



# ¿Cómo prevenir la ansiedad y depresión en la persona cuidadora?

Paula Hidalgo Andrade, PhD



Congreso  
Iberoamericano  
**Alzheimer**  
Ecuador 2019

# Hoy

- ✓ ¿Qué necesito para cuidar mejor?
- ✓ ¿Qué problemas puedo tener como cuidador?
- ✓ Ansiedad y depresión
  - ¿Qué son?
  - ¿Cuáles son sus síntomas?
  - ¿Cómo puedo prevenirlas o tratarlas?
- ✓ Claves para cuidadores

# ¿Qué necesito para cuidar mejor?



Amor



Recursos



Habilidades



Cuidar de mí  
mismo



Conocimientos

¿Qué  
problemas  
puedo tener  
como  
cuidador?



Más problemas físicos



Valoración negativa sobre mi  
salud psicológica



Sentimiento de  
**abandono**

Rol en la familia y  
sociedad

Temporal o permanente  
del **trabajo**



Sensación de  
**Sobrecarga**

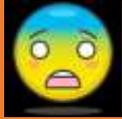
Actividades dentro y  
fuera de casa

Responsabilidades  
financieras



# Ansiedad

“El temor agudiza los sentidos, la ansiedad los paraliza”



“Miedo hacia el futuro”



Preocupaciones intensas,  
excesivas y persistentes



Puede interferir con las  
actividades diarias



Sus signos y síntomas pueden  
ser difíciles de controlar.

## ¿Qué es la ansiedad?

Es *normal*, cuando no  
es excesiva o  
desproporcionada,  
porque nos mueve y  
mantiene alerta para  
reaccionar  
adecuadamente  
frente a posibles  
riesgos o amenazas.

# Ansiedad: signos y síntomas comunes

**Físicos**

- Aumento del ritmo cardíaco
- Hiperventilación
- Sudoración
- Temblores
- Debilidad o cansancio
- Problemas gastrointestinales

**Cognitivos**

- Nerviosismo
- Agitación o tensión
- Sensación de peligro inminente, pánico
- Problemas para concentrarse
- Dificultad para controlar las preocupaciones

**Conductuales**

- Evitación de situaciones que generan ansiedad
- Alteraciones de sueño

**Espirituales**

- Alteración de actitudes
- Frustraciones reales o imaginarias

# Ansiedad: prevención y tratamiento

XII

Congreso  
Iberoamericano  
**Alzheimer**  
Ecuador 2019

Psicoterapia

Medicación

Permanecer  
activo  
físicamente

Evitar drogas  
(incluido alcohol  
y cigarrillo)

Socializar

Técnicas de  
relajación

Dormir

Alimentación  
saludable

Escribir  
(ej. un diario)



# Depresión

“La tristeza vital se caracteriza por la **nostalgia** y el **remordimiento** frente al pasado, el **aburrimiento** ante el presente, la **angustia** ante el porvenir, la autoacusación y la anestesia afectiva” (Widlöcher, 1986)

# ¿Qué es la depresión?



Trastorno emocional que causa tristeza constante y pérdida de interés en realizar actividades. Afecta sentimientos, pensamientos y comportamientos.

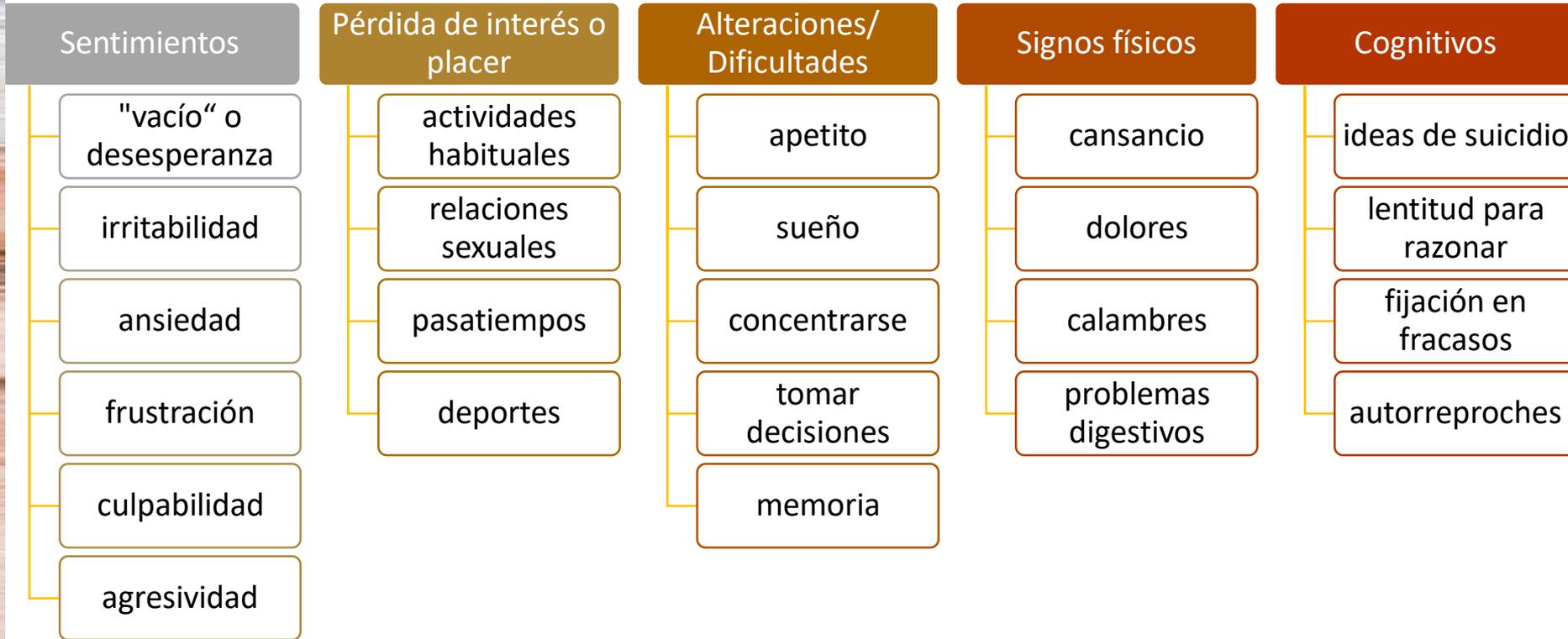


Es más que “sentirse triste” por algunos días. Puede causar problemas físicos y emocionales.



Signos y síntomas persisten e interfieren con la vida cotidiana, se producen durante gran parte del día, casi todos los días.

# Depresión: signos y síntomas comunes



# Depresión: prevención y tratamiento



Medicamentos y/o psicoterapia



Tomar medidas para controlar el estrés



Socializar



Pedir ayuda y apoyo



Considerar tratamientos de apoyo de larga duración

Pedir apoyo  
desde el  
principio

Reconocer,  
aceptar y  
gestionar las  
emociones

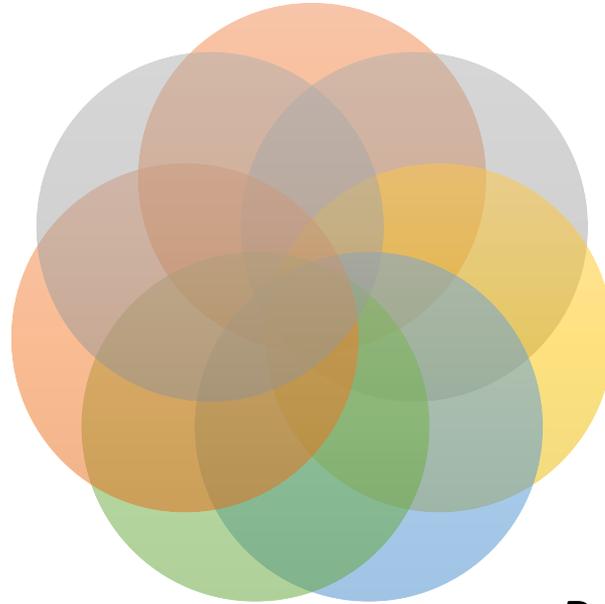
Realizar otras  
actividades

Estimular la  
salud física

Establecer  
rutinas diarias  
(ser flexible)

Conservar el  
buen humor

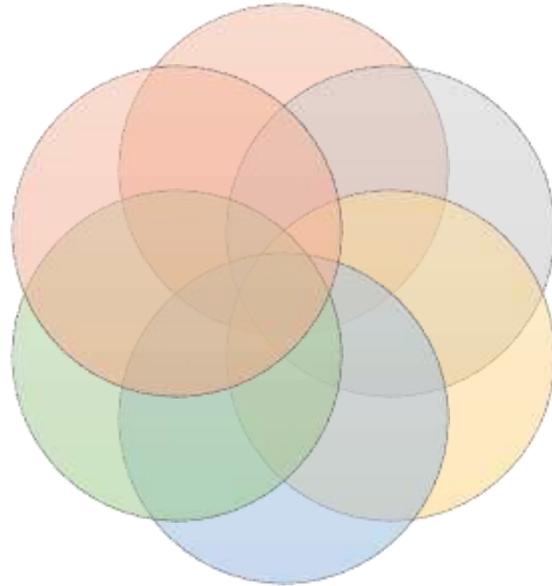
Promover la  
independencia  
de la persona



**Claves para cuidadores**

Grupos de  
ayuda, ayuda  
profesional

Incluir al resto  
de la familia en  
esta etapa



Delegar, pedir  
ayuda y  
aceptarla

Mantener  
amistades y  
contactos  
sociales

Descansar y  
tener tiempo  
para uno mismo

Identificar los  
propios límites

Claves para cuidadores



“Lo que sostiene a la  
humanidad es el  
corazón, el corazón  
interesado por el otro,  
particularmente por el  
otro vulnerable”

(JC Bermejo)



Congreso  
Iberoamericano  
**Alzheimer**  
Ecuador 2019

