Guía básica sobre la depresión y pautas de actuación para auxiliares del SAD

📌 ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es un **trastorno del estado de ánimo** que afecta al pensamiento, la conducta, el cuerpo y la manera de relacionarse. No es simplemente estar triste: es un **problema de salud mental** que puede requerir tratamiento profesional.

⚠ SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES

La persona con depresión puede presentar algunos de estos síntomas durante **más de dos semanas**:

- Tristeza persistente, llanto frecuente o apatía
- Pérdida de interés o placer en actividades habituales
- Fatiga constante o falta de energía
- Cambios en el apetito y el sueño
- Dificultad para concentrarse
- Sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza

- Expresiones de deseo de morir o de que “la vida no tiene sentido”

Importante: la depresión puede manifestarse de forma diferente en personas mayores (por ejemplo, como quejas físicas o retraimiento social).

🥷 EL PAPEL DE LA AUXILIAR DEL SAD

Como auxiliar, **no eres profesional sanitaria o terapeuta**, pero sí puedes detectar señales de alerta, acompañar con sensibilidad y **actuar como un apoyo clave en el entorno cercano** del usuario/a.

✅ PAUTAS DE ACTUACIÓN

1. OBSERVAR Y ESCUCHAR

- Presta atención a cambios en el estado de ánimo, conducta o rutinas.
- Escucha sin juzgar ni minimizar lo que siente la persona.
- Si verbaliza ideas como “para qué seguir” o “no valgo nada”, es importante **no ignorarlo**.

2. MOSTRAR UNA ACTITUD EMPÁTICA Y RESPETUOSA

- No intentes “animarle” con frases como “tienes que poner de tu parte” o “hay gente peor”.

- Usa expresiones que validen su malestar:

“Entiendo que lo estés pasando mal”.

“Gracias por confiar en mí para contarlo”.

3. FOMENTAR RUTINAS Y ACTIVIDADES SENCILLAS

- Invítale suavemente a realizar pequeñas tareas: asearse, salir a tomar aire, poner una lavadora...
- Refuerza los logros, por pequeños que sean.
- Evita imponer, presionar o sobreproteger.

4. MANTENER LA COMUNICACIÓN CON EL EQUIPO

- Informa a tu coordinadora o al profesional de referencia si detectas síntomas preocupantes.
- No asumas sola la responsabilidad del bienestar emocional de la persona usuaria.

5. ACTUAR CON CALMA ANTE FRASES DE RIESGO

Si la persona expresa pensamientos relacionados con la muerte:

- Mantén la calma, no lo ignores ni cambies de tema.
- Pregunta con suavidad: “¿Has pensado en hacerte daño?”, sin miedo a “dar ideas”.

- Comunícalo **de inmediato al equipo de referencia o a los servicios sanitarios.**

CUIDADO MUTUO

Como auxiliar, también puedes verte afectada emocionalmente por estas situaciones. **Es importante que tú también pidas apoyo si lo necesitas.** Tu salud emocional es parte esencial del servicio que prestas.

RECURSOS ÚTILES

- **Emergencias:** 112
- **Centro de Salud / Médico de cabecera**
- **Línea de atención a la conducta suicida:** 024
- **Equipo técnico del SAD / Trabajador/a Social del Consorcio / Trabajador/a social de zona**

RECUERDA

“No es tu responsabilidad curar, pero sí puedes acompañar con respeto, atención y empatía.”

Tu mirada puede ser la primera puerta al acompañamiento adecuado.