

DEPRESIÓN VS DEMENCIA

No todo olvido es demencia.
La depresión también puede
afectar la memoria.



Es importante **diferenciarlas**
para ofrecer el apoyo y tratamiento
adecuado a cada persona.



dementia.cl

Más información y recursos en
www.dementia.cl



¿CÓMO DIFERENCIARLAS?

CARACTERÍSTICA	DEPRESIÓN	DEMENCIA
 INICIO	Suele ser súbito o de días a semanas.	Generalmente gradual y de meses a años.
 EVOLUCIÓN	Puede mejorar con tratamiento adecuado.	Es progresiva y va empeorando con el tiempo.
 QUEJAS DE MEMORIA	La persona se queja constantemente: "mi memoria es muy mala".	La persona puede no reconocer sus problemas de memoria.
 ESFUERZO EN RECORDAR	Hace esfuerzo, se frustra si no recuerda.	No hace esfuerzo, parece indiferente al olvido.
 ESTADO DE ÁNIMO	Tristeza, llanto, pesimismo, pérdida de interés.	El ánimo puede estar estable al inicio.
 ATENCIÓN Y CONCENTRACIÓN	Disminuidas, pero mejoran cuando el ánimo mejora.	Deterioro constante y progresivo.
 RESPUESTA AL TRATAMIENTO	Mejora con antidepresivos, apoyo psicológico y acompañamiento.	No mejora con antidepresivos, requiere manejo específico.



Ante la duda, consulta.

Una evaluación profesional es fundamental
para llegar al diagnóstico correcto.

¿QUÉ PUEDO HACER?



Escucha y acompaña

Valida sus emociones y no minimices su tristeza.



Anima a pedir ayuda

La depresión tiene tratamiento y se puede superar.



Fomenta hábitos saludables

Actividad física, alimentación equilibrada, sueño adecuado y vida social.



Mantén rutinas y actividades

Dan estructura, seguridad y bienestar.



Busca apoyo profesional

Médico, psicólogo o psiquiatra pueden orientar y tratar adecuadamente.



SEÑALES DE ALERTA

- Cambios de memoria que empeoran con el tiempo.
- Dificultad para realizar actividades cotidianas.
- Desorientación en lugares o fechas conocidas.
- Cambios importantes de conducta o personalidad.
- Tristeza persistente, pérdida de interés o ideas de muerte.



Comprender la diferencia es el primer paso
para cuidar mejor y vivir con más tranquilidad.

