

Salud mental y adultos mayores



Muchas personas piensan en la edad avanzada como un tiempo de vida más simple y fácil. Y seguramente hay muchos placeres para disfrutar: Los ancianos pueden tener la alegría de los nietos, viajar, dedicarse a nuevos pasatiempos y llevar un ritmo más relajado.

Sin embargo, las personas mayores también pueden enfrentar dificultades. Y estas pueden impactar su bienestar emocional y mental. Por ejemplo:

- Podrían sufrir pérdidas de seres queridos.
- Pueden jubilarse y perder sus ingresos y su identidad.
- Muchos tienen que abandonar sus hogares de toda la vida.
- Pueden usar indebidamente alcohol o sustancias para escapar de sus sentimientos.
- Pueden desarrollar enfermedades que requieren que tomen varios medicamentos. Algunas de estas enfermedades pueden causar cambios físicos y mentales. Lo mismo ocurre con los medicamentos. Puede ser difícil saber si los síntomas de una persona mayor son por enfermedad, medicamentos o problemas emocionales.

Necesidades de salud mental de las personas mayores

En una sociedad que otorga tanta importancia a la juventud, el cambio y la novedad, los ancianos pueden sentirse irrelevantes. Sin embargo, a menudo todavía tienen mucho que aportar.

Los ancianos pueden encontrar maneras de sentirse productivos, necesarios e importantes. Por ejemplo, pueden ser mentores, enseñar y encontrar otras maneras de compartir su experiencia de por vida.

Cuidarse a uno mismo y cuidar a sus personas mayores

Envejecer no es algo sencillo. A medida que nosotros y nuestros seres queridos envejecemos, la salud mental necesita atención especial, ya que afecta el bienestar general.

Mayo es tanto el mes de la Concientización sobre la salud mental como, así que este es un buen momento para informarse y ser proactivo. Para obtener más información y acceder a otras lecturas, visite [Un lugar para mamá](#) y [el Instituto Nacional de Salud Mental](#).

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. La información no es sustituto de la atención médica profesional y no debe reemplazar el consejo de los profesionales médicos. Si tiene alguna pregunta o duda con respecto a necesidades específicas de atención médica, póngase en contacto con un profesional médico. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.