

Prevención del suicidio en el Adulto Mayor

Todas las personas tienen sentimientos de preocupación, estrés y tristeza en algún momento de su vida, sin embargo; la depresión clínica **es más** que sentirse triste o decaído. Es un trastorno grave que afecta a muchas personas adultas mayores.

Es un trastorno que se caracteriza por una tristeza persistente y una pérdida de interés por las actividades que normalmente disfrutamos, lo que va acompañado de dificultades para realizar las actividades cotidianas.

La depresión entre las personas adultas mayores suele estar asociada a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, ser víctima de violencia, abandono, pérdida de un ser querido; y a una menor capacidad para hacer cosas que eran posibles cuando se era más joven.

También suelen experimentar varios de los siguientes síntomas:

- pérdida de energía
- cambios en el apetito
- aumento o disminución del sueño
- ansiedad
- menor concentración
- indecisión
- inquietud
- sentimientos de inutilidad
- culpa o desesperanza
- se pueden presentar pensamientos de autolesión o suicidio.

Los signos y los síntomas de la depresión varían de una persona a otra. La depresión se puede tratar. Si tiene síntomas de depresión que duran más de dos semanas, busque ayuda.

Si identificas alguno de estas señales de alerta síntomas o conoces a alguien que los presente, llama al **800 290 00 24 LINEA DE ATENCIÓN EN CRISIS PSICOLÓGICA** o chatea a través de **dinamicamente.mx**, atención gratuita, las **24 horas** del día los **365 días del año**, un equipo de profesionales de la Salud te atenderá.

Estamos para apoyarte!