

# Personas Mayores

## Salud mental - Señales de alerta

**Detectar a tiempo es cuidar mejor**



Imagen generada con IA

### Cambios brusco de ánimo

Tristeza, irritabilidad o apatía sin motivo claro

**Qué hacer:** Escuchar sin juzgar y pedir ayuda profesional si dura más de 2 semanas.

### Aislamiento social

Evita llamadas o visitas. Deja de salir o participar en actividades.

**Qué hacer:** fomentar el contacto social y valorar acompañamiento profesional.

### Problemas de sueño

Dificultad para dormir o despertares frecuentes.

Cansancio durante el día.

**Qué hacer:** mantener rutinas de sueño y consultar si el insomnio persiste.

# Personas Mayores

## Salud mental - Señales de alerta

### Pérdida de interés o motivación

Abandona actividades que antes disfrutaba. Falta de ganas o iniciativa.

**Qué hace:** Proponer actividades adaptadas y reforzar su autonomía.

### Quejas físicas sin causa clara

Dolores, fatiga o malestar constante. Cambios de apetito o peso.

**Qué hace:** Valorar el estado emocional además del físico.

En España, más del 20% de las personas mayores de 65 años presenta signos de malestar psicológico.