1-800-222-2225
  www.nia.nih.gov
  www.nihseniorhealth.gov

- National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)
  Alianza Nacional para los Enfermos Mentales
  1-800-950-6264
  www.nami.org

- National Institute of Mental Health (NIMH)
  Instituto Nacional de la Salud Mental
  1-866-615-6464
  www.nimh.gov

- "Depresión en la Vida Avanzada"
  Patrick Mathiasen, MD y Susan Levert, 1997
  Publicado por Bantam Books

- "Vivir Más Tiempo Sin Depresión"
  Mark Miller, MD y Charles Reynolds III, MD, 2002
  Publicado por John Hopkins University Press

Para recibir más información sobre depresión, llame al Programa de la Salud Preventiva de Depresión de Community Care al 1-866-639-2943; TTY/TDD 1-877-877-3580.

La información general…

que se ofrece sobre la depresión tal vez no aplique a todos. Si usted tiene preguntas, hable con su doctor. Juntos pueden encontrar la información que necesita.