



La depresión...

**NO ES una parte normal de la vejez**

¿Cómo se siente Usted? Superando pérdidas, cambio, soledad o una condición crónica puede ser abrumador.

¿Se ha sentido triste, deprimido o sin esperanza?

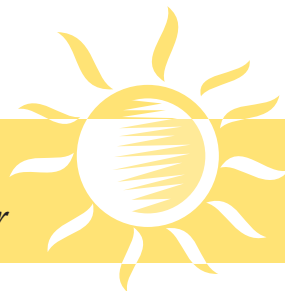
¿Siente poco interés o placer en hacer las cosas que antes le gustaban?

Si respondió “sí” a estas preguntas y se ha sentido triste por más de dos semanas, pueda ser que está sufriendo de una verdadera condición médica. Consulte a su médico hoy mismo.

Personas a veces no solicitan ayuda para la depresión porque creen que es resultado de la vejez o que ellos mismos se pueden curar. La depresión es una condición médica como la diabetes o la enfermedad del corazón que se puede tratar fácilmente con medicamentos y/o terapia de habla. Por lo menos 80 porcentaje de personas pueden ser tratadas de una manera eficaz y sentir alivio de sus síntomas dentro de unas semanas.



Consejos de  
salud y bienestar



**Revise sus medicamentos.** Medicamentos para la presión alta, el dormir, los nervios y otros males puedan afectar a su humor. Informe a su médico de todos los medicamentos que está tomando incluyendo a los no recetados, vitaminas y suplementos de hierbas para evitar efectos secundarios.

**Limite su consumo del alcohol.** El alcohol puede causar la depresión. Cuando se mezclan alcohol y drogas pueden ocurrir interacciones y el mal humor puede ser agravado.

*Manténgase conectado.* Hable con un amigo o miembro de su familia, consiga una mascota o aprenda un pasatiempo nuevo. Participe en actividades que le agradan como ir al cine o a un partido de béisbol o tomar alguna clase. Cree amistades nuevas.

**Esté activo.** Hacer actividad física con regularidad puede mejorar el humor y la salud física. Camine, trabaje en su jardín o haga ejercicio (hasta sentado en su silla). Intente hacerlo por 30 minutos la mayoría de los días. Si no ha hecho mucho ejercicio antes, consulte a su médico antes de empezar.

**Coma saludablemente y tome suficiente líquidos.** Escoja meriendas saludables para ayudar a su nutrición, comidas como queso, frutas, vegetales, yogurt o nueces. Haga que el comer sea una actividad social. Invite a un amigo o un miembro de su familia a cenar. ¿Ha perdido peso y su apetito recién? Consulte a su médico.



Antes de decir,  
“Estoy bien”...

*Pregúntese si se siente:*

Nervioso o “vacío”

Culpable o sin valor

Menos interés para las cosas que antes le gustaban

Inquieto o irritable

Que nadie le quiere

Que la vida no la vale vivir

*O si Usted está:*

Durmiendo más o menos de lo normal

Comiendo más o menos de lo normal

Sufriendo de dolores de cabeza o del estómago persistentes o dolor crónico

Estos puedan ser síntomas de una verdadera condición médica que tiene tratamiento.

La depresión no es una parte normal de la vejez.

Consulte a su médico hoy mismo.



Nubes  
Negras & Días  
Soleados

# Dónde encontrar ayuda para la depresión

La fuente más común de información es su médico. Revise la lista sujeta para explicarle sus síntomas. Si sus necesidades no han sido tratadas adecuadamente, busque una segunda opinión. Pueda ser de ayuda que le acompañe un amigo o familiar a la cita. Su médico pueda recomendar un físico general o iniciar tratamiento, o referirle a una especialista de salud mental, como sea necesario.



Para aprender más acerca de los servicios y programas en la comunidad para la depresión o para localizar recursos acerca de la enfermedad de Alzheimer, derrame cerebral y otras cosas llame al Senior Linkage Line al 1-800-333-2433 o conecte al [www.MinnesotaHelp.info](http://www.MinnesotaHelp.info)



Si Usted conoce a alguien que se encuentra en situación de crisis o de emergencia, llame al National Hopeline al 1-800-784-2433.

## ¿Está Usted cuidando de un miembro de su familia?

Cuidando de un familiar puede producir cambios en su estilo de vida y una inversión de papeles en la familia. Puede ser una experiencia agradable pero una que causa estrés. El estrés de brindar cuidado puede provocar la depresión. Personas que sufren de la enfermedad de Alzheimer también pueden sacar provecho del tratamiento para la depresión. Consulte a su médico. Grupos de apoyo o educación pueda ayudarle a enfrentarse con la enfermedad, el cuidar a un familiar, tristeza o dolor. Llame al Senior Linkage Line al 1-800-333-2433 para localizar recursos acerca de la enfermedad de Alzheimer, la artritis, la enfermedad de Parkinson y más.



Asociado con:

Universidad de MN Centro de la Vejez

Red de Ancianos

Minnesota Departamento de Salud

Asociación de Alzheimer –  
Oficina de Minnesota-Dakotas

Fundación de Artritis Norte Central

Asociación Nacional de Derrame Cerebral

Centro de Struther Parkinson

*These materials were and funded in part from AoA grant #90AZ2361 Title III Caregiver Funds through the Administration on Aging*



## Nubes & Días Negras & Soleados

¿SINTIÉNDOSE DEPRIMIDO?  
HAY ESPERANZA.