

## La depresión y la demencia

Las personas con demencia suelen padecer de depresión, especialmente en las etapas tempranas de la enfermedad cuando son conscientes de la pérdida de sus habilidades. Es posible que las personas se vuelvan acomplejadas por miedo a decir o hacer algo de manera incorrecta o que eviten a los amigos y a la familia. Tal vez se sienten sensibles cuando los demás les tratan de manera condescendiente, tal como si fueran niños. También pueden lamentar el futuro que antes imaginaban y preocuparse sobre lo que les sucederá con la progresión de la demencia. Las personas con demencia suelen sentirse culpables de volverse en una carga para sus seres queridos. Es posible que batallen con el sentimiento de inutilidad y les resulte difícil encontrar maneras de ser serviciales. A veces las personas se sienten plenamente desesperadas y piensan que estarían mejor muertos. Las personas con demencia que padecen de depresión corren un mayor riesgo de suicidio y deben ser evaluadas por un médico u otro profesional de salud mental. Los medicamentos son una parte importante del tratamiento de la depresión. Además, las personas necesitarán mucho apoyo para mantenerse activas y conectadas. Las organizaciones tal como Dementia Alliance International y Alzheimer's Association ofrecen grupos de apoyo de pares, entre otros servicios. La orientación individual y de pareja también puede ser útil. Las comunidades religiosas y espirituales pueden ofrecer apoyo. Este folleto ofrece algunas ideas prácticas para apoyar a las personas con depresión y demencia. Estos consejos no pretenden reemplazar a los tratamientos médicos o de salud mental adecuados.

Aunque este folleto se enfoca en la persona con demencia, es importante reconocer que la depresión también es muy común entre los cuidadores familiares. La solicitud de tratamiento y apoyo para mantener su propia salud física y mental debe ser una prioridad.

SI	ENTONCES
La persona está abandonando sus actividades y aislándose de los demás	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde que la persona padece de una enfermedad que afecta el cerebro y está haciendo lo mejor que puede.</li> <li>• Piense en maneras creativas de convertir a las actividades cotidianas en rituales especiales. Por ejemplo: bañar es un "día de spa"; ver televisión es una "noche de película"; caminar es un "entrenamiento de resistencia"; una comida es una "cita". Utilice accesorios para sentar las bases.</li> <li>• Considere maneras de incorporar a las funciones previas y ayudar a la persona a mantener su sentido del propósito. Por ejemplo, si la persona siempre ha estado al pendiente de los demás, es posible que le enriquece cuidar a una mascota o a un jardín. Si está acostumbrado a ser el encargado, puede "dirigir" a los demás en preparar comida o arreglar cosas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga un esfuerzo por probar cosas nuevas juntos. Piense en ideas y anótalas. Por ejemplo: pueden pintar, cantar karaoke, cocinar una receta nueva, bailar, tomar una excursión de un día, grabarse contando historias, tocar bongos, armar un rompecabezas, comunicarse con amigos o familiares por FaceTime, etc.</li> <li>• Pide a otras personas que vayan regularmente a almorzar o tomar un café con la persona. Puede utilizar páginas web tal como <a href="http://www.lotsahelpinghands.com">www.lotsahelpinghands.com</a> para coordinar su "equipo de apoyo".</li> <li>• Encuentre maneras de demostrar su cariño y</li> <li>• agradecimiento hacia la persona.</li> </ul> <p>Considere actividades pasivas tal como dar una vuelta en el coche, escuchar música, ver películas o programas viejos, observar el entorno desde un banco o una ventana, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si la persona es apática debido a la demencia, tal vez lo mejor sería tener menores expectativas acerca de su capacidad de participación. A veces los cuidadores deben permitirse descansar después de esforzarse de alentar a la persona a ser participativa.</li> <li>• La apatía es similar a la depresión y es muy común en las personas con demencia. Si la persona es apática, tal vez lo mejor sería tener menores expectativas sobre su capacidad de participación. A veces los cuidadores deben evitar exigirles mucho.</li> </ul>
SI	ENTONCES
La persona se ve triste y llora con facilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerde que la persona no lo hace a propósito y no pretende hacerle sentir mal. Padece de una enfermedad que afecta su cerebro y está haciendo lo mejor que puede.</li> <li>• Si la persona es receptiva al cariño, puede ofrecer un abrazo, detenerle la mano o darle un masaje en la espalda.</li> <li>• Empatice con los sentimientos de la persona incluso cuando no le queda claro por qué se entristece o llora. A veces la misma persona no comprende o no puede expresar por qué siente lo que siente.</li> </ul>

- Estos son ejemplos de cosas que puede decir:
  - *Parece que estás triste hoy. Te molesta algo? Podemos hablar sobre ello?*
  - *Lo siento que esto sea tan difícil y quiero ayudar. Lo superaremos juntos.*
- Evite decirle a la persona que no debe sentirse triste.
- Consuele a la persona tal como lo haría con cualquiera persona adulta normal (es decir, con un tono respetuoso)
- Evite usar expresiones de cariño infantiles, ya que estas pueden considerarse condescendientes por los adultos.
- Si la persona parece atenerse a los pensamientos negativos, dé validez a sus sentimientos y luego intente reorientarle ligeramente hacia otro tema. Por ejemplo, puede decir:
  - *Lo siento que las cosas sean tan difíciles. Quisiera que pudiéramos hacer más sobre ello. Por ahora podemos salir a tomar un helado juntos.*
  - *Cuando yo me siento triste, me gusta salir a caminar (comer un helado, golpear un saco de boxeo, hornear galletas, ver una película, etc.) Vienes conmigo? Hay que salir a caminar.*
- Considere ayudar a la persona a unirse a un grupo de apoyo entre pares. Si no hay uno disponible en su área, puede considerar un grupo de "12 pasos".
- Considere organizar una reunión familiar si existe un conflicto o malentendimiento entre miembros de la familia que está afectando a la persona.
- Limite el acceso al alcohol y vigile el consumo excesivo.
- Elimine o asegure las armas, los medicamentos u otras cosas que la persona podría utilizar para hacerse daño.

SI	ENTONCES
<p>La persona se vuelve gravemente angustiada e inconsolable</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respire profundamente e intente mantener la calma</li> <li>• Reduce el ruido ambiental (apague el televisor) y atenúe las luces si es posible.</li> <li>• A veces es útil que una persona conocida (tal como un vecino o pariente) llame o visite para distraer y reconfortar a la persona.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Es probable que discutir con la persona o detenerla físicamente empeorará la situación.</li> <li>○ Llame al 911 si la persona o alguien más está en una situación de peligro inminente.</li> <li>○ Contacte al médico de cabecera para pedir una cita urgente, con la cual se puede determinar si existe una causa médica subyacente y si debe considerar el tratamiento farmacológico.</li> <li>○ Si necesita ayuda para determinar lo que debe hacer, llame a la línea telefónica de Alzheimer's Association, la cual está disponible a todas horas: 1-800-272-3900</li> </ul> <p>Cuando la situación se apacigue, considere desarrollar un plan de respuesta ante una crisis para manejar situaciones similares en el futuro. Aquí puede encontrar más información de National Association for Mental Illness acerca de los planes de respuesta (<i>solamente disponible en inglés</i>): <a href="http://www.nami.org/Find-Support/Family-Members-and-Caregivers/Being-Prepared-for-a-Crisis">www.nami.org/Find-Support/Family-Members-and-Caregivers/Being-Prepared-for-a-Crisis</a></p>