

Reconocer la Soledad y la Depresión

Identificar • Intervenir

“Todos estamos solos de vez en cuando, pero los problemas surgen cuando alguien está crónicamente solo, día tras día.” ~ Steve Cole

Puede Ayudar

- Reconozca los síntomas. **(Ver atrás)**
- Notifique a su supervisor.
- Anime al paciente a hablar con su médico. Si el paciente no está seguro de qué decirle a su médico, ofrézcale ayuda.
- Tenga paciencia con el paciente.
- Anime al paciente a que se cuide.
- Fomente la socialización.
- Escuche al paciente.
- Invite a salir al paciente de la casa si es posible.
- Hable con la familia del paciente.
- Converse con el supervisor sobre las formas de mejorar el bienestar emocional del paciente.
- Pregúntele al paciente sobre sus pasatiempos favoritos.
- Póngase en contacto con su plan médico para conocer los servicios disponibles.
- Llame al médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP) para que lo derive (por ejemplo: al psicólogo, psiquiatra o terapeuta). (psychiatrist or therapist).
- Anime al paciente a que se una a un centro para adultos mayores en el barrio.

Soledad y Depresión

Identificar • Intervenir

No deje que la soledad y la depresión se escondan en las sombras.

Si sospecha que su paciente sufre de soledad o depresión, o si tiene más preguntas, contáctenos.

Síntomas de Depresión

- Tristeza
- Pérdida de interés en la vida
- Pérdida de interés en actividades agradables
- Pérdida de apetito
- Sentimientos de ansiedad
- Evasión a las personas
- Cansancio constante
- Problemas para dormir (insomnio)
- Bajo nivel de confianza
- Mal humor o irritabilidad
- Sentimientos de indignidad o culpa
- Pensamientos suicidas

Síntomas de Soledad

- Sueño agitado
- Falta de apetito
- Cambio en la frecuencia de las llamadas telefónicas.
- Problemas de movilidad
- Aislamiento social
- Mayor cantidad de tiempo en casa

Elara  Caring

718.657.2966 • Elara.com