🧠 Guía Psicoeducativa: Síntomas de Depresión y Pautas de Actuación

Para Auxiliares del Servicio de Ayuda a Domicilio (SAD)

🎯 ¿Qué es la depresión?

La **depresión** es un trastorno del estado de ánimo que afecta negativamente a la forma de pensar, sentir y actuar. No es “estar triste un día”, sino un **malestar profundo y duradero** que interfiere en las actividades cotidianas.

🔍 Síntomas frecuentes de depresión en personas mayores

No todas las personas presentan los mismos síntomas, pero estos son los más comunes:

💭 Emocionales:

- Tristeza persistente o llanto frecuente sin causa clara.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Irritabilidad, mal humor o enfado sin motivo.
- Sentimientos de culpa, desesperanza o inutilidad.

🧠 Cognitivos:

- Dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Pensamientos negativos recurrentes.

- Quejas frecuentes sobre la memoria o la atención.

🛏 Físicos:

- Cansancio constante, sensación de falta de energía.
- Problemas de sueño (dormir poco o demasiado).
- Cambios en el apetito o el peso.
- Dolores físicos sin causa médica evidente.

🚶 Conductuales:

- Rechazo a levantarse de la cama o iniciar el día.
- Aislamiento social o silencio prolongado.
- Negarse a comer, asearse o participar en tareas cotidianas.
- Aislamiento o abandono de rutinas habituales.

⚠ Señales de alerta importantes

Informa al profesional de referencia si observas:

- Comentarios como ‘‘no quiero seguir’’, ‘‘ya no valgo para nada’’ o referencias a la muerte.
- Deterioro rápido del estado anímico, de la higiene o del apetito.
- Negativa constante a tomar la medicación o a alimentarse.
- Cambios bruscos en la conducta (agitación, retraimiento extremo).

🤝 ¿Qué puedes hacer como auxiliar?

- ✔ **Escucha sin juzgar ni restar importancia.**
  Evita frases como “anímate” o “no es para tanto”. Usa mejor:
  “Te entiendo”, “Estoy contigo”, “Vamos poco a poco”.
- ✔ **Acompaña sin presionar.**
  No fuerces, propón con suavidad:
  “¿Te apetece que lo hagamos juntas/os?”, “Podemos intentarlo y, si te cansas, paramos”.
- ✔ **Mantén rutinas suaves y adaptadas.**
  Establecer horarios estables ayuda a crear seguridad.
- ✔ **Propón actividades pequeñas y significativas.**
  Escuchar música, hablar de recuerdos, tomar el sol o mirar fotos puede ser suficiente.
- ✔ **Informa siempre al profesional de referencia** sobre cualquier cambio emocional, físico o de conducta.

□ ¿Y si la persona no quiere levantarse de la cama?

👥 1. Actitud de acompañamiento, no de presión

- Habla con tono calmado, cercano y sin exigencias.
- Evita frases como: “Tienes que poner de tu parte”, “Tienes que levantarte ya” o ‘‘Hay mucha gente peor’’.
- Utiliza expresiones empáticas:

- ✓ “Sé que hoy puede estar siendo un día difícil. Estoy aquí para ayudarte.
- ✓ “¿Qué te parece si empezamos poco a poco, sin prisas?”
- ✓ ‘‘Entiendo que lo estés pasando mal y que no tengas ganas de levantarte’’

⏳ 2. Ir paso a paso

- Si no quiere levantarse de inmediato, propón metas pequeñas:
  - Sentarse en la cama.
  - Beber un poco de agua.
  - Abrir la ventana o las persianas para que entre luz.
  - Hablar un rato antes de levantarse.
- Refuerza cualquier pequeño avance con frases como:

  - ✓ “Muy bien, eso ya es un primer paso.”

💬 3. Validar su estado emocional

- Evita minimizar su malestar.
- Fases útiles:

  - ✓ “Entiendo que no tengas ganas hoy, eso también es parte de cómo te sientes.
  - ✓ “Vamos a intentar hacer solo lo que tú puedas hoy, juntos/as.”

---

4. Evita confrontaciones y castigos

- No entrar en discusiones ni “negociar” como si fuera una obligación.
- No usar amenazas o chantajes emocionales como: “Si no te levantas, no desayunarás’’, ‘‘Me haces sentir mal si no colaboras’’.

---

5. Crear una rutina estable

- Las rutinas dan estructura, seguridad y sentido del tiempo.
- Intenta mantener horarios similares para: levantarse, higiene, desayuno, paseo, etc.

---

6. Usar pequeños motivadores

- Buscar algo que pueda agradarle mínimamente (un desayuno que le guste, música suave, mirar fotos, hablar de un tema que le interese).
- Invita a hacer alguna actividad sencilla tras levantarse:

  ✓ “¿Te apetece que escuchemos esa música que te gusta mientras desayunamos?”

---

7. Observar y registrar cambios

- Puede ser de utilidad anotar qué días está más animado/a, cuánto tarda en levantarse, y qué frases o estrategias han sido efectivas.

🛁 ¿Y si la persona se resiste a ducharse?

👐 1. Entender la causa de la resistencia

La negativa puede deberse a miedo (caídas, frío), pudor, tristeza o cansancio. No siempre se trata de "falta de ganas".

👉 Escucha y observa: ¿Qué dice? ¿Qué expresión tiene? ¿Ocurre siempre o en días concretos?

🧘 2. Crear un ambiente tranquilo y seguro

- Asegura una buena temperatura (en el baño y el agua).
- Prepara el material con antelación.
- Usa luces suaves y música relajante si lo desea.
- Evita ruidos o interrupciones.

🗣️ 3. Proponer, no imponer

- Usa frases suaves:
  - ✅ “¿Te apetece que te ayude un poquito con el aseo?”
  - ✅ “Podemos hacerlo poco a poco, no hace falta correr.”
- Evita órdenes directas como:
  - ❌ “Tienes que ducharte ya.”
  - ❌ “No puedes estar así.”

□ 4. Adaptar el aseo al estado emocional

Si está muy apática o nerviosa, puedes optar por alternativas como:

- Aseo por partes con esponja o toalla húmeda.
- Lavar solo cara, axilas, manos e higiene íntima.
- Aplazar la ducha completa a otro momento del día o día de la semana.

□ 5. Fomentar la dignidad y el control

- Pregunta cómo prefiere que la ayudes (ropa, productos, orden).
- Permite que haga lo que pueda por sí misma.
- Usa una toalla para cubrir mientras se ducha si le da pudor.

🌟 6. Reforzar cada pequeño logro

- Valida el esfuerzo:
  - ✅ “Has hecho muy bien hoy, poco a poco vamos avanzando.”
  - ✅ “Gracias por dejarte ayudar, sé que no es fácil.”

🧠 7. Si la negativa persiste...

- No insistas en exceso ni discutas. Es preferible posponer y retomarlo más tarde.
- Anota cuándo ocurre y qué estrategias funcionan mejor.
- Informa al profesional de referencia si la situación se repite con frecuencia.

💗 Recuerda:

- **Tu objetivo no es ‘‘arreglar’’ la situación**, sino acompañar con empatía en el día a día.
- Los pequeños gestos (escuchar, estar presente, respetar tiempos) **valen más que presionar.**
- Si te sientes afectada emocionalmente:

  👉 Pide ayuda o comparte lo que sientes con tu coordinador/a o profesional de referencia.

  👉 Cuidarte también es parte de su labor profesional.