

Desde el programa radial El Primer Café, la Dra. Amlis Arias aborda el tema de Salud:

## LA DEPRESION EN EL ADULTO MAYOR Y SUS CONSECUENCIAS PARA NUESTRA SALUD.

Los estados depresivos son muy dañinos para el estado emocional y en la tercera edad pueden ser frecuentes las crisis depresivas. Es fundamental primero entrenarse mentalmente en un pensamiento positivo ante la vida.

Debemos realizar un análisis comparativo resaltando mas lo que hemos logrado, y dejar atrás lo que se ha perdido ya que lamentarnos no resuelve los problemas, se debe avanzar disfrutar el presente, revisar el pasado para ganar experiencia, y mirar al futuro con optimismo, pero con metas que podamos alcanzar, ya que la inconformidad y la ambición nos aleja del verdadero triunfo.

Los trastornos depresivos no siempre están relacionados con causas externas, en ocasiones son heredados genéticamente en determinadas familias que lo padecen, pero esto se puede controlar buscando ayuda profesional. Existe en nuestra provincia una red de servicios en materia de Salud Mental especializados en todos los municipios ,además en la ciudad de Camagüey, tenemos uno en cada distrito, en los mismos se puede asistir a consulta para recibir orientación psicológica, estudio y tratamiento.

La toma de decisiones para revertir ese estado depresivo, ante la pérdida del interés por la vida, tiene una importancia vital, ya que pudiera convertirse en una causa de muerte, porque la tristeza puede llegar a provocar la formación de ideas suicidas y de no tratarse estas pueden llevar irremediablemente al suicidio.

Existen factores de riesgo para padecer depresión que se deben identificar en las personas que dispensarizamos en la atención primaria de salud, a través de los consultorios del médico de la familia, con el objetivo de realizar acciones para modificarlos.

[#CamagueyPorlaSaludDelPueblo](#) [#CubaPorLaVida](#) [#DesdeCasaEsMejor](#) [#saludradial](#)