

## Problemas frecuentes de la tercera edad.

En las etapas de la tercera edad, puede resultar común que surjan algunos problemas con una alta frecuencia. Entre ellos se pueden mencionar los siguientes:

### **Depresión en la tercera edad.**

Se debe a:

- melancolía/autoevaluación del pasado.
- trastornos mentales y biológicos.
- problemas con la vista, la audición, el habla, el equilibrio y la pérdida de memoria.
- la pérdida de seres queridos y amigos.
- la sensación a sentirse mayores o inútiles – (ya están jubilados y no trabajan),
- declive físico y psicológico (el miedo a perder todas las habilidades físicas/psicológicas y la independencia)
- la vergüenza de tener que ser cuidado por algún familiar como los hijos
- la incapacidad para participar en actividades que antes solían realizar a menudo.

Todo esto puede resultar en una desestabilidad emocional que da lugar a emociones negativas como la tristeza, la ansiedad, la soledad y la baja autoestima, que a su vez conducen al aislamiento social y la apatía. La consecuencia más grave sería la depresión crónica o la depresión que es recurrente y persistente. Ésta puede tener efectos físicos que incrementan el índice de mortalidad de los hombres y mujeres. La depresión puede llevar a hábitos alimenticios que acaben resultando en obesidad o pérdida considerable del apetito y la reducción de niveles de energía, ocasionado a veces un trastorno conocido como anorexia geriátrica. Asimismo, pueden experimentar índices más altos de insomnio y tiempos de reacción más prolongados que lo normal. Es por esto que se debe poner un especial interés en la vida de los adultos mayores o de la tercera edad, ya que si ellos son acompañados en esta etapa de cambios, y se sienten apoyados, se puede reducir el riesgo de padecer depresión. También si ellos ejercitan su memoria y realizan actividades, ya sean físicas o recreativas, a un ritmo moderado, pueden sentirse útiles y así motivar al grado de aumentar su autoestima.

**Soledad en la tercera edad:** esta soledad afecta a las personas de la tercera edad tanto como consecuencia de la falta de compañía concreta en casa como en la percepción de la incompreensión de su entorno inmediato. Cuando hablan de la soledad las personas mayores aluden, por un lado, al hecho objetivo de hallarse habitualmente solas en la vivienda; pero, por otro, al sentimiento interno de falta de compañía que quizás les invade de vez en cuando o bien de forma permanente.

**Alzheimer: (scheda)** La enfermedad de Alzheimer es un trastorno progresivo que hace que las células del cerebro se consuman (degeneren) y mueran. La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia senil, una disminución continua de las habilidades de pensamiento, comportamiento y sociales que altera la capacidad de una persona para funcionar de manera independiente.

Los primeros signos de la enfermedad pueden aparecer cuando se olvidan eventos recientes o conversaciones. A medida que la enfermedad avanza, una persona con la enfermedad de Alzheimer desarrollará un deterioro grave de la memoria y perderá la capacidad de realizar tareas cotidianas.

Los medicamentos actuales para la enfermedad de Alzheimer pueden mejorar temporalmente los síntomas o retardar la tasa de disminución de las capacidades. En ocasiones, estos tratamientos pueden ayudar a las personas con la enfermedad de Alzheimer a maximizar la función y mantener la independencia por un tiempo.

No existe un tratamiento que cure la enfermedad de Alzheimer o que altere el proceso de la enfermedad en el cerebro. En las etapas avanzadas de la enfermedad, las complicaciones de la pérdida grave de la función cerebral, como la deshidratación, la desnutrición o la infección, **causan la muerte.**

### Síntomas

La pérdida de la memoria es el síntoma clave de la enfermedad de Alzheimer. Uno de los signos precoces de la enfermedad suele ser la dificultad para recordar eventos o conversaciones recientes. A medida que la enfermedad avanza, las alteraciones de la memoria empeoran y se manifiestan otros síntomas. Al principio, es posible que el paciente con Alzheimer esté consciente de la dificultad para recordar las cosas y organizar los pensamientos. Es más probable que un familiar o un amigo noten el empeoramiento de los síntomas.

Los cambios cerebrales que se relacionan con la enfermedad de Alzheimer provocan dificultades en aumento con lo siguiente:

**Memoria:** la pérdida de memoria asociada con la enfermedad de Alzheimer persiste y empeora, lo cual afecta la capacidad de funcionar en el trabajo o en el hogar.

Las personas con Alzheimer pueden hacer lo siguiente:

- Repetir expresiones y preguntas una y otra vez.
- Olvidarse de conversaciones, eventos, y no recordarlos más tarde.

- Perder habitualmente las posesiones, a menudo cuando las ponen en lugares ilógicos.
- Perderse en lugares conocidos.
- Eventualmente olvidar los nombres de los miembros de la familia y los objetos cotidianos.
- Tener problemas para encontrar las palabras adecuadas para identificar objetos, expresar pensamientos o participar en conversaciones.

El pensamiento y el razonamiento: la enfermedad de Alzheimer dificulta la concentración y el pensamiento, en especial con conceptos abstractos tales como los números.

Hacer valoraciones y tomar decisiones: disminuirá la capacidad para llegar a decisiones y opiniones razonables en situaciones cotidianas. Por ejemplo, la persona puede tomar malas decisiones o tener actitudes impropias en interacciones sociales, o usar ropa inadecuada para el clima.

Planificar y realizar actividades familiares: con el avance de la enfermedad, las actividades que, en algún momento, fueron parte de la rutina y que requerían el seguimiento de pasos secuenciales, como planear y elaborar una comida, se transforman en una dificultad. Con el tiempo, las personas con la enfermedad de Alzheimer avanzada pueden olvidarse de cómo realizar tareas básicas, como vestirse y bañarse.

Cambios en la personalidad y en la conducta: los cambios cerebrales que se producen en la enfermedad de Alzheimer pueden afectar el estado de ánimo y el comportamiento. Los problemas pueden incluir los siguientes:

- Depresión
- Apatía
- Aislamiento social
- Cambios de humor.
- Desconfianza en los demás
- Irritabilidad y agresividad
- Cambios en los patrones de sueño
- Desorientación
- Pérdida de la inhibición
- Delirios, como creer que te robaron

Muchas habilidades importantes se preservan por largos períodos incluso mientras los síntomas empeoran. Las habilidades preservadas pueden incluir leer o escuchar libros, contar historias, cantar, escuchar música, bailar, dibujar o hacer manualidades.

Estas habilidades pueden preservarse por más tiempo porque las controla una parte del cerebro que se afecta más adelante en el curso de la enfermedad.