

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

¿Es depresión... o estás solo triste?

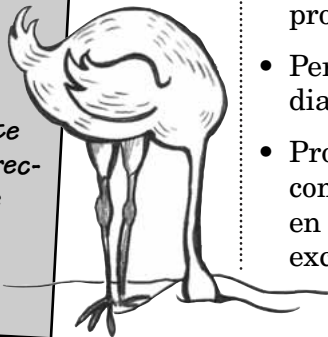
El envejecimiento es un proceso normal y saludable, no una enfermedad. Sin embargo, ¿sabías que las emociones y actitudes mentales negativas pueden resultar en enfermedades? Los problemas mentales más comunes para los ancianos son la depresión, ansiedad, demencia (como la enfermedad de Alzheimer), el abuso de drogas, y la paranoia. Las estadísticas de suicidio son más altas en los ancianos que en personas de cualquier otra edad.

El envejecimiento es difícil para la persona porque tiene que cambiar a causa de la pérdida de su salud o fuerza física, de su jubilación, de la muerte de su cónyuge, de un cambio en residencia, y de la necesidad de aceptar y prepararse para morir.

Temores comunes de personas con enfermedades de largo plazo:

- Pérdida de control sobre su propia vida
- Pérdida de independencia y temor del abandono
- Temor de vivir solo y sentirse solitario
- Temor de la muerte

Nota A veces la depresión se diagnostica equivocadamente como demencia o enfermedad de Alzheimer, pero hay diferencias. Es importante recibir el diagnóstico correcto para cualquiera que se sospecha sufre de depresión, demencia o enfermedad de Alzheimer.



Tú puedes ayudarle a enfrentar estas fuertes emociones al:

- Recordarle sus puntos fuertes y darle enfoque a los pequeños éxitos
- Dejar que haga cuantas decisiones sean posibles para que sienta que ha recobrado control sobre su vida
- Encontrar maneras de acostumbrarlo a sus nuevos límites
- Cambiar tu actitud sobre su deshabilidad
- Reconocer que el humor puede curar y proporcionarle grandes dosis de risa
- Permitirle llorar al escuchar sus nuevos diagnósticos
- Proporcionarle oportunidades para compartir apoyo y amistad con otros en su situación (lo cual funciona excepcionalmente con los ancianos)

Para sentirte mejor

¿Sabías que una de las causas más frecuentes de depresión es el no hablar sobre tus sentimientos?

La depresión significa exactamente eso: deprimir o empujar hacia abajo tus sentimientos o emociones. ¿Por qué se te levanta el ánimo después de hablar con un amigo o terapeuta? Frecuentemente es tan sólo porque has compartido lo que sientes con alguien.

✧
Quizás

eres sólo una persona en el mundo, pero quizás para una persona seas el mundo.

✧

A veces, tan solo anotar tus pensamientos, como en un diario, es suficiente para “des-deprimir” los sentimientos suprimidos. En la mayoría de los casos, es buena idea tener contacto con otras personas.

Aquí tienes unas maneras de alivianar la depresión:

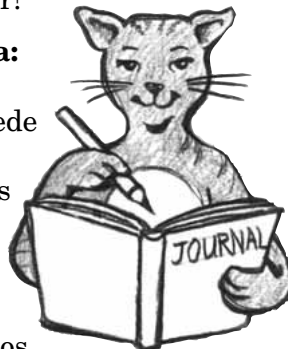
✧* **Escritura:** no elimines lo negativo, ¡también eso debe salir!

✧* **Expresión física:** Caminar es el mejor ejercicio, el cuerpo puede despojarse de mucha tensión y de emociones por medio de paseos periódicos.

✧* **Comunicación con otros:** los humanos tenemos disposición para vivir en grupos sociales. Necesitamos de otras personas para ser felices. Aquí hay algunos lugares dónde puedes compartir tus pensamientos y emociones:

✧* **Grupos de apoyo:** de Doce Pasos (como Alcoholicos Anónimos o grupos sobre otras adicciones); grupos para asistentes (como los que organizan las asociaciones de embolia o las enfermedades de Alzheimer y Parkinson).

✧* **Sacerdotes o clérigos:** consulta con tu propio centro religioso para platicar con un clérigo de vez en cuando o cuando te sientas mal. Hay algunas parroquias que tienen enfermeras entre su personal.



¡Y pensar que todo lo que necesitaba era un día de descanso!

✧* **Amigos:** cultiva amigos cercanos con quien platicar. Deja tiempo libre para platicar, un rato durante el cual cada uno puede de veras compartir todo lo que sucede mientras el otro escucha y apoya (sin criticar).

✧* **Expresión artística:** pinta una acuarela (no requiere talento), o ensambla un collage con fotos cortadas de revistas que te inspiren.



Nota Tú, el asistente, puedes también estar sufriendo de depresión a causa de tomar más responsabilidades, tener menos tiempo personal, y la carga emocional de ayudar a un ser querido a enfrentar la vejez o una enfermedad. Las secciones anteriores son pertinentes para ti como también para la persona bajo tu cuidado.



INTERCAMBIO DE IDEAS

Pregunta: No tengo el tiempo ni la energía para involucrarme con grupos de apoyo o actividades sociales. ¿Hay alguna otra cosa que pueda yo hacer para mejorar mi humor?

Respuesta: Sí; pon atención al efecto que tu dieta y la falta de ejercicio pueden tener en ti. Para probarlo, intenta esto: por dos semanas, haz ejercicio diariamente con un paseo de media hora, o simplemente con ejercicios de calentamiento, y consume frutas, verduras, proteína baja en grasa, y toma una vitamina múltiple. ¡Te sentirás como nuevo! Lo mismo se aplica para la persona bajo tu cuidado: si consumen demasiados almidones y comidas enlatadas, su humor puede ser peor de lo necesario.



Idea La Asociación Nacional para la Salud Mental
 La ANSM (NMHA, siglas en inglés) es la organización sin fines de lucro más grande y con más experiencia en todo Estados Unidos dedicada a la salud mental y las enfermedades que la afectan. Ofrece una variedad de materiales y referencias locales para recibir tratamiento y apoyo por medio de su sitio en la red Internet (www.nmha.org) o llamando al 800-969-6642, la Red Nacional de Líneas de Esperanza, una línea telefónica para llamar en crisis que opera veinticuatro horas al día.

Nota El Desorden Afectivo por Temporada (SAD, siglas en inglés)
 A veces la depresión tiene como causa los días oscuros y tenebrosos de invierno. Este tipo de depresión se puede combatir al sentarse por una hora enfrente de fuentes de luz con el espectro entero (la mayoría de las bombillas no emiten todos los colores de luz que completan el espectro). Sin embargo, no te fíes de productos que prometan resultados milagrosos.



Cuidate a ti mismo

Los estudios han demostrado los beneficios que tiene la espiritualidad sobre la salud. Una explicación puede incluir que permite al cuerpo lidiar con la tensión. Las oraciones y la meditación son maneras de deshacernos de la tensión de nuestras vidas, y cuando lo hacemos, nos ponemos en contacto con el poder curativo que la naturaleza le ha proporcionado a nuestros cuerpos. La actividad espiritual diaria, como el yoga y la meditación o simplemente comunión con la naturaleza, pueden ayudarnos a renovar nuestro ánimo.



Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.
From the publishers of

The Comfort of Home

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533
or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

© 2002 CareTrust Publications, All Rights Reserved, Illegal to Copy Without A License from the Publisher 800/565-1533

Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Para combatir el aburrimiento

El aburrimiento es otro de los problemas comunes para las personas enfermas, y combatirlo puede requerir toda tu creatividad. Prueba los siguientes:

- ★ Ver películas cómicas;
- ★ Tomar paseos en auto o transporte público;
- ★ Escuchar música, especialmente de la etapa cuando la persona era joven;



- ★ Asistir a eventos sociales;
- ★ Organizar juegos de mesa o de naipes (barajas);

- ★ Ir a las pláticas públicas en la biblioteca y utilizar libros narrados o impresos en letras grandes;



- ★ Usar una computadora para buscar sitios en la red Internet (lo cual puede prevenir la soledad por medio de una actividad interesante y proporcionar la posibilidad de comunicarse con familiares y amigos por medio del correo electrónico o "e-mail").

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U . . . C A R I N G F O R O T H E R S ”

Q U I C K Q U I Z

Después de leer este ejemplar, piensa en como, al proporcionar cuidado y asistencia, puedes entender mejor la depresión y hacer frente a las emociones tristes utilizando algunas de las sugerencias que aprendiste. El responder las siguientes preguntas de Verdadero y Falso te ayudará en el proceso de pensar y aprender.

Circula la V si es verdadera o la F si es falsa después de las siguientes declaraciones:

1. La depresión es un problema mental común entre los ancianos.
V F
2. Puedes ayudar a otra persona a lidiar con las emociones tristes y fuertes causadas por una enfermedad de largo plazo.
V F
3. A veces la depresión se diagnostica equivocadamente como enfermedad de Alzheimer.
V F
4. Una computadora puede ser una manera maravillosa de comunicarse por medio del correo electrónico, y por lo tanto levantar el ánimo.
V F
5. Los grupos de apoyo no sirven de nada si no conoces a nadie en ellos.
V F
6. Los ancianos se deprimen al perder control sobre su propia vida, por lo tanto es bueno darle cuantas oportunidades sean posibles de hacer sus propias decisiones.
V F
7. El movimiento o ejercicio físico pueden mejorar tu humor.
V F
8. La dieta no tiene el menor impacto sobre tu humor.
V F
9. Una persona puede estar sola por un largo plazo y esto no afectará sus emociones.
V F
10. Puedes levantar el ánimo de un anciano al dejarle escuchar música de su juventud.
V F

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____