

## Additional Resources

### **San Bernardino County 211**

Dial 2-1-1 or visit [www.211.org](http://www.211.org)  
for information and referrals  
to health and social services.

Available 24 hours a day,  
7 days a week.

### **National Alliance on Mental Health**

[www.nami.org](http://www.nami.org)

### **National Institute of Mental Health**

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### **Mental Health America**

[www.nmha.org](http://www.nmha.org)

### **Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



## Older Adults and Depression



For access and referrals to behavioral  
health services call  
**DBH's Access Unit,**  
a 24 hour 7 days a week helpline.  
(888) 743-1478.

(Dial 7-1-1 for TTY users.)

**In an emergency, call 9-1-1.**



Behavioral Health

[SBCounty.gov/DBH](http://SBCounty.gov/DBH)



## What is depression?

Depression (major depressive disorder or clinical depression) is a common but serious mood disorder. It causes severe symptoms that affect how you feel, think, and handle daily activities, such as sleeping, eating, or working.

Depression is a common concern among older adults, but it is not a normal part of aging. This illness can be overlooked for some older adults because sadness is not their main symptom. Depression can also occur with other serious medical illnesses, such as diabetes, cancer, heart disease, and Parkinson's disease. These conditions are often worse when depression is present.

Risk factors include:

- Personal or family history of depression.
- Major life changes, trauma, or stress.
- Certain physical illnesses and medications.



## What are the signs and symptoms of depression?

Different people may have different symptoms. Some symptoms of depression include:

- Feeling sad or empty.
- Feeling hopeless, irritable, anxious, or guilty.
- Loss of interest in favorite activities.
- Feeling very tired.
- Not being able to concentrate or remember details.
- Not being able to sleep, or sleeping too much.
- Overeating, or not wanting to eat at all.
- Thoughts of suicide or past suicide attempts.
- Aches or pains, headaches, cramps, or digestive problems.



## How can I help a loved one who is depressed?

- **In an emergency, call 9-1-1.** Never ignore comments about suicide.
- Understand that depression is treatable.
- Obtain help from persons or agencies specializing in behavioral health. Contact your primary health care provider for a referral to behavioral health services. If you do not have an existing health care provider, call the San Bernardino County behavioral health access unit at (888) 743-1478.
- Search for support groups in your area.

## How can I help myself if I am depressed?

- Try to be active and exercise.
- Set realistic goals for yourself.
- Try to spend time with other people and confide in a trusted friend or relative.
- Try not to isolate yourself and let others help you.
- Expect your mood to improve gradually, not immediately.
- Postpone important decisions, such as getting married, divorced or changing jobs until you feel better. Discuss decisions with others who know you well.
- Continue to educate yourself about depression.

## Recursos Adicionales

### Condado de San Bernardino 211

Marque 211 para obtener información y referencias para servicios de salud y servicios sociales, 24 horas al día / 7 días a la semana.

### Alianza Nacional de Enfermedades Mentales

[www.nami.org](http://www.nami.org)

### Instituto Nacional de Salud Mental

[www.nimh.nih.gov](http://www.nimh.nih.gov)

### El Centro de Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias para Servicios de Salud Mental

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)



Para obtener acceso y referidos a servicios de salud mental, llame **Unidad de acceso DBH**, una línea de ayuda de 24 horas, 7 días a la semana.

(888) 743-1478.

(Marque 7-1-1 para usuarios de TTY).

En una emergencia, llame al 9-1-1.

[SBCounty.gov/DBH](http://SBCounty.gov/DBH)



# Adultos Mayores y Depresión



Behavioral Health

## ¿Qué es la depresión?

La depresión (trastorno depresivo mayor o depresión clínica) es un trastorno del estado de ánimo común pero grave. Causa síntomas graves que afectan cómo se siente, piensa y maneja las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar.

La depresión es una preocupación común entre los adultos mayores, pero no es una parte normal del envejecimiento. Esta enfermedad puede pasarse por alto para algunos adultos mayores porque la tristeza no es su síntoma principal. La depresión también puede ocurrir con otras enfermedades médicas graves, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades cardíacas y la enfermedad de Parkinson. Estas condiciones a menudo empeoran cuando hay depresión presente.

Los factores de riesgo incluyen:

- Historial personal o familiar de depresión.
- Cambios importantes en la vida, trauma o estrés.
- Ciertas enfermedades físicas y medicamentos.



## ¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión?

Diferentes personas pueden tener diferentes síntomas. Algunos síntomas de la depresión incluyen:

- Sentirse triste o vacío.
- Sentirse sin esperanza, irritable, ansioso o culpable.
- Pérdida de interés en las actividades favoritas.
- Se siente muy cansado.
- No ser capaz de concentrarse o recordar detalles.
- No poder dormir o dormir demasiado.
- Comer en exceso, o no querer comer en absoluto.
- Pensamientos de suicidio o intentos de suicidio pasados.
- Dolores o molestias, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos.

## ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

- **En una emergencia, llame al 9-1-1**  
Nunca ignore los comentarios sobre el suicidio.
- Obtenga ayuda de personas o agencias especializadas en salud mental. Póngase en contacto con su proveedor de atención médica primaria para una referencia a servicios de salud del comportamiento. Si no tiene un proveedor de atención de la salud existente, llame a la unidad de acceso a la salud mental del Condado de San Bernardino al (888) 743-1478.
- Busque grupos de apoyo en su área.

## ¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo si estoy deprimido?

- Intente estar activo y ejercitarse.
- Establezca metas realistas para usted.
- Trata de pasar tiempo con otras personas y confía en un amigo o pariente de confianza.
- Intente no aislarte y deja que los demás te ayuden.
- Espere que su estado de ánimo mejore gradualmente, no de manera inmediata.
- Posponga decisiones importantes, como casarse, divorciarse o cambiar de trabajo hasta que se sienta mejor. Discuta las decisiones con otras personas que lo conocen bien.
- Continúa educándote sobre la depresión.