

## **Depresión y enfermedad de Alzheimer**

### **¿Las personas que tienen enfermedad de Alzheimer se deprimen?**

Sí. La depresión es muy común entre las personas que tienen enfermedad de Alzheimer. En muchos casos ellos se deprimen al darse cuenta de que su memoria y su capacidad para funcionar están empeorando.

Desafortunadamente, la depresión puede hacer mucho más difícil que una persona con Alzheimer sea capaz de funcionar, de recordar cosas y de disfrutar la vida.

### **¿Cómo puedo saber si mi familiar que tiene enfermedad de Alzheimer está deprimido?**

Puede ser difícil que usted sepa si su familiar está deprimido. Usted puede estar atento a algunas de las señas típicas de depresión que incluyen lo siguiente:

- No querer moverse ni hacer cosas: apatía
- Expresar sentimientos de poca autoestima y de tristeza
- Rehusar comer y perder peso
- Dormir demasiado o muy poco

Otras señas de depresión incluyen llorar, estar demasiado emocional, estar triste o agitado y estar confundido. Su familiar con enfermedad de Alzheimer puede no querer ayudar con su propio cuidado personal: por ejemplo a vestirse o a tomar sus medicamentos. Él o ella puede alejarse de la casa con más frecuencia.

La enfermedad de Alzheimer y la depresión tienen muchos síntomas que son similares. Puede ser difícil diferenciarlas. Si usted piensa que la depresión puede ser un problema para su familiar con enfermedad de Alzheimer hable con el médico de familia de él o de ella.

### **¿Cómo me puede ayudar el médico?**

El médico hablará con su familiar. El médico también le preguntará a usted y a los demás miembros de su familia, y a las personas que proveen el cuidado de su familiar si la persona ha tenido comportamientos nuevos o si ha cambiado su comportamiento. El médico le hará un chequeo a su familiar y es posible que quiera hacerle unos exámenes para eliminar otros problemas médicos. Él o ella puede sugerir medicamentos para ayudar a que su familiar se sienta mejor. El médico también puede darle consejo a usted y a otros miembros de su familia y personas encargadas del cuidado de su familiar acerca de cómo afrontar el problema. El médico le puede recomendar grupos de apoyo que le pueden ser de ayuda.

### **¿Qué medicamentos pueden ayudar a disminuir la depresión?**

Los medicamentos antidepresivos pueden ser muy útiles para las personas que tienen enfermedad de Alzheimer y depresión. Estos medicamentos pueden mejorar los síntomas de tristeza y apatía, y también pueden mejorar el apetito y los problemas relacionados con el sueño. No se preocupe que estos medicamentos no causan habituación. El médico también le

puede sugerir otros medicamentos que pueden ayudar a disminuir otros problemas molestos tales como alucinaciones o ansiedad.

## **¿Qué puedo hacer para ayudar a mi familiar?**

Trate de mantener una rutina para su familiar con enfermedad de Alzheimer. Evite los ruidos altos y el exceso de estímulos. Un ambiente plácido con caras familiares y recuerdos gratos le ayudan a aliviar el miedo y la ansiedad. Tenga expectativas realistas acerca de lo que su familiar puede hacer. Esperar demasiado puede hacer que ambos se sientan frustrados y molestos. Deje que su familiar ayude con tareas simples y que sean de su agrado; tales como preparar alimentos, cuidar las plantas, hacer manualidades y separar fotografías. Más que nada mantenga una actitud positiva. Elogios frecuentes para su familiar le pueden ayudar a que el se sienta mejor y también le pueden ayudar a usted.

Como persona encargada del cuidado de una persona con enfermedad de Alzheimer usted también debe cuidar de si mismo o de si misma. Si usted se siente demasiado cansado o frustrado usted será menos capaz de ayudar a su familiar. Solicite ayuda de sus familiares, amigos y de organizaciones comunitarias en el lugar donde usted vive. Puede encontrarse cuidado de asistencia de alivio (asistencia a corto plazo que se le provee a un paciente con enfermedad de Alzheimer con el objeto de permitir que la persona encargada del cuidado del mismo descanse) en el grupo de ciudadanos de la tercera edad del lugar donde usted vive, o en una agencia de servicios sociales. Busque grupos de apoyo para la persona encargada de proveer los cuidados. Otras personas que están lidiando con los mismo problemas pueden tener buenas ideas acerca de cómo poder afrontar mejor el problema, y de cómo hacer que el cuidado de la persona con Alzheimer sea más fácil. Los centros diurnos para cuidado de adultos pueden ser útiles. Le pueden proporcionar a su familiar un ambiente consistente y una oportunidad para socializar con otras personas.

## **¿Dónde puedo aprender más acerca de cómo cuidar de mi familiar que tiene enfermedad de Alzheimer?**

Un libro llamado *The 36-Hour Day (El día de 36 horas)* (Johns Hopkins University Press; 410-516-6900; [www.press.jhu.edu](http://www.press.jhu.edu)) explica acerca de la enfermedad de Alzheimer y proporciona información acerca de recursos para las personas que proveen el cuidado para estos pacientes. Da ideas acerca de cosas que usted puede hacer para lidiar con problemas de comportamiento en el paciente con enfermedad de Alzheimer. Un capítulo cubre los problemas relacionados con el temperamento y la depresión en estos pacientes.

Creado: 01/05

Este artículo provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Copyright © 2005 [American Academy of Family Physicians](http://www.aafp.org)

Se otorga permiso para imprimir y hacer fotocopias de este material, sólo si se hace con propósitos educativos no-lucrativos. Se necesita obtener un permiso por escrito para cualquier otro uso, incluyendo el uso electrónico.