

Depresión y demencia

Esta hoja de ayuda trata sobre la depresión en personas que viven con demencia. Explica cómo reconocer la depresión y las opciones de tratamiento.

La demencia afecta a las personas de diferentes maneras y es frecuente que se produzcan cambios en el comportamiento o el estado emocional de una persona que vive con demencia.

Sobre la depresión

La depresión puede referirse a un estado de ánimo depresivo temporal o a una afección más grave que requiere tratamiento.

Un estado de ánimo deprimido puede ser:

- una reacción normal ante un acontecimiento, como la muerte de un ser querido
- un síntoma de otro trastorno, por ejemplo, hipotiroidismo
- un síntoma de un trastorno depresivo, como la depresión crónica.

La depresión como trastorno

Un trastorno depresivo suele incluir un estado de ánimo deprimido o la pérdida de interés por actividades que antes se disfrutaban, junto con otros síntomas. Entre estos se incluyen la falta de energía, cambios en el apetito, dormir demasiado o muy poco y sentimientos de culpa o de inutilidad.

La depresión no es una parte normal del envejecimiento.

Depresión y demencia

La depresión es muy común en las personas que viven con demencia. Se calcula que entre el 20 y el 30 por ciento de las personas con demencia experimentan síntomas depresivos. Las personas en residencias para mayores se encuentran en mayor riesgo.

Otros factores que pueden contribuir a la depresión de una persona son:

- enfermedad física
- aislamiento social
- fatiga

- factores ambientales, como la falta de luz solar y aire fresco, o la estimulación no deseada del ruido de fondo
- una respuesta negativa al diagnóstico de demencia y el impacto percibido en su estilo de vida.

La depresión también puede ser un efecto secundario de ciertos medicamentos.

Señales de depresión

Puede ser difícil saber si una persona con demencia está deprimida. Muchos síntomas de la demencia y la depresión se parecen.

Algunas de las señales que hay que tener en cuenta son:

- pérdida de interés y placer en actividades que la persona suele disfrutar
- falta de energía
- patrones de sueño deficientes
- pérdida de apetito y de peso
- expresar sentimientos de inutilidad o tristeza
- encontrarse inusualmente sensible o agitado/a
- mayor confusión.

Diagnóstico de la depresión

Si cree que la depresión puede estar afectando a una persona con demencia, comente sus preocupaciones con su médico o profesional sanitario.

El médico puede realizar un examen exhaustivo para descartar otros problemas médicos.

El tratamiento de la depresión puede mejorar significativamente el estado de ánimo y la capacidad de participar en actividades. Es importante investigar y tratar la depresión siempre que se sospeche.

Tratamiento

Si se diagnostica depresión, el médico puede recetar antidepresivos. Los antidepresivos prescritos pueden ayudar a mejorar los sentimientos depresivos, el apetito y el sueño. Un médico también puede hacer una remisión para acudir a terapia psicológica u orientación.

Los antidepresivos pueden tener efectos secundarios que deben comentarse con el médico antes de iniciar el tratamiento. También es útil visitar al médico dos semanas después de empezar a tomar el medicamento para hablar acerca de efectos secundarios y cómo está funcionando el tratamiento.

Consejos para proporcionar apoyo continuo

- Mantenga una rutina diaria.
- Fomente el ejercicio regular.
- Reduzca el ruido y la actividad en el entorno. Esto ayudará a evitar la sobreestimulación.
- Organice actividades que le gustaban a la persona. Si es posible, incluya a familiares y amigos.
- Tenga expectativas realistas. Esperar demasiado puede provocar frustración y decepción.
- Realice las tareas importantes a la hora del día en la que la persona tenga más energía.
- Sea positivo/a. Las palabras optimistas y de apoyo ayudarán a todos.
- Incluya a la persona en la conversación en la medida en la que se sienta cómoda.

Dónde obtener ayuda

- Comente con el médico de la persona sus preocupaciones sobre los cambios de comportamiento y las repercusiones en usted y en la persona a la que cuida.
- Llame a la **Línea Nacional de Ayuda para Personas con Demencia (National Dementia Helpline)** al **1800 100 500** para informarse sobre servicios de apoyo y programas educativos, incluidos grupos de apoyo a cuidadores, asesoramiento y servicios y programas para ayudarle a comprender y responder a los cambios y mantener su salud y bienestar.
- Llame al **Servicio de Asesoramiento para Gestión de Conductas de Demencia (Dementia Behaviour Management Advisory Service)** al **1800 699 799**. Esta organización apoya a las personas con demencia que experimentan cambios de comportamiento que repercuten en sus cuidados o en el bienestar de sus cuidadores.

Material de lectura y recursos adicionales

- Hojas de ayuda de Dementia Australia: Cambios de comportamiento
Visite: dementia.org.au/help-sheets
- Servicio de bibliotecas de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/library
- Apoyo de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/support
- Educación de Dementia Australia
Visite: dementia.org.au/education

Más información

Dementia Australia ofrece apoyo, información, educación y consejería.

National Dementia Helpline (Línea nacional de ayuda para personas con demencia): 1800 100 500

Para asistencia con el idioma: 131 450

Visite nuestro sitio web: dementia.org.au