

Cuando es más que un bajón

# Entender la depresión en la tercera edad



## ¿Qué es la depresión?

- La depresión es una enfermedad médica (al igual que la diabetes o las cardiopatías) y es más que sentirse triste o infeliz.
- A veces, se normal sentirse deprimido. Si se siente deprimido la mayor parte del tiempo durante más de dos semanas, es posible que haya algo más.<sup>1</sup>

## ¿Cómo se manifiesta la depresión?

**Estado de ánimo:** sentirse vacío, triste o irascible.<sup>1</sup>

**Acciones:** estar ansioso, no poder concentrarse o tener pensamientos suicidas.<sup>3</sup>

**Reacciones físicas:** problemas para dormir, falta de energía o pérdida del apetito.<sup>1</sup>

## ¿Cómo puedo mantenerme en buen estado de salud mental?<sup>2</sup>

- Manténgase activo.
- Lleve una dieta bien balanceada.
- Cree una rutina para irse a la cama.
- Enfóquese en lo positivo.
- Consulte con un profesional de la salud.

# ¿Dónde puedo buscar ayuda?



Hay recursos y asistencia para la salud y el bienestar mental disponibles en su comunidad.

Para obtener más información, comuníquese con cualquiera de las siguientes organizaciones:

## ConnexOntario

Comuníquese las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para obtener información confidencial y gratuita sobre servicios de salud mental, dicciones y ludomanía en Ontario.  
[www.connexontario.ca](http://www.connexontario.ca) **1-866-531-2600**

## Canadian Coalition for Seniors' Mental Health (Coalición Canadiense para la Salud Mental de los Adultos Mayores)

[www.ccsmh.ca](http://www.ccsmh.ca) **289-846-5383**

**Canadian Mental Health Association  
(Asociación Canadiense de Salud Mental)**  
<https://ontario.cmha.ca/> **1-800-875-6213**

**Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones**  
[www.camh.ca](http://www.camh.ca) **1-800-463-2338**

**Centros comunitarios de información**  
[www.211Ontario.ca](http://www.211Ontario.ca) **Llame al 211**

**Mood Disorders Association of Ontario  
(Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)**  
[www.mooddisorders.ca](http://www.mooddisorders.ca) **1-888-486-8236**

**Senior Active Living Centres (Centros para la Vida Activa de los Adultos Mayores)**  
<https://www.ontario.ca/page/find-seniors-active-living-centre-near-you>  
**1-888-910-1999**

## Recursos

### Depression Guide (Guía de la Depresión)

<http://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/depression-guide-en.pdf>

### Depression in the Elderly (Depresión en Adultos Mayores)

<https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>

## Referencias

1. Mood Disorders Society of Canada (Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario). (n.d.). *Depression in the elderly (Depresión en los adultos mayores)*. Disponible en: <https://mdsc.ca/documents/Consumer%20and%20Family%20Support/Depression%20in%20Elderly%20edited%20Dec16%202010.pdf>. Accessed February 5, 2020.
2. Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones. (2013). Depression: An Information Guide (Depresión: guía informativa). Catálogos de publicación de la Biblioteca y Archivos de Canadá.
3. Casey, DA (2017). Depression in Older Adults: A Treatable Medical Condition (Depresión en adultos mayores: afección médica tratable). *Primary Care (Atención primaria)*, 44 (3), 499–510.