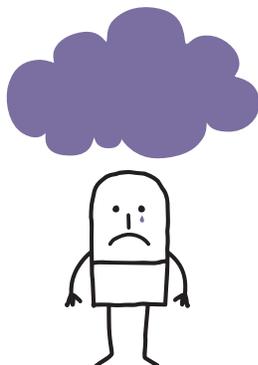


Depresión y Tristeza



¿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

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)

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

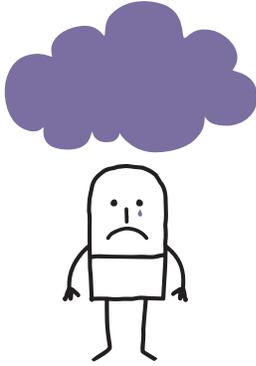
MANTENIENDO EL HOGAR SEGURO

- 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

Depression & Sadness



WHY DOES THIS HAPPEN?

People with Alzheimer's or dementia might:

- be sad about the changes happening to them
- worry about the future
- feel alone
- feel embarrassed to talk with people
- get confused if there is too much noise

Sometimes changes in the brain make the person lose interest in life.

It is common for people living with Alzheimer's or dementia to become sad or depressed. They may stop seeing friends or become lonely because friends stop seeing them. They may lose interest in the things they used to do. The sadness can make them stop eating, have trouble sleeping, or make them sleep all the time. These can be signs of depression.

WHAT CAN YOU DO?

ACTIVITIES

- make a daily plan to keep them active
- encourage exercise and pleasant physical activity
- tell stories, listen to music, watch funny shows
- cook favorite foods and play pleasant music
- find things to do with other people
- think about using an adult day care center

TALK WITH THEM

- ask how they are feeling
- don't tell them to "cheer up" or "try harder"
- comfort them, let them know that they are safe and that you care about them
- hug them if they enjoy hugs
- find a counselor who knows about depression and dementia

MAKE HOME SAFE

- remove guns
- lock up sharp knives
- hide alcohol and medicines
- lock up poisons

SPEAK WITH A DOCTOR IF THEY:

- talk about hurting themselves
- lose a lot of weight
- sleep all the time



844.HELP.ALZ
AlzheimersLA.org

© 2019 Alzheimer's Los Angeles
Supported by DHHS, ACL (#90ADPI0024-01-00)