

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.