

Cómo mantener una buena salud mental

Guía de ayuda para personas mayores

Colección
ENVEJECER CON SALUD

COORDINADOR
Andrés Pérez Melero



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Cómo mantener una buena salud mental

Guía de ayuda para personas mayores

Begoña González Rodríguez
Miguel Ángel Ruiz Carabias



Consulte nuestra página web: www.sintesis.com
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Diseño de cubierta: JV Diseño gráfico

© Begoña González Rodríguez
y Miguel Ángel Ruiz Carabias

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Tel.: 91 593 20 98
<http://www.sintesis.com>

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

Depósito Legal: M. 16.765-2004
ISBN: 84-9756-194-5

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Capítulo 1: Salud mental: ¿Qué es y cómo cuidarla?	11
Introducción	11
¿Qué altera nuestra salud mental?	13
Papel de la autoestima sobre la salud mental	16
Cómo mantener una buena salud mental	20
Salud mental y calidad de vida	22
Bienestar y salud mental	25
Capítulo 2: ¿Qué es el envejecimiento?	29
Introducción	29
Etapas de la vida. La vejez una de ellas	32
¿Cambiamos al hacernos mayores?	33
<i>Cambios fisiológicos</i>	36
<i>Actividad mental</i>	37
<i>Cambios sociales</i>	38

Reducir los cambios	40
Compensar las pérdidas	42
Formas de envejecer	45
<i>Envejecimiento normal</i>	46
<i>Envejecimiento patológico</i>	46
<i>Envejecimiento con éxito</i>	47
Mitos sobre el envejecimiento	50
Capítulo 3: Recomendaciones para envejecer con éxito: hábitos de vida saludables	55
Introducción	55
“Mas vale prevenir que curar”	57
<i>Prevención primaria</i>	58
<i>Prevención secundaria</i>	59
<i>Prevención terciaria</i>	60
Hábitos de vida saludables	61
<i>Nutrición</i>	63
<i>Actividad física</i>	66
<i>Actividad mental</i>	68
<i>Hábitos de higiene</i>	69
<i>Actividades sociales y placenteras</i>	71
<i>Sueño y descanso</i>	72
¿Por qué cuidar mi estado emocional?	74
Capítulo 4: ¿Puedo controlar mi ansiedad?	77
¿Qué es la ansiedad?	77
Factores generadores de ansiedad	84
<i>Desorganización, aplazamiento de responsabilidades</i>	85
<i>Nivel de actividad</i>	86

<i>Estilo de vida</i>	87
<i>Situaciones que generan ansiedad</i>	87
Ansiedad y estrés	89
He identificado las situaciones que me provocan ansiedad... y ¿ahora qué?	94
¿Es posible evitar estar nervioso?	97
<i>Aprendiendo a respirar</i>	97
<i>Relajando nuestro cuerpo</i>	99
<i>Autoverbalizaciones: eliminando los pensamientos negativos</i>	101
 Capítulo 5: ¿Es posible no estar triste?	105
Introducción	105
¿Qué es la depresión?	107
¿Estoy loco?	112
¿Por qué estoy triste?	112
El papel de los pensamientos	114
Previniendo la depresión	118
¿Qué podemos hacer?	119
Aprender a superar la depresión	122
Solución de problemas	125
 Capítulo 6: ¿Se puede vivir sin dolor?	133
¿Qué es el dolor crónico?	133
Si no tengo ninguna lesión... ¿Por qué siento dolor?	136
Consecuencias del dolor crónico	138
¿Influyen mis pensamientos en la sensación de dolor? ..	139
¿Qué factores influyen en la sensación de dolor?	141
<i>Atención al dolor</i>	142
<i>Comportamientos asociados al dolor</i>	143

<i>Control del dolor</i>	144
<i>Aspectos emocionales</i>	144
<i>Aspectos fisiológicos</i>	145
<i>Expectativas</i>	145
<i>Creencias y pensamientos</i>	146
<i>Estilos de afrontamiento</i>	148
Conocer para actuar... Analizando mi experiencia de dolor	152
Enfrentándonos al dolor	154
<i>Desviando la atención del dolor</i>	157
Capítulo 7: ¿Me quedo solo o no?	159
Introducción	159
Mi soledad y yo	160
Soledad y vejez	162
La peor soledad: el síndrome de Diógenes	164
Solos y además abandonados	165
Me siento solo: ya no quiero vivir	166
Soledad y vejez suicida	168
¿Por qué nos suicidamos?	169
Capítulo 8: Ya no trabajo, ¿y ahora qué?	175
Introducción	175
La jubilación existe	176
Jubilación y vejez	178
¿Cómo afrontar el descanso laboral?	180
Una jubilación peligrosa	183
Me cuesta adaptarme a esta situación	185
¿A qué podemos recurrir?	187
Curiosidades de la jubilación	190

Capítulo 9: He sufrido una gran pérdida	193
Introducción	193
¿Qué es el duelo?	195
Duelo en la vejez	198
Reacciones normales ante la pérdida	201
Signos y síntomas de un duelo complicado	203
¿Estoy loco?	207
¿Qué podemos hacer para no pasarlo mal?	209
Treinta y cinco reflexiones sobre el duelo	211
Capítulo 10: No puedo dormir	215
Introducción	215
Sueño y dormir	216
El sueño durante el envejecimiento	222
Me ha cambiado el sueño	224
Un sueño no reparador: el insomnio	226
No puedo más	228
Quiero soñar	230
El sueño y algunos datos	233
Capítulo 11: ¡Quiero conocer el orgasmo!	237
Introducción	237
¿Qué es la sexualidad?	238
Sexo y personas mayores	240
Naturalidad ante la sexualidad	244
Del tabú a la satisfacción	246
Consejos prácticos para vivir la sexualidad plenamente	248
Capítulo 12: Decálogo de las personas mayores: algo que no podemos olvidar	253

Anexo: Principios de las Naciones Unidas en favor de las personas de edad	257
Independencia	259
Participación	259
Cuidados	260
Autorrealización	260
Dignidad	261
Bibliografía	263