

Depresión y Tristeza



¿POR QUÉ PASA ESTE PROBLEMA?

Personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o demencia pueden:

- estar tristes por los cambios que les suceden
- preocuparse del futuro
- sentirse tristes
- sentirse avergonzados de hablar con otros

Los cambios en el cerebro causados por la enfermedad pueden hacer que la persona pierda interés en la vida.



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2018 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90AL0002-01-00)



dshs.wa.gov/altsa/dementia-action-collaborative

Es común que las personas que viven con la enfermedad de Alzheimer o demencia se pongan tristes o deprimidas. Pueden dejar de ver amigos o sentirse solos porque sus amistades dejan de verlos. Pueden perder interés en las cosas que hacían antes. La tristeza puede hacer que dejen de comer, tengan problemas al dormir o que duerman todo el tiempo. Estos podrían ser signos de depresión.

¿QUE PUEDE HACER USTED?

ACTIVIDADES

- haga un plan cada día para mantenerlos activos
- anímelos a que hagan ejercicio y actividades que les gusten
- lean cuentos, escuchen música, vean shows divertidos
- cocine comidas favoritas y ponga música agradable
- encuentre actividades para hacer con otras personas
- piense en llevarlos a una guardería para adultos

PLATIQUE CON ELLOS

- pregúnteles cómo se sienten
- no les diga que estén más “alegres” o que “hagan más esfuerzos”
- consuélelos, hágalos saber que no hay ningún peligro y que ellos son importantes
- si les gustan los abrazos, abrácelos cuando estén tristes
- encuentre un consejero que sepa sobre la depresión y demencia

MANTENIENDO EL HOGAR SEGURO

- quite las pistolas
- guarde cuchillos con filo
- esconda el alcohol y los medicamentos
- esconda químicos o venenos

HABLE CON EL DOCTOR SI ELLOS:

- hablan sobre hacerse daño a si mismo
- pierden bastante peso
- duermen todo el tiempo