

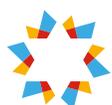
MANEJO DE AFECCIONES DE SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES

INFORMACIÓN PARA ADULTOS MAYORES, FAMILIAS Y CUIDADORES



LEA ESTE FOLLETO PARA APRENDER SOBRE LO SIGUIENTE:

- Cuáles son las afecciones de salud mental más comunes.
- Cómo prevenir las afecciones de salud mental más comunes.
- Cómo manejar las afecciones de salud mental más comunes.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics



UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD MENTAL?

Las enfermedades mentales hacen referencia a un grupo de afecciones, como la depresión y la ansiedad, que afectan a nuestros pensamientos, emociones, comportamientos y experiencias. Es una afección causada por diversos factores, como la genética, la personalidad, el estrés y la química del cerebro. Los síntomas incluyen pérdida de motivación y energía, cambios en los patrones de sueño, cambios persistentes en el estado de ánimo, alteraciones en el pensamiento o la percepción u obsesiones o miedos abrumadores. Puede interferir en las relaciones de una persona o en su capacidad para realizar sus tareas diarias.

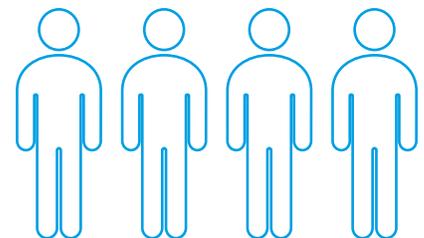


¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A PREVENIR LAS ENFERMEDADES MENTALES ENTRE LOS ADULTOS MAYORES?

Aunque la mayoría de las enfermedades mentales tienen su inicio en la infancia o la adolescencia, los adultos mayores son especialmente vulnerables a sufrir los resultados negativos asociados a las enfermedades mentales. Es más probable que experimenten cambios vitales importantes, como el deterioro de la salud física, el traslado a una residencia de larga duración o a una residencia de ancianos o la pérdida de un ser querido, y es menos probable que se relacionen con otras personas de la comunidad. De hecho, se calcula que entre el 19 % y el 24 % de los canadienses de edad avanzada experimentan algún grado de aislamiento social, lo que puede exponerlos a un mayor riesgo de soledad y problemas de salud mental.



Más del 19 % de los canadienses de edad avanzada experimentan algún grado de aislamiento social





Permanecer conectado socialmente y activo en la comunidad



Participar en actividades significativas



Manejar sus afecciones de salud crónicas



Mantenerse físicamente activo



Mantener una dieta saludable



Mantener un horario de sueño regular

Si tiene afecciones de salud mental, debe acudir a su médico de cabecera o a un profesional de la salud mental para que lo ayude.

¿CUÁLES SON LAS AFECCIONES DE SALUD MENTAL MÁS COMUNES ENTRE LOS ADULTOS MAYORES?

Los adultos mayores corren el riesgo de padecer diversas afecciones mentales. Sin embargo, algunas son más comunes entre los adultos mayores que otras. Las siguientes son las afecciones de salud mental comunes entre los adultos mayores que se destacan en este folleto:



1. Depresión



2. Ansiedad



3. Delirio



4. Trastornos de adicción



5. Suicidio

1. DEPRESIÓN



¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es algo más que sentirse triste. Se trata de una enfermedad médica grave que provoca un estado de ánimo persistentemente bajo y la pérdida de interés por las actividades que antes se disfrutaban, lo que conduce a problemas emocionales y físicos que disminuyen la capacidad de la persona para funcionar en su vida social y laboral. Aunque puede compartir muchos síntomas con la tristeza, la depresión no es algo que las personas puedan superar por sí solas sin tratamiento.

La depresión puede afectar al estado de ánimo, el comportamiento y el funcionamiento físico de una persona. Algunos síntomas comunes de la depresión son los siguientes:

- Sentimientos de tristeza, soledad o ansiedad
- Sentimientos de culpa o arrepentimiento
- Pérdida de placer por las cosas o las actividades favoritas
- Problemas para dormir
- Dificultad para pensar o concentrarse
- Reducción de la energía y sensación de cansancio más a menudo
- Cambios en los hábitos alimenticios o en el peso
- Sentirse como una carga
- Pérdida de sentido de la vida
- Quejas frecuentes de dolor y visitas médicas

¿CÓMO SABER SI SE SUFRE DE DEPRESIÓN?

Si experimenta estos síntomas durante más de dos semanas, puede sufrir de depresión. Este estado de ánimo puede dar lugar a cambios de comportamiento, como hablar y moverse con lentitud, alejarse de la gente, abandonar las aficiones, disminuir el cuidado personal o a cambios psicológicos, como sentirse desesperado y tener pensamientos negativos.

Hablar de sus pensamientos y sus sentimientos con su médico de cabecera puede ayudarlo a entender lo que está pasando en su vida. Pueden hacer algunas pruebas para descartar otras causas de los síntomas.

¿QUIÉN ES SUSCEPTIBLE DE SUFRIR DEPRESIÓN?

La depresión puede afectar a cualquiera en cualquier momento. Los adultos mayores corren un riesgo especial debido a los cambios físicos y de estilo de vida que pueden hacer que algunos se sientan ansiosos y pierdan la sensación de independencia. Algunos factores de riesgo comunes para la depresión entre los adultos mayores son los siguientes:

- Ser mujer
- Sufrir dolor
- Ser viudo o divorciado
- Haber tenido una depresión previa
- Haber experimentado cambios cerebrales debido a problemas vasculares
- Tener una enfermedad física grave y crónica incapacitante
- Tomar más de cinco medicamentos
- Consumir alcohol de forma excesiva
- Ser socialmente desfavorecido y tener poco apoyo social
- Haber sufrido un duelo reciente
- Mudarse de casa a otro lugar, como una residencia de ancianos o una residencia de larga duración



- Mudarse de casa a otro lugar, como una residencia de ancianos o una residencia de larga duración
- Haber experimentado acontecimientos vitales adversos
- Tener estrés crónico causado por problemas de salud, familiares o maritales
- Experimentar aislamiento social y soledad
- Tener dificultades constantes para dormir



¿CÓMO SE MANEJA LA DEPRESIÓN?

La depresión requiere un tratamiento continuo. No suele mejorar sin el apoyo de un profesional médico. El médico de cabecera puede realizar pruebas para descartar causas médicas que contribuyan a ella y puede recomendar un tratamiento con medicamentos, psicoterapia o una combinación de ambos. También pueden ayudarlo a buscar el asesoramiento de un psiquiatra u otro profesional de la salud mental.



Afrontar la depresión es muy difícil. Además del tratamiento médico, se beneficiará de romper el estigma y buscar el apoyo de la familia y los amigos.

2. ANSIEDAD



¿QUÉ ES LA ANSIEDAD?

A medida que envejecemos, solemos pasar por muchos cambios en la vida en un período relativamente corto. Es normal sentir ansiedad en estas situaciones, pero si su ansiedad y sus miedos están afectando su vida diaria de forma significativa, es posible que tenga ansiedad y que necesite el apoyo de un profesional de la salud mental.



TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA

Este es el tipo de trastorno de ansiedad más común en los adultos mayores. Hace que las personas se preocupen excesivamente por las situaciones y los acontecimientos cotidianos. La afección suele durar al menos seis meses y puede causar inquietud, fatiga, tensión muscular e insomnio o problemas para dormir.



FOBIAS

El miedo es una emoción normal, pero, cuando interfiere en el desarrollo de nuestra vida cotidiana, puede convertirse en una fobia y considerarse una enfermedad. Hay muchos tipos diferentes de fobias, incluida la fobia social, que hace que las personas teman las situaciones sociales, así como fobias más específicas como el miedo a volar, a los insectos y a salir de casa. La fobia más común en los adultos mayores es el miedo a las caídas.

¿QUIÉN ES SUSCEPTIBLE DE EXPERIMENTAR ANSIEDAD?

El riesgo de desarrollar un trastorno de ansiedad es mayor si usted:

- Es mujer
- No cuenta con apoyos sociales
- Ha tenido un diagnóstico previo de ansiedad
- Tiene una afección médica o psiquiátrica
- Tiene mala salud
- Ha sufrido un traumatismo reciente



¿QUÉ ASPECTO PUEDE TENER LA ANSIEDAD?

Una persona con ansiedad puede mostrar algunos de los siguientes síntomas:

- Irritabilidad
- Fatiga
- Mal sueño
- Preocupación por los problemas de salud
- Preocupación excesiva
- Buscar consuelo en repetidas ocasiones
- Baja confianza en sí mismo y evasión de situaciones
- Estados intensos de miedo y pánico
- Estar al límite o inquietarse con facilidad
- Dolores de cabeza, malestar estomacal, insomnio, palpitaciones y dolor en el pecho, sudoración



¿CÓMO SE MANEJA LA ANSIEDAD?

Si cree que usted o un ser querido tiene ansiedad, lo primero que debe hacer es hablar con su proveedor de atención primaria para que puede realizar pruebas para descartar causas médicas contribuyentes y recomendar un tratamiento. El tratamiento puede incluir terapia de conversación, reducción del estrés, habilidades de afrontamiento, apoyo familiar y social, así como medicación.



Además de la medicación, el cambio de ciertos comportamientos puede ayudarlo a controlar los síntomas de la ansiedad: reducir la cafeína, el cigarrillo, la comida en exceso, el consumo de alcohol y de noticias, así como hacer ejercicio con regularidad.



También puede ser útil comentar sus temores con amigos y familiares. Hable de lo que lo preocupa y establezca objetivos concretos que lo ayuden a controlar los síntomas de la ansiedad.

Puedes aprender habilidades como la respiración profunda, la relajación muscular progresiva, la meditación y reservar tiempo para las preocupaciones.

3. DELIRIO



¿QUÉ ES EL DELIRIO?

El delirio es una alteración repentina y temporal del cerebro que provoca problemas fluctuantes de atención y alerta, pensamiento y comportamiento. Lo causan las afecciones médicas y los fármacos que afectan al cerebro.

Los siguientes factores pueden contribuir al delirio:

- Infecciones
- Efectos secundarios de los medicamentos
- Deshidratación o desnutrición y cambios en el equilibrio de sal y agua en el cuerpo
- Estreñimiento o diarrea
- Consumo excesivo de alcohol o tabaco o abstinencia
- Audífonos o lentes mal ajustados
- Estar en un entorno nuevo o desconocido



¿QUIÉN ES SUSCEPTIBLE DE SUFRIR DELIRIO?

Las personas son más propensas a sufrir delirios si tienen lo siguiente:

- Demencia
- Depresión
- Una operación de corazón, cadera u otra operación importante recientemente
- Episodios previos de delirio
- Mala visión o problemas de audición
- 65 años o más



¿QUÉ ASPECTO PUEDE TENER EL DELIRIO?

Existen tres tipos de delirio: hiperactivo, hipoactivo y mixto. Una persona con delirio hipoactivo puede mostrar algunos de los siguientes síntomas:

- Se mueve muy lentamente o es poco activo.
- No quiere pasar tiempo con los demás.
- Hace pausas al hablar o no habla.
- Se ve somnoliento.



Una persona con delirio hiperactivo puede mostrar algunos de los siguientes síntomas:

- Está preocupado o tiene miedo.
- Está inquieto.
- Repite los mismos movimientos muchas veces.
- Experimenta alucinaciones.
- Experimenta ideas delirantes.



Con un delirio mixto, una persona puede tener síntomas de delirio hiperactivo e hipoactivo durante el mismo episodio general.

¿CÓMO PUEDE MANEJAR EL DELIRIO?

El delirio es un signo de que el cuerpo y el cerebro están enfermos. Si se sospecha de delirio, se recomienda atención médica inmediata.



- El delirio se aborda mediante el tratamiento de la causa subyacente y controlando los síntomas con o sin el uso de medicamentos adicionales.
- En la mayoría de las personas, el delirio puede desaparecer en unos días o semanas y, en otras, puede tardar más, a veces meses.
- Es más fácil y rápido tratar el delirio cuando los signos y los síntomas se reconocen pronto, pero recuerde que cada persona es diferente.

4. TRASTORNOS DE ADICCIÓN

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE ADICCIÓN?

Los trastornos de adicción pueden dar lugar a patrones problemáticos por el uso de sustancias o comportamientos, como el consumo excesivo de alcohol o drogas y el juego, que interfieren en la vida de la persona. Si una persona se involucra compulsivamente con una sustancia o un comportamiento, a pesar de las consecuencias negativas, puede tener un trastorno adictivo.

¿QUÉ ASPECTO PUEDE TENER UN TRASTORNO DE ADICCIÓN?

Hay signos físicos, psiquiátricos, sociales y cognitivos que indican que un adulto mayor puede estar abusando de las sustancias. Estos incluyen lo siguiente:



SIGNOS PSIQUIÁTRICOS

- Trastornos del sueño
- Cambios de humor
- Irritabilidad persistente
- Ansiedad
- Depresión



SIGNOS FÍSICOS

- Temblores
- Baja coordinación
- Heridas o hematomas inexplicables
- Desnutrición
- Falta de higiene y autodescuido
- Dependencia



SIGNOS COGNITIVOS

- Confusión y desorientación
- Deterioro de la memoria
- Somnolencia diurna



SIGNOS SOCIALES/DE COMPORTAMIENTO

- Abandono de las actividades habituales
- Dificultades familiares
- Solicitudes anticipadas de renovación de medicamentos

¿A QUÉ PROBLEMAS DE ADICCIÓN SE ENFRENTAN HABITUALMENTE LOS ADULTOS MAYORES?

Los adultos mayores suelen enfrentarse a problemas de adicción relacionados con el consumo del alcohol, el tabaco y los medicamentos con receta. El consumo de alcohol es el problema más común entre los adultos mayores, y el 9 % de los mayores de 65 años fuma tabaco. Sin embargo, las mujeres suelen abusar de los medicamentos con receta y los hombres del alcohol.



¿CÓMO SE TRATAN LOS TRASTORNOS DE ADICCIÓN?

No existe un tratamiento único para los trastornos de adicción. Sin embargo, el asesoramiento individual, grupal o familiar puede ayudar a las personas a controlar su adicción. El acompañamiento suele centrarse en el uso de un enfoque de reducción de daños que hace hincapié en la reducción de los riesgos y los daños asociados al consumo de sustancias por encima de la reducción del consumo en sí. Decirle a alguien que tiene problemas de consumo de sustancias que deje de consumir no suele ser un enfoque eficaz.



Si está cuidando a alguien que puede estar luchando contra la adicción, puede adoptar un enfoque de reducción de daños para garantizar que esté lo más seguro posible. Esto puede incluir lo siguiente:



- Garantizar la satisfacción de sus necesidades básicas, como la alimentación y el alojamiento.
- Ayudarlo a aprender formas más seguras de consumir la sustancia.
- Centrarse en lo que mejoraría la vida de su amigo o familiar de acuerdo a sus propios objetivos.
- Respetar la autonomía y las elecciones del adulto mayor que es capaz de tomar sus propias decisiones.

5. SUICIDIO



¿QUÉ ES EL SUICIDIO?

El suicidio es el acto de provocar intencionadamente la propia muerte. El suicidio puede ocurrirle a cualquiera. El comportamiento suicida puede ser impulsivo o planificado.

¿POR QUÉ LAS PERSONAS SE SUICIDAN?

La gente recurre al suicidio cuando ha perdido la esperanza o se siente impotente. A menudo no ven otra forma de aliviar su dolor. Es más probable que esto ocurra cuando una persona tiene depresión, está en crisis o se enfrenta a grandes factores de estrés en la vida, cuando ha perdido el sentido de la vida o cuando se siente desconectado de los demás.

¿CUÁLES SON ALGUNAS SEÑALES DE QUE ALGUIEN PUEDE CONSIDERAR EL SUICIDIO?

Antes de que alguien recurra al suicidio, suele mostrar signos de advertencia. Las personas que se sienten suicidas pueden hacer lo siguiente:



- Mostrar signos de agitación, alta ansiedad, ira o comportamiento paranoico
- Mostrar un cambio repentino de humor o comportamiento
- Mostrar una sensación de desesperanza e impotencia
- Expresar el deseo de morir o poner fin a su vida
- Aumentar el consumo de sustancias
- Dejar de relacionarse con personas y actividades que antes disfrutaban

- Experimentar cambios en los patrones de sueño
- Tener disminución del apetito
- Regalar las posesiones más preciadas o hacer los preparativos para su muerte

¿QUÉ HAY QUE HACER SI ALGUIEN MUESTRA SIGNOS DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO?

Preguntar sobre los pensamientos suicidas no hará que alguien tenga pensamientos suicidas o que intente suicidarse. Escuche y valide su dolor, y ofrezca su apoyo.



Si alguien que conoce muestra signos de que puede estar pensando en suicidarse, debe llevarlo al servicio de urgencias del hospital más cercano.

Si la persona no quiere ir al hospital o si no está seguro de que sea lo correcto, busque la ayuda de un médico lo antes posible.

Si su ser querido está intentando o está a punto de intentar suicidarse y usted no está en riesgo, no lo deje solo y llame al 911.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR A PREVENIR EL SUICIDIO EN LOS ADULTOS MAYORES?

Garantizar que la salud física y mental de los adultos mayores esté bien atendida y apoyada puede ser un poderoso factor de protección contra el suicidio. Además, asegurarse de que siguen conectados socialmente y están preparados para afrontar y adaptarse a los cambios puede ayudar a prevenir el suicidio entre los adultos mayores.



Si usted o alguien que conoce sufre depresión u otros problemas de salud mental, busque tratamiento, así como programas que enseñen habilidades para afrontar los factores de estrés y las emociones abrumadoras.



¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

CANADIAN COALITION FOR SENIORS' MENTAL HEALTH

Canadian Coalition for Seniors' Mental Health comparte información, recursos y enlaces con otras organizaciones para promover la salud mental entre los adultos mayores.



ccsmh.ca

CONNEX ONTARIO

ConnexOntario ofrece información gratuita y confidencial sobre servicios sanitarios para personas con problemas de alcohol y drogas, enfermedades mentales o ludopatía.



www.connexontario.ca



1-866-531-2600

LÍNEA DE AYUDA PARA PERSONAS MAYORES DE TORONTO

La línea de ayuda para personas mayores de Toronto ofrece asesoramiento de apoyo por teléfono, evaluaciones de riesgo, desescalada de crisis y triaje a los equipos móviles de crisis, incluido el Servicio de extensión de crisis para personas mayores (COSS)



416-217-2077

1-877-621-2077

THE CENTRE FOR ADDICTION AND MENTAL HEALTH

The Centre for Addiction and Mental Health ofrece servicios y educación para apoyar a las personas con problemas de salud mental y adicción.



www.camh.ca



1-800-463-2338

GERSTEIN CRISIS CENTRE

Gerstein Crisis Centre ofrece una línea telefónica de crisis que está disponible 24 horas al día, los 7 días a la semana, para apoyar a las personas que experimentan una crisis de salud mental.



www.gersteincentre.org



416-929-5200

RECURSOS RELEVANTES EN NUESTRA SERIE

- Reconocer y manejar la ansiedad
- Reconocer y manejar la depresión

RECURSOS DE SALUD ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Planificación anticipada de la atención: Cómo abordar la conversación
- El alcohol y su salud
- Calcio, vitamina D y salud ósea
- Consejos generales para el manejo de problemas de memoria
- Mejorar la nutrición a medida que envejece
- Mejorar la incontinencia urinaria
- Vivir más tiempo, vivir bien: su guía para un envejecimiento saludable
- Manejo del estrés del cuidador
- Manejo del dolor crónico
- Manejo del estreñimiento
- Manejo del deterioro cognitivo leve, la enfermedad de Alzheimer y otras demencias
- Manejo de múltiples afecciones de salud crónicas
- Manejo del uso de sedantes e hipnóticos entre adultos mayores
- Manejo del uso de sustancias y los trastornos adictivos a medida que envejece
- Prevención de caídas en el hogar
- Reconocer y manejar el delirio
- Reconocer y manejar la pérdida auditiva
- Uso seguro de medicamentos para adultos mayores
- Sustitutos para la toma de decisiones y poderes notariales
- Comprender sus opciones de cuidados paliativos

RECURSOS COMUNITARIOS ADICIONALES EN NUESTRA SERIE:

- Opciones de transporte comunitario
- Servicios de evaluación de manejo
- Maltrato a personas mayores
- Financiamiento para ayudas para la movilidad del Programa de dispositivos de asistencia
- Opciones de vivienda para adultos mayores
- Cómo registrarse en Wheel-Trans
- Meals on Wheels

Visite www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation para encontrar recursos adicionales para adultos mayores, familias y cuidadores.

Esta información debe utilizarse únicamente con fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte a su proveedor de atención médica para obtener asesoramiento sobre una afección médica específica. Se puede reimprimir una sola copia de estos materiales solo para uso personal no comercial.

Nos gustaría agradecer a las siguientes personas por su apoyo a nuestra Iniciativa de recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable:



**Fundación Ben
y Hilda Katz**



La Fundación Mon Sheong y la Fundación Ben y Hilda Katz han proporcionado generosamente fondos para apoyar la impresión y traducción de nuestros Recursos educativos para apoyar el envejecimiento saludable.

El Ministerio para las Personas Mayores y la Accesibilidad apoyó esta iniciativa con fondos a través de su Programa de becas comunitarias para personas mayores.