

**Usted Nunca es Muy Viejo  
para Sentirse**

*Bien*



**Una Guía para el Consumidor  
sobre la Salud Emocional  
para la Persona Mayor**

## ¿Por qué es importante esta guía?

En el pasado muchas personas no buscaban ayuda cuando se sentían triste, nerviosos o ansiosos. Pensaban que “al mal tiempo buena cara” era la solución, aparte de seguir adelante. Esta guía le ayudara a decidir si hay partes de su vida conque se puede sentir mejor. También le dará información acerca de lo que puede hacer para tomar control y unirse a muchas otras personas mayores que están tomando pasos para sentirse mejor.

**Es importante estar preparado.** Quizás nunca haya hablado con un profesional acerca de sus sentimientos o salud emocional. Quizás no le puso mucha mente. Algunas personas pueden que tengan vergüenza de hablar de sus sentimientos. Sin embargo los tiempos están cambiando.

Muchas mas personas están hablando acerca de como se sienten y reconociendo que la salud emocional puede ser tan importante en su vida como es la salud fisica. Hoy de casi 35 millones de Americanos de 65 años de edad y mas, aproximadarente 2 millones de ellos, sufren de una enfermedad

depresiva. Mas del 11 porciento de personas 55 años de edad o más sufren de un desorden de ansiedad. Como puede ver, no es fuera de lo común tener algo emocional que enfrentar. Esta guía le podrá ayudar a tomar control y recibir el cuidado que necesite para sentirse bien.



# Nunca Esta Muy Viejo Para Sentirse Bien

Puede estar sorprendido al aprender que mucha gente mayor sufre de ansiedad y depresión. También puede sorprenderse al saber que esto no es un resultado natural de la vejez. La mayoría de las enfermedades de salud mental pueden ser tratadas en las personas mayores. Esta guía fue diseñada para educarle a sus seres queridos y a usted acerca de los temas de salud mental que afectan a las personas mayores. Muchas personas mayores reciben tratamiento para su salud emocional como lo hacen para su salud física. Como resultado están llevando acabo una vida más alegre y productiva.



Nunca es demasiado tarde para sentirse feliz o libre de depresión y ansiedad. Aunque usted este en un asilo o en vivienda que le da

asistencia o viviendo en casa, hay maneras de recibir ayuda **respetándole a usted y su privacidad**. Esta guía le ayudara a saber mas de las **condiciones comunes y lo que puede hacer para mejorar las cosas**.

**Esta guía tiene un enfoque especial – para darle información importante que le podrá ayudar tomar control y recibir buen cuidado para sentirse mejor acerca de la vida.**

La información que sigue esta escrita en una manera que le habla directamente a usted, y también le puede ser útil a su familia y amistades. Si usted es un amigo o familiar de una persona mayor, piense en él o ella cuando lea esta guía.

## ¿Cómo se Siente?

Tómese un minuto y póngase a pensar en como se ha sentido últimamente.

- ¿Esta pasando en momentos incómodos?
- ¿Ha llegado a un punto de su vida donde se siente fuera de sí?

Cambios en la manera que se sienta pueden ser causados por varios factores. Enfermedad, medicación, predisposición genética y eventos que pasan en su vida diaria pueden afectar su ánimo. Distintos eventos afectan a las personas de distintas maneras. Lo que parece ser un incidente menor para una persona puede ser algo peor para otra. También cosas que hubieran parecido no ser importantes en el pasado pueden tomar más importancia mientras va envejeciendo. En otras palabras no hay ni "bien" ni "mal" cuando se trata de sus reacciones o sentimientos.

Algunos tipos de eventos pueden traer consigo malos sentimientos. Lo que sigue es una lista de problemas que muchas veces son la causa de enojo para personas mayores. ¿Algunos de estos han estado en su mente?

- Perdida (por ejemplo: perdida de compañerismo, perdida de independendencia)
- Conflicto (por ejemplo: desacuerdos con la familia y los amistades)
- Problemas de Dinero (por ejemplo: cambio de empleo, retiro, necesidad de dinero)

Es normal tener días buenos y días malos. Pero si su ánimo le empieza a afectar su habilidad de disfrutar su vida o ser productivo, es tiempo de hablar con un profesional acerca de cómo le puede ayudar para sentirse mejor.

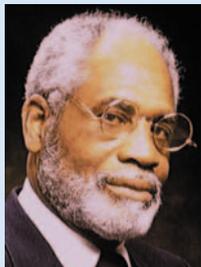
- Preocupaciones de Salud (por ejemplo: la enfermedad, pérdida de movilidad, pérdida del control del cuerpo, problemas de memoria, miedo de ser un peso para sus seres queridos)
- Temas relacionados a la vejez (por ejemplo: incertidumbre de lo que trae el futuro, tema de muerte, preocupación de la posibilidad de incapacidad o de depender en sus hijos)
- Vida social (por ejemplo: sintiéndose solo, preocupaciones acerca de hacer nuevos amigos)
- Preocupaciones de Vivienda (por ejemplo: mudanza, pérdida de casa, establecerse en un nuevo hogar, como lo es un asilo de ancianos o vivienda para las personas mayores)
- Eventos Mundiales (por ejemplo: recientes ataques terroristas o guerra)

Las personas pueden sentir cambios de ánimo y en funcionamiento diario en distintas maneras. Puede ser difícil explicarles a otros lo que usted siente. Lo que sigue son descripciones de cambios de ánimo comunes o síntomas. Por favor lea las descripciones y vea si alguno de ellos describe la manera que sé esta sintiendo.

## **Síntomas Comunes**

### **ANSIEDAD**

Ansiedad es un sentimiento de preocupación que es bien fuerte. A veces es tan fuerte que puede interferir con su habilidad de disfrutar de su vida o participar en actividades. Si se ha estado sintiendo inquieto, nervioso o irritable puede tener ansiedad. Personas con ansiedad a veces no pueden relajarse o dormir bien. Se pueden sentir con ganas de vomitar, tener diarrea, asustarse fácilmente, o sentir como si su corazón esta corriendo. Pueden estar mas distraídos de lo normal y tener atención pobre. Personas con ansiedad pueden encostrarse evitando ciertas situaciones porque



## *La Historia de Earl*

Earl entró a un asilo de ancianos un año atrás.

Todo el mundo que conocía a Earl, le estimaban. Era amigable con el personal y era activo. Ahora esta irritable. No es cordial con el personal y no se acuerda cuando se llevan acabo sus actividades favoritas, y las pierde aunque quiere ir. Muchas veces da vueltas y permanece despierto. Earl esta sufriendo de ansiedad.

Un desorden de ansiedad es una enfermedad que no le deja disfrutar su vida. Si esta historia le recuerda a usted, pueda que tenga un desorden de ansiedad.

tienen miedo o se sienten incómodos. La lista de reviso que sigue contiene síntomas de ansiedad. Haga el favor de leer la lista y pregúntese si esta pasando por un de los siguientes frecuentemente:

- Preocupándose mucho
- Sintiendo inquieto o incomodo
- Teniendo dificultad concentrándose
- Enojándose fácilmente o sintiendo irritable
- Dificultad durmiendo
- Disrupción de las actividades de la vida diaria debido a la dureza emocional

Hay muchas personas mayores que tienen ansiedad y reciben tratamiento para sentirse

mejor. Si piensa que puede estar sufriendo de ansiedad haga el favor de hablarle a su médico acerca de los pasos positivos que puede tomar para sentirse mejor.

## **DEPRESIÓN**

La depresión no es un sentimiento pasajero de pena. Es un sentimiento triste que dura por mucho tiempo o viene frecuentemente.

Algunos síntomas de depresión son: pérdida de interés en actividades, cambios en el dormir y apetito, llorando con frecuencia, sentido de desesperación, sentido de culpabilidad o de no valer nada, pensamientos de muerte, ideas de suicidio, energía baja, concentración baja, y muchos problemas más.

La lista de reviso contiene síntomas de depresión. Lea la lista y pregúntese si pasa por lo siguiente:

- Ánimo triste o vacío
- Pérdida de interés en actividades
- Cambios en el dormir o apetito
- Sentimientos de culpabilidad
- Problemas con la concentración
- Pensamientos de muerte o suicidio
- Interrupción de la vida diaria debido a una aflicción

## *La Historia de Mary*



Mary no se ha estado sintiendo como ella misma últimamente. Se ha estado sintiendo triste y no puede interesarse en su jardinería y la cocina, aunque ha ella le gustaban estas actividades hasta unos pocos meses atrás. No tiene la energía para ver a sus amistades. No esta comiendo o durmiendo bien y se le ve flaca y cansada. Ella es sensitiva pero ahora llora más fácilmente que antes y por cosas que no le molestaban.

Mary esta sufriendo de depresión, una enfermedad que le roba su habilidad de disfrutar la vida. Si esta historia suena como la suya, pueda que usted este sufriendo de depresión también.

Recuerde, como la ansiedad y la depresión pueden ser tratadas. Si piensa que esta sufriendo de depresión, haga el favor de hablar con su médico hoy.

## **PSEUDO DEMENCIA**

Pseudo demencia es una condición que resulta de la depresión. Los síntomas de la pseudo demencia son similares a los de la demencia. Sin embargo, la demencia es una enfermedad causada por cambios en el cerebro que resulta en el deterioro de la memoria, del juicio, atención y otras habilidades. Es importante asegurarse que si tiene pseudo demencia, no reciba una diagnosis de demencia porque la demencia no es reversible como lo es la pseudo demencia. Una diagnosis incorrecto puede detenerle de recibir el tratamiento necesario. Si tiene preocupaciones acerca de su memoria, hable con un profesional.

## **Opciones de Tratamiento**

Hay muchos tratamientos disponibles hoy en día que pueden ayudarle a sentirse bien, acostumbrarse a situaciones difilcoltuosas y mejorar la manera en que vive su vida. Puede tomar control averiguando sus opciones para tratamiento y tomando pasos positivos. Lo que sigue son opciones para el cuidado que ha trabajado para personas como usted. Haga el favor de ver a algunas posibilidades y hable con su doctor o enfermera para ver cual sería la mejor para usted.

## **CUIDADO MÉDICO**

Como se menciona anteriormente, los cambios emocionales pueden tener una causa medica. Uno de los primeros pasos que debe tomar al buscar tratamiento es el de ver a un médico para hablar acerca de sus síntomas. Su doctor puede tomarle exámenes medicas para determinar si esta teniendo problemas físicos.

Por ejemplo: pueden revisarle para problemas con la tiroides o una infección urinaria. Si sus síntomas tienen una causa

médica, deben ser tratados como una problema medica.

## **CUIDADO PSICOLÓGICO**

En el pasado, la gente tenía miedo de hablarle a un profesional acerca de sus sentimientos. Pero hoy en día, mas y más personas mayores están tomando acción para sentirse mejor. Viendo a un psicólogo u otro profesional licenciado en la salud mental es un paso positivo para mucha gente y les hace sentir bien. Un psicólogo puede ayudarle a hablar acerca de sus sentimientos y hacerle comprender porque los sentimientos se desarrollaron y encontrar las maneras para ayudarle a sentirse mejor una vez más.



## **MEDICACIÓN**

Un doctor médico especializado en la salud emocional puede prescribir medicaciones para ayudar a personas que sienten ansiedad o depresión. Este método es usado frecuentemente aparte del cuidado psicológico. Muchos medicamentos están siendo desarrollados para ayudar a las personas sentirse mejor emocionalmente. Sin embargo, es importante que usted sea informado y trabaje junto con su doctor si decide utilizar medicamentos.

Es importante comprender los posibles efectos secundarios de la medicación para que usted pueda ver si los beneficios son más que los posibles problemas. También es importante preguntarle a su doctor cuando puede esperar sentirse mejor de y este modo darle a la medicina tiempo suficiente para que pueda trabajar (algunas medicinas trabajan rápido, mientras que otras demoran en tomar efecto). Siempre debe hablar con su médico cuando decida dejar de tomar cualquier tipo de medicina. Algunas medicinas pueden causar efectos secundarios peligrosos si son interrumpidos de repente.

## En Conclusión...

El envejecer puede significar cambios mayores en la vida por los cuales nunca ha pasado antes. **No es raro el sentir ansiedad o el sentirse abatido.**

Muchas personas de su edad sienten ansiedad u otros problemas emocionales. Muchos de ellos están recibiendo ayuda porque saben que estos problemas no son un resultado normal del envejecimiento. No hay nada malo en necesitar ayuda con sus emociones. **El reconocer y enfrentar un problema es un símbolo de fortaleza y valentía.**

En el pasado, las personas no le gustaba hablar de sus emociones abiertamente. Sin embargo, la verdad es que problemas emocionales están siendo reconocidos como temas importantes para personas mayores como usted. Recuerde: más de una en diez personas sobre la edad de los 55 años tienen un trastorno de ansiedad. Millones de personas sobre la edad de los 65 años tienen depresión. Si usted no se está sintiendo bien, no está solo(a).

Cuidar de su salud emocional puede ayudarle a disfrutar más de su vida sin tomar en cuenta la etapa de su vida. Hay muchas opciones disponibles para ayudarle a sentirse mejor y tomar control de sus sentimientos. **¡No tiene que conformarse con sentirse mal!**

Usted tiene el poder de hacer que los sentimientos incómodos se vayan. No tiene que sufrir infinitamente. Alivio está disponible. Profesionales con experiencia están disponibles para ayudarle a poner su vida en el camino correcto. **No tiene que pasar por esto solo(a).**

Hable con un profesional licenciado acerca de obtener ayuda. Si se siente incómodo haciendo eso, dígame a un amigo(a) o miembro de familia y pídale a él o ella que hablen con un profesional con usted. **No espere a que alguien le pregunte como se está sintiendo.**

# Recursos Para Más Información

**American Psychological Association (Asociación Psicológica Americana)**  
750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242  
800-374-2721; 202-336-5500 • Online Help Center: [www.apahelpcenter.org](http://www.apahelpcenter.org)

**Gerontological Society of America (Sociedad Gerontológico de América)**  
1030 15th St., NW, Suite 250, Washington, DC 20005  
202-842-1275; [www.geron.org](http://www.geron.org)

**Alzheimer's Association National Office (Oficina Nacional de la Asociación de Alzheimers)**  
225 N. Michigan Ave., Floor 17, Chicago, IL 60601  
Nationwide Contact Center: 800-272-3900; [www.alz.org](http://www.alz.org)

**American Geriatrics Society (Sociedad de Geriatria Americana)**  
The Empire State Building, 350 Fifth Avenue, Suite 801, New York, NY 10118  
212-308-1414; Referral Service: 800-563-4916 • [www.americangeriatrics.org](http://www.americangeriatrics.org)

**Eldercare Locator (Localizador de Cuidado para las Personas Mayores)**  
800-677-1116; [www.eldercare.gov/eldercare/Public/Home.asp](http://www.eldercare.gov/eldercare/Public/Home.asp)

---

## Reconocimientos

Esta guía ha sido escrita y producida por la Comunidad de la Coalición de Cuidado a Largo Plazo, una organización sin fines de lucro dedicado a mejorar el cuidado a largo plazo y la cualidad de vida para las personas mayores y los incapacitados.

Cynthia Rudder, Ph.D., Directora Ejecutiva  
Richard J. Mollot, Esq., Director Asociado  
242 West 30th Street, Suite 306, New York, NY 10001  
212-385-0355 (T) • 212-239-2801 (F)

[www.ltcc.org](http://www.ltcc.org) • [www.assisted-living411.org](http://www.assisted-living411.org) • [www.nursinghome411.org](http://www.nursinghome411.org)

El Dr. Eric Garfinkel y la Dra. Barbara Gluckin del Grupo PsychAssociates contribuyeron al estudio y preparación de los materiales.

El Grupo PsychAssociates  
910 West End Avenue, Suite 1C • New York, NY 10025 • 212-662-9200

Los autores quisieran agradecer a todos los que probaron la guía mediante un proyecto piloto. Su ayuda y opiniones fueron de gran valor.

Diseño y esquema por Pattie Stone, [www.pattiedesign.com](http://www.pattiedesign.com).

**Fondos monetarios para este proyecto fueron del Acuerdo de la Litigación Antimonopólica Lorazepam y Clorazepate administrado por el Procurador General del Estado de Nueva York Eliot Spitzer.**

Copyright © 2005 LTCCC y sus concedentes. Todos los derechos reservados.

# Usted Nunca es Muy Viejo para Sentirse *Bien*

## Cosas Importantes Que Se Deben Recordar...

- Cambios de genio no son cosas que tiene que aceptar como parte del proceso de envejecimiento. Se puede sentir mejor.
- El tratamiento puede ser efectivo a cualquier edad. Mucha gente de su edad está recibiendo tratamiento y se están sintiendo mejor acerca de sus vidas.
- Puede tomar control de su vida. Si sus cuidadores profesionales no se dan cuenta que usted necesita ayuda, tendrá que avisarles.
- Algunas veces las personas se sienten incómodas hablando acerca de sus emociones, aún con un doctor o enfermera. Esta bien el hablar de sus sentimientos.
- Trate de hablar acerca de sus sentimientos lo más abiertamente que pueda.
- Al buscar tratamiento, lleve esta guía con usted para que le pueda ayudar hablar acerca de sus sentimientos.

**LTCCC** LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION  
*Working to improve long term care through research, education & advocacy*

(Coalición Comunal de Cuidado a Largo Plazo) Trabajando para mejorar el cuidado a largo plazo mediante estudios, educación y defensa.

Visite [www.ltccc.org](http://www.ltccc.org) para ver el video sobre la salud emocional para las personas mayores o para más información acerca de temas de las personas mayores y cuidado a largo plazo.

Nota: Al realizar esta impresión, el video únicamente estaba disponible en Inglés.