

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, es normal sentirse deprimido. Si se siente deprimido la mayor parte del tiempo durante más de dos semanas, es posible que haya algo más.¹

¿Cómo se manifiesta la depresión?

Estado de ánimo: sentirse vacío, triste o irascible.¹

Acciones: estar ansioso, no poder concentrarse o tener pensamientos suicidas.³

Reacciones físicas: problemas para dormir, falta de energía o pérdida del apetito.¹

¿Cómo puedo mantenerme en buen estado de salud mental?²

- 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 **1-866-531-2600**

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

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 **1-800-463-2338**

Centros comunitarios de información

www.211Ontario.ca **Llame al 211**

Mood Disorders Association of Ontario (Asociación para los Trastornos del Estado de Ánimo de Ontario)

www.mooddorders.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.

Elaborado por el Centro de Salud Mental y Atención de las Adicciones con financiamiento del Ministerio para Adultos Mayores y Accesibilidad de Ontario.

© CAMH 2021

camh