

Depresión en el adulto mayor: señales de alerta

Pese a que no es un proceso normal del envejecimiento, sobre los 60 años es frecuente el desarrollo de cuadros depresivos menores, que si bien no cumplen con todos los criterios para ser una depresión mayor, de igual forma generan sufrimiento e impactan en la calidad de vida y funcionalidad de las personas.

Algunos estudios epidemiológicos realizados en Estados Unidos evidencian que la prevalencia de cuadros depresivos es mayor en pacientes hospitalizados o institucionalizados que en personas insertas en la comunidad.



Factores desencadenantes

Los cuadros depresivos sobre los 60 años pueden tener causas biológicas, psicológicas y sociales, propias de esta etapa de la vida. Entre ellas podemos mencionar:

- *Muertes de cónyuge o amigos.*
- *Jubilación.*
- *Aislamiento social.*
- *Problemas económicos*
- *Enfermedades médicas.*
- *Administración de fármacos.*

Cuándo consultar

Es importante recibir la asesoría de un especialista (médico general, geriatra o psiquiatra) en los siguientes casos:

- *Síntomas que se prolongan por varias semanas.*
- *Alteración del funcionamiento normal.*

- *Aislamiento.*
- *Pérdida del sentido de la vida.*
- *Ideas de muerte y/o pensamientos suicidas.*

El tratamiento

La terapia para los cuadros depresivos contempla psicofármacos (antidepresivos) y, en algunos casos, ansiolíticos, para una primera etapa. Si existe asociación con factores psicosociales puede complementarse con terapia psicológica.

Es de vital importancia asegurarse de la adherencia al tratamiento y que éste se mantenga por un periodo de tiempo adecuado.

Cómo prevenirla

Para prevenir una depresión en el adulto mayor es importante controlar los factores que se asocian a estos cuadros. Algunas medidas son:

Mantenerse activo y conectado:

- *Buscar un hobby.*
- *Trabajar si es posible.*
- *Desarrollar intereses nuevos.*
- *Hacer actividad física.*
- *Cultivar el desarrollo espiritual.*
- *Reunirse con amigos y familia.*

Prevenir factores de riesgo cardiovascular:

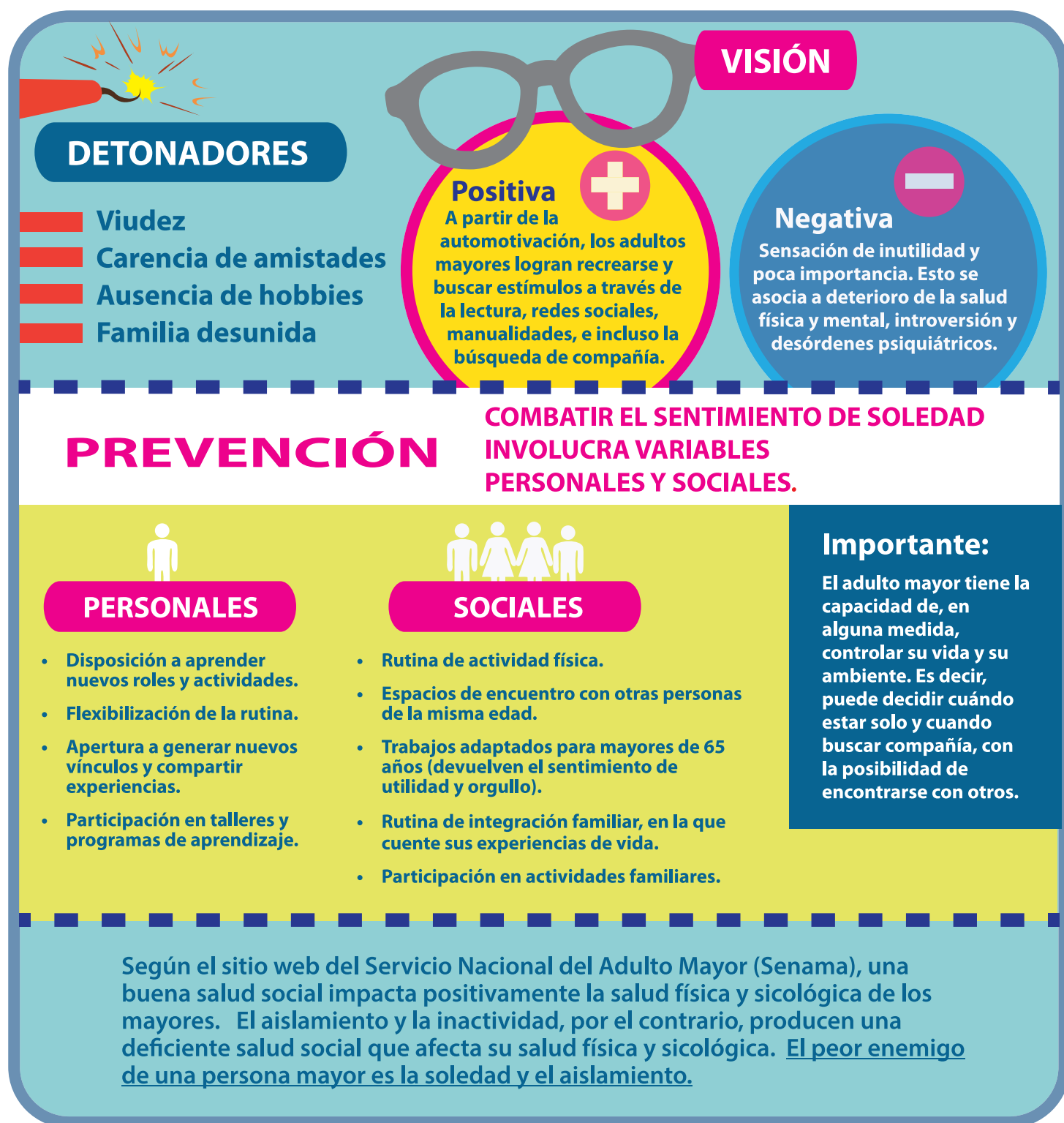
- *Mantener alimentación saludable.*
- *Tratar enfermedades como la Hipertensión, Diabetes, Dislipidemia.*
- *Mantener controlado el Hipotiroidismo, debe ser parte del chequeo anual.*

*Este artículo fue realizado con la colaboración de la Dra. Carolina Montiel, psiquiatra de Clínica Alemana.

Infografía

Soledad: Cómo se experimenta después de los 65 años

Con el paso de los años y los cambios de etapas, la soledad se transforma en una realidad que demanda una reorganización personal y social.



Breves:

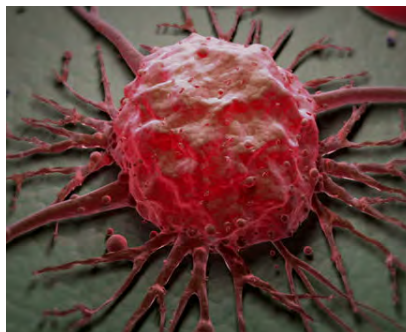
Alzheimer y Parkinson, ¿origen común?

Pese a que estos cuadros afectan a diferentes áreas del cerebro y presentan síntomas distintos, según un estudio de la U. de Emory (EE.UU), hay un factor bioquímico que los une. Se trata de una enzima, la AEP, que hace a esta proteína muy tóxica para las células cerebrales. Se espera que el desarrollo de inhibidores de esta enzima permita encontrar la forma de prevenir ambas enfermedades.



Alzheimer y sueño

No dormir las horas necesarias podría alertar de un mayor riesgo de padecer Alzheimer, según indica un estudio de la U. de Wisconsin (EE.UU). La investigación plantea que las personas que duermen poco tienen más biomarcadores de la enfermedad en su líquido cefalorraquídeo.



Vacunas a la medida

Investigaciones del Dana-Farber Cancer Institute (EE.UU.), y de BioNTech Corporation (Alemania), demuestran la viabilidad de vacunas a medida contra mutaciones cancerígenas de cada paciente, lo que permitiría desarrollar tratamientos individualizados de inmunoterapia.

Para el estudio, los investigadores secuenciaron el ADN de las células tumorales y sanas de cada persona para identificar las mutaciones específicas del tumor y predecir los antígenos asociados.



Enjuague bucal en tabletas

La empresa de cosméticos británica Lush estrenó en Chile un enjuague bucal portátil en formato tabletas. Esta se mastica y luego

se toma agua para hacer gárgaras, finalmente se expulsa el contenido como se hace con los otros enjuagues. Estas pastillas permiten usar la dosis exacta del producto.

Charlas educativas

Durante los próximos meses, Clínica Alemana dictará interesantes charlas para sus pacientes:

- **21 de septiembre:** ¿Cuándo sospechar de un Alzheimer?
- **26 de septiembre:** Alzheimer, desafíos para la convivencia familiar.
- **12 de octubre:** Dolores articulares y óseos en el adulto mayor.
- **17 de octubre:** Beneficios del ejercicio en pacientes coronarios.
- **30 de octubre:** ¿Cómo actuar frente a un ataque cerebrovascular?

Inscripciones sin costo en el Centro de Extensión:

Teléfono: 22586 6083 - 22586 6082
Email: centroextension@alemana.cl

Talleres de Invierno

charla nutrición



VAMOS, VAMOS!



estiramiento...

EQUIPO VIDA PROACTIVA

Director:	Dr. Marcelo Blacutt C.
Coordinadora de Socios:	Verónica Schilling C.
Terapeuta Ocupacional:	Cristopher Aceituno G.
Fonoaudióloga:	Natalia Cruz V.
Kinesióloga:	Gisela Wendt I.
Periodista:	María José Lombardo M.
Asesoría:	Unidad de Geriátría de Clínica Alemana
Diseñadora:	Camila Santa Cruz F.

Qué tan rápida es su memoria

Responda las siguientes preguntas, lo más rápido que pueda:

1. ¿Cuál es la dirección exacta de su casa de la infancia?
2. ¿Cómo se llamaba su colegio?
3. Nombre tres o cuatro vecinos de aquella época.
4. ¿Cómo se sentaba su familia a la mesa, qué sitio ocupaba cada uno?

Fuente: www.pluesmas.co



Alzheimer y Comunicación

El 21 de septiembre se celebra el Día Mundial del Alzheimer y queremos recordarle algunos tips para mantener una buena comunicación con estos pacientes:

- Asegúrese de que los audífonos y anteojos están en buen estado.
- Evite los distractores, como música muy fuerte.
- Verifique que el paciente comprenda lo que se le preguntó (utilice siempre dos opciones para hacerle preguntas).
- Use constantemente el nombre del paciente. Esto permite reforzar su identidad.
- Utilice gestos, mímicas y miradas, al momento de comunicar algo importante.

Fuente: Boletín Vida Proactiva, noviembre 2016.