

PROTOCOLO DE INFORMACIÓN EN LA DEPRESIÓN EN EL ANCIANO

AUTORES: Aránzazu Galán Zamora (1), María Prado Espinosa Ruiz (2)

1.- Centro de Salud de Carrión de Calatrava (Ciudad Real) 2.- Centro de Salud de Piedrabuena (Ciudad Real)

INTRODUCCIÓN

La depresión es un trastorno de primer orden en cuanto a frecuencia y trascendencia dentro de las enfermedades que aquejan preferentemente a los ancianos. La existencia de tratamientos eficaces que pueden mejorar la calidad de vida de quienes padecen este trastorno, obliga a prestar especial atención a este problema. Deberemos mantener un permanente estado de alarma que permita su detección, para posteriormente abordarla con los tratamientos de los que disponemos.

Su frecuencia que es muy alta. Se calcula que hasta un 30% de los mayores de 65 años padece alguna de las diversas formas de depresión. Esta aseveración tiene sin embargo muchas matizaciones, todas ellas tomadas con precaución derivada de los problemas metodológicos de los estudios. Se sabe que la depresión complica la evolución de las enfermedades médicas del anciano; interfiere en la rehabilitación de enfermedades incapacitantes como el ictus; induce un mayor riesgo de suicidio y se traduce en una mayor mortalidad por cualquier causa en quien lo padece.



OBJETIVO

Elaborar una guía de intervenciones encaminadas a prevenir las posibles complicaciones derivadas de la depresión en el anciano. Concienciar al propio anciano y a sus cuidadores de la importancia de este trastorno y de sus posibles repercusiones en la vida cotidiana y en sus relaciones interpersonales. Este protocolo de información va dirigido a las 1143 personas de entre 65 y 85 años residentes en la zona básica de salud de Carrión de Calatrava (Ciudad Real) a fecha de 31/12/2010.



METODOLOGÍA

A través del protocolo se transmite información sobre la depresión en el anciano al paciente que acude a la consulta del profesional de enfermería. También podemos transmitir esta información al familiar que lo acompañe. El profesional de enfermería contará con el apoyo del equipo multidisciplinar en la realización de charlas informativas en el centro de salud dirigidas a la población anciana y a sus cuidadores principales. Asimismo se repartirán folletos informativos sobre dicha patología.

INTERVENCIONES

- El primer paso es abordar cualquier padecimiento físico y suspender cualquier medicamento que pueda estar empeorando los síntomas.
- Si estas medidas no alivian la depresión, los antidepresivos y hablar de los problemas (psicoterapia) con un psicólogo, un psiquiatra u otro terapeuta normalmente sirven.
- La terapia con antidepresivos se debe monitorear cuidadosamente por sus efectos secundarios, los cuales pueden ser más frecuentes en los ancianos. Los médicos generalmente prescriben dosis más bajas de antidepresivos para las personas mayores e incrementan la dosis en forma más lenta que en los adultos más jóvenes.

Para manejar mejor la depresión en el hogar, los ancianos deben:

- Hacer ejercicio regularmente, buscar actividades agradables y mantener buenos hábitos de sueño.
- Aprender a vigilar los signos tempranos de depresión y saber cómo reaccionar si empeoran.
- Minimizar el consumo de alcohol y evitar las drogas ilícitas. Estas sustancias pueden hacer que la depresión empeore con el tiempo y también pueden alterar el juicio respecto al suicidio.
- Rodearse de personas que sean cariñosas y positivas.
- Hablar de sus sentimientos con alguien en quien confíe.
- Tomar los medicamentos correctamente y aprender la forma de manejar los efectos secundarios.

SÍNTOMAS

- ✓ Alteración del humor
- ✓ Pérdida de interés por las cosas
- ✓ Pérdida de la capacidad para disfrutar
- ✓ Disminución de la actividad laboral y social
- ✓ Disminución de la vitalidad, desesperanza, dificultad para concentrarse, ideas de suicidio...
- ✓ Alteración del sueño
- ✓ Pérdida de peso con falta de apetito
- ✓ Quejas somáticas: vértigo, dolor, cefalea, etc.

FACTORES QUE FAVORECEN LA APARICIÓN DE ESTE TRASTORNO

- ✓ Pérdida de salud que acontece con la edad con tendencia a la dependencia física y pérdida de autonomía.
- ✓ Presencia de enfermedades crónicas, pérdidas de familiares, amigos y seres queridos en ocasiones acompañadas de reacciones de duelo patológicas.
- ✓ Merma de la capacidad económica.
- ✓ Pérdida de roles en el seno de la familia con la salida de los hijos y un papel menor del abuelo dentro de la misma.
- ✓ Cambios con la llegada de la jubilación, que condiciona un cambio brusco en la actividad y relaciones sociales.
- ✓ Factores biológicos presentes, aunque no suficientes para la depresión. Entre ellos se han implicado cambios en la estructura cerebral, neurotransmisión, sistemas hormonales. Se ha postulado que pudieran ser un factor de vulnerabilidad.

CONCLUSIONES

Una adecuada educación sanitaria dirigida a la población anciana nos hará evitar el excesivo consumo de antidepresivos y los problemas derivados de tal consumo así como las complicaciones en el entorno personal y familiar del paciente depresivo.