

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Folleto 1

El perfil de su paciente

Escriba una descripción breve de su paciente. Incluya:

- Edad
- Dónde vive actualmente
- Dónde creció
- Es casado o soltero
- Tiene o no tiene hijos
- A qué se dedica o dedicó
- En este momento qué hace feliz a su paciente
- Qué lo entristece

**¿Qué cambios se produjeron en la vida de su paciente en los últimos años?
¿En los últimos cinco años?**

¿Qué podría preguntarle al paciente sobre su vida que lo ayudaría a entenderlo mejor?



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Cambios en la vida de los adultos mayores.

Los adultos mayores a menudo enfrentan distintos tipos de pérdidas:

- Pérdida de capacidades físicas e intelectuales
- Pérdida de independencia
- Pérdida de ingresos
- Pérdida del hogar
- Pérdida de amigos o seres queridos que mueren

Cambios en la vida de los pacientes con discapacidades adquiridas.

“Discapacidades adquiridas” significa que como resultado de una lesión o una enfermedad, la persona quedó con alguna discapacidad. Los pacientes adultos con discapacidades adquiridas *de pronto* no pueden hacer muchas de las cosas que llevaba a cabo habitualmente. Además de los problemas físicos y de salud, los cambios en sus vidas pueden incluir los siguientes:

- Cambios en la rutina
- Cambios en los ingresos
- Cambios en los planes para el futuro (trabajo o familia)
- Cambios en los papeles que desempeñan dentro de la familia
- Cambios en la imagen de sí mismo

La depresión es más que un sentimiento de tristeza.

Estos tipos de cambios de vida pueden hacer que una persona se sienta triste, desesperanzada, malhumorada, culpable e inútil. Sin embargo, cuando la persona está deprimida, estos sentimientos no desaparecen.

La depresión es un “trastorno del estado de ánimo” que generalmente también presenta síntomas físicos.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Otros síntomas de depresión:

La depresión es el problema de salud mental más habitual en los adultos mayores. Sin embargo, generalmente no se lo informa o no se lo reconoce. Esto se debe a que los síntomas de depresión también pueden ser síntomas de otros problemas.

- Aumento de peso o pérdida de peso
- Dificultades para dormir o dormir más de lo habitual
- Falta de energía o exceso de energía nerviosa
- Falta de interés en las actividades y pasatiempos que solía disfrutar antes
- Dificultad para razonar o tomar decisiones
- Consumo excesivo de alcohol o consumo de drogas
- Pensamientos suicidas

Síntomas diferentes para el hombre y la mujer¹:

- Las mujeres tienen una mayor tendencia a sentirse tristes e inútiles.
- Los hombres tienen una mayor tendencia a estar malhumorados o enojados, o a ser groseros.
- Para sobrellevar la depresión, los hombres recurren al consumo de drogas o alcohol con mayor frecuencia que las mujeres (“automedicación”).

Algunos de sus pacientes pueden estar deprimidos. Estos son algunos de los desafíos a los que podría enfrentarse:

- La depresión es una enfermedad y no desaparecerá porque le pida a su paciente que “tenga pensamientos positivos”.
- Las personas deprimidas pueden estar menos dispuestas a tomar medicamentos, realizar actividades y hacer terapia.
- La depresión puede contribuir a que su paciente contraiga otras enfermedades.

¹ WebMD. *Quiz: Myths and Facts about Depression (Prueba: Mitos y verdades acerca de la depresión)*. <http://www.webmd.com/depression/rm-quiz-depression>

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Acerca de la depresión

Folleto 2

Página 3 de 3

Depresión y suicidio²:

- La depresión es el factor de riesgo de suicidio más común. Alrededor de 6,000 adultos mayores se suicidan en los Estados Unidos cada año.
- En comparación con los jóvenes, es menos probable que los adultos mayores muestren indicios de suicidio y que acepten recibir ayuda.

² Family Caregivers Online/Education: Behavior and Emotions of Aging (Educación: El comportamiento y las emociones en la vejez).

<http://www.familycaregiversonline.net/behaviorm2.html>



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Folleto 3

Cómo pueden describir la depresión los pacientes

Los pacientes no suelen reconocer que están “deprimidos”. Sin embargo, generalmente dan señales por lo que dicen. Lea lo que estas personas deprimidas dicen acerca de lo que les sucede.

María—Poco apetito

“Simplemente no tengo deseos de comer. Hace un mes que no tengo apetito”.

Omar—Aumento del apetito

“Lo único que deseo es comer todo el tiempo”.

Sara—Se siente inquieta

“No me puedo quedar quieta”.

Christiana—Falta de energía

“No tengo energía para nada”.

Parvati—Problemas de concentración

“No puedo pensar con claridad. Decida usted lo que debemos hacer”.

Ron—Pérdida de memoria

“Últimamente me olvido todo”.

Carla—Pensamientos suicidas

“No tengo futuro. Me quiero morir”.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Folleto 4

Lo que puede hacer

Página 1 de 2

Reconocer de forma temprana los síntomas de depresión y recomendar al paciente que consulte a su médico puede ayudar a evitarle los síntomas más graves de depresión.

La buena noticia es que la depresión se puede tratar.

- La depresión no es “normal” en los adultos mayores. Si reconoce los síntomas, sugiérale al paciente que busque ayuda.
- El mejor tratamiento consiste en una combinación de medicamentos (antidepresivos) y conversaciones con un terapeuta capacitado, o psicoterapeuta.
- La terapia conversacional ayuda a las personas a determinar cuáles pueden ser los factores que desencadenan su depresión. También pueden identificar estrategias para enfrentar el estrés y solicitar ayuda cuando sea necesario.

Recursos para su paciente, y para usted, en caso de que tenga preguntas o dudas:

- Llame a la Línea de Ayuda del Departamento de Servicios Humanos (DHS) al **1-800-843-6154** (1-800-447-6404 TTY)
- Prestadores de atención de salud mental del DHS de Illinois (cuando no se trate de emergencias):
<http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?module=12>
- Servicios de Emergencia de Salud Mental, DHS de Illinois:
<http://www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=30893>
- **En casos de crisis, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.**



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Lo que puede hacer

Folleto 4

Página 2 de 2

Escuche con atención al paciente que parece deprimido.

- Tome en serio al paciente. Solo tratar de levantarle el ánimo al paciente deprimido puede empeorar las cosas.
- Pregúntele al paciente qué necesita. Trabaje con el paciente para ayudarlo a descubrir cómo puede satisfacer esa necesidad, o hacer lo posible para satisfacerla.
- Si hay cosas que su paciente solía hacer y ya no puede hacer más, trate de encontrar otras actividades que *pueda* realizar.
- La depresión es una enfermedad, sea comprensivo con el paciente y recomiéndele que consulte a su médico.

¿Qué más puedo hacer?

- Recomiende al paciente que se mantenga activo y consuma una dieta balanceada.
- Cuídese a usted mismo también, sea claro acerca de sus límites en cuanto al tiempo y las habilidades.
- Comparta sus observaciones y preocupaciones con otros cuidadores de su paciente (si los hubiera) o con miembros de la familia. Conversen sobre cómo pueden apoyarse mutuamente para ayudar al paciente.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

Folleto 5

Aléjese un poco

El objetivo de alejarse un poco

Darse tiempo para:

- Calmarse
- Dejar de lado sus emociones
- Despejar su mente
- Concentrarse en comprender la situación y reaccionar correctamente

Cuando comience a incomodarse, siga estos pasos:

1. Deténgase. Respire profundamente.
2. Preste atención a cómo se siente. ¿Está enojado? ¿Triste? ¿Preocupado?
3. Deje a un lado sus sentimientos—quizá vuelva a ellos más tarde.
4. Analice con detenimiento lo que está sucediendo.
5. Preste atención a lo otra persona e intente ver la situación desde su punto de vista.

Consejos para alejarse un poco

- Respire profundamente
- Rece en silencio.
- Cuente hasta 10.
- En silencio afirme—“Tengo la fuerza para afrontar lo que está sucediendo”.



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

¿Cómo le respondería a su paciente?

Folleto 6

Página 1 de 2

Imagine que está cuidando a la Sra. Johnson y a Joe Cabrini. ¿Qué diría o haría en cada una de las siguientes situaciones?

Situación A

Usted entra en el departamento de la Sra. Johnson. Observa que ella no recogió los periódicos ni la correspondencia durante todo el fin de semana. Cuando le pregunta sobre esto, la Sra. Johnson le responde: “Ya no tengo fuerzas para leer. ¿Cuál es el problema? No voy a vivir mucho tiempo más...”

¿Usted qué diría o haría?

Situación B

Joe pasa cada vez más y más tiempo solo en su habitación. Hoy, cuando usted se iba, Joe le dio dinero y le pidió que le comprara dos botellas de whisky y que se las trajera mañana. Joe agregó: “Asegúrese de que mi madre no se entere, ¿de acuerdo?”.

¿Usted qué diría o haría?



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.

Cómo trabajar con un paciente que está deprimido

¿Cómo ayudaría a la Sra. Johnson?

Folleto 6

Página 2 de 2

Situación C

Son las 2:30 p. m. La Sra. Johnson está sentada con la mirada fija en el televisor. No almorzó lo que usted le preparó. Su médico está muy preocupado porque ella ha bajado mucho de peso en el último mes. Usted le prepara lo que solía ser su refrigerio favorito—un sándwich de banana y mantequilla de maní. Cuando se lo ofrece, ella responde “Ya no tengo apetito...”.

¿Usted qué diría o haría?

Situación D

Hace meses que Joe ya no frecuenta amigas. Pero está todo el tiempo hablando sobre estar con mujeres. Un día, Joe le pregunta si lo ayudaría a traer una mujer a la casa sin que su madre se entere. Cuando le pide más información sobre esta mujer, es evidente que se refiere a una prostituta.

¿Usted qué diría o haría?



Este programa fue preparado por PHI para el Programa de capacitación de asistentes personales de SEIU Healthcare Illinois.