



Información para el asistente de salud

Consejos para el cuidado de personas mayores

La depresión y la enfermedad de Alzheimer

La depresión es común en personas que padecen la enfermedad de Alzheimer. Casi 4 de cada 10 personas que padecen la enfermedad de Alzheimer también padecen de depresión. La depresión es más común durante los 6 meses después de haber sido diagnosticado con la enfermedad de Alzheimer; sin embargo, puede ocurrir en cualquier momento.

Puede ser complicado darse cuenta de si una persona que padece la enfermedad de Alzheimer está deprimida. Muchos de los síntomas de la depresión y de la enfermedad de Alzheimer son iguales. Es importante llevar a la persona al doctor para determinar si la persona sufre de depresión. Los doctores estarán atentos a cualquier cambio en la persona conforme avanza el tiempo. También revisarán el historial médico de la persona, incluidos los medicamentos, y harán un examen físico y mental. Los doctores también harán preguntas relacionadas con cualquier cambio en el humor y el comportamiento de la persona. Es importante tomar nota de cualquier cambio repentino, e informar al doctor. Estos son algunos ejemplos relacionados con los cambios más comunes:

Señales de depresión en la enfermedad de Alzheimer	
Pérdida de interés o placer en las actividades favoritas o sociales	No poder concentrarse, o tomar decisiones
Pérdida de energía	Cambios en el patrón del sueño o apetito
Sentirse triste, vacío o sin esperanzas	No hablar ni interactuar con otros
Fácilmente irritable o enojado	Sentirse culpable
Ponerse nervioso o estar preocupado	Ideas de muerte o de suicidio

Si la persona sufre de depresión, un tratamiento puede mejorar la calidad de vida de la persona y su disposición respecto al cuidado de sí misma. El tratamiento no previene ni cura la enfermedad de Alzheimer.

Esta página de Información para el asistente de salud es parte de una serie de consejos para el cuidado de personas mayores. Se distribuye para ayudar a los asistentes de salud familiares y comunitarios, trabajadores de cuidado directo y representantes de la salud en la comunidad a cuidar a las personas mayores. Disponible en inglés y en español en www.aging.arizona.edu

Se puede tratar a la gente que padece la enfermedad de Alzheimer. El apoyo puede ser una gran ayuda. Más adelante se encuentran algunas recomendaciones útiles para la gente con depresión y Alzheimer.

¿Cómo ayudar a la gente que padece de depresión y de Alzheimer?
Siga una rutina diaria. Preste atención a los momentos del día en que la persona disfruta más.
Lleve a cabo las tareas diarias más difíciles, como bañarse, cuando la persona se sienta más tranquila durante el día.
Haga una lista de actividades, gente y lugares que le gusten a la persona. Incluya algo de esta lista en las actividades de cada día.
Ayude a la persona a ser activa todos los días.
Busque maneras para que la persona pueda participar en actividades o en convivencia familiar.
Dígale a la persona que se les ama y respeta. Asegúrese de demostrar amor, respeto y aprecio por la persona.
No ignore los sentimientos ni la tristeza de la persona. Dígale que espera que se sienta mejor.
Trate de encontrar un grupo de apoyo, o social. Hay grupos disponibles para la gente que padece de Alzheimer y para los asistentes de salud o familiares.
Ayude a la persona a establecer pequeñas metas para sus actividades diarias. Celebre cuando se hayan cumplido las metas.

En algunos casos, los medicamentos para la depresión también pueden mejorar el humor. Los medicamentos para la depresión solamente ayudarán con la depresión.

Los asistentes de salud de personas que padecen Alzheimer deben poner atención a su propio estado de ánimo. Proporcionar cuidado a personas con Alzheimer es difícil. Muchos asistentes de salud tienen depresión. Es difícil ser asistente de salud si usted está deprimido. El enojo, el cansancio, la preocupación y la tristeza pueden ser señales de depresión.

Los asistentes de salud que presentan señales de depresión deben consultar a un doctor. Los grupos de apoyo y servicios de relevo también están disponibles para ayudar a los asistentes de salud a que tomar descansos y mejorar su salud. Los asistentes de salud que están relajados y son saludables proveen mejor cuidado. La Asociación de Alzheimer tiene grupos de apoyo, y puede ayudar a encontrar otros servicios. Las oficinas locales se pueden encontrar a través del buscador para el cuidado de personas mayores: <https://eldercare.acl.gov/Public/Index.aspx> o llamando al 1-800-677-1116.

budfsd fasdfasdfasdfasdfs

Escrito por : Jennifer Rangel-Villareal, Alzheimer's Association—Desert Southwest Chapter

Información para el asistente de salud ~ Consejos para el cuidado de personas mayores

Editado por un equipo interprofesional de la Universidad de Arizona Center on Aging

Este proyecto fue financiado por la Administración de Recursos de Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (HHS, por sus siglas en inglés), la subvención número U1QHP28721 del Programa de Mejoramiento de los Servicios Geriátricos de Arizona. Esta información o contenido y resultados son de la autora y no deben interpretarse como opinión o norma oficial de, la HRSA, HHS o del gobierno del os EE. UU., ni se debe inferir su aprobación.