

Depresión



¿Qué es?

Es un estado de ánimo que se caracteriza por **sentimientos permanentes de tristeza, desesperación, pérdida de energía** y dificultad para sobrellevar o afrontar la vida cotidiana normal.

¿Cómo se manifiesta?

- ➔ Mayor **evitación social** y aislamiento,
- ➔ **Falta de motivación** por realizar actividades
- ➔ Sentimientos de **desesperanza o inutilidad**, tristeza e incluso irritabilidad.

*A veces, se puede confundir con **otros síntomas** de la enfermedad de Alzheimer, como la **apatía** o el **negativismo**, lo que puede hacer difícil identificarlos.*



Recomendaciones

- ✓ **Reforzar el sentimiento de utilidad**, fomentando su participación activa en actividades o tareas del hogar.
- ✓ **Facilitar y fomentar la realización de actividades** placenteras que pueda llevar a cabo según su capacidad cognitiva.

- ✓ Respetar y **dar espacio a la expresión de sentimientos** y emociones, trasladándole nuestro apoyo.
- ✓ Establecer **rutinas diarias** que incluyan actividades gratificantes y significativas.
- ✓ Realizar alguna **actividad física** que ayude a incrementar la sensación de bienestar.

A evitar

- ✗ **Restar importancia a sus sentimientos.**
- ✗ **Insistir en que cambie de humor.**

- ✗ **Intentar animarle con frases como “Venga ánimo” o “no estés triste”,** (el estado de ánimo no cambia a voluntad).