

Alerta con la depresión entre las personas mayores

- La Fundació Agrupació y la Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) publican el libro *Estado de ánimo y depresión en las personas mayores*, en el que describen los síntomas que pueden alertar de un posible estado depresivo en la gente mayor.
- La presentación, que tendrá lugar este **lunes 21 de septiembre a las 11.00h en la Sala La Cuina – Espai Francesca Bonnemaison**, coincide con la celebración del Día Mundial del Alzheimer.

17 de septiembre de 2015 -. El insomnio, los cambios de humor repentinos, la pérdida de peso y los pensamientos constantes de incompetencia y de culpabilidad son algunos de los síntomas típicos de la depresión. Aunque es cierto que estos pueden presentarse a cualquier edad, la vejez es una de las etapas en las que se debe estar más alerta, ya que es durante esta época cuando se producen ciertas circunstancias que pueden acabar desencadenando en un estado depresivo.

Con la finalidad de informar y proporcionar estrategias para poder conocer y prevenir esta enfermedad, la **Fundació Agrupació** y la **Fundació Salut i Envel·liment de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB)** han publicado el libro *Estado de ánimo y depresión en las personas mayores*, que se presentará el próximo **lunes 21 de septiembre a las 11.00 h en la Sala La Cuina – Espai Francesca Bonnemaison** coincidiendo con la celebración del Día Mundial del Alzheimer.

“La aparición de patologías crónicas, el hecho de cuestionarse decisiones pasadas y la pérdida de seres queridos son algunas de las situaciones que pueden afectar más a las personas mayores”, explica Imma Playà, directora de la Fundació Agrupació. “El problema viene cuando no saben gestionar correctamente estas circunstancias, porque la soledad y la angustia que a menudo se derivan de ellas pueden acabar desembocando en una depresión”, añade.

“Estado de ánimo y depresión en las personas mayores” es el octavo libro de la colección Envejecimiento saludable. Previamente se publicaron los títulos “Información y consejos para la prevención de la dependencia” (2008), “Información y consejos para promover la actividad física entre las personas mayores” (2009), “Información y consejos para promover la alimentación saludable en las personas mayores” (2010), “Relaciones sociales y envejecimiento saludable” (2011), “Información y consejos para promover la salud cardiovascular” (2012), “Información y consejos para promover la salud visual en la gente mayor” (2013) e “Información y consejos para evitar caídas en la gente mayor” (2014).

Convocatoria de prensa: PRESENTACIÓN DEL LIBRO “ESTADO DE ÁNIMO Y DEPRESIÓN EN LAS PERSONAS MAYORES”

Día y hora: **lunes 21 de septiembre de 2015, 11.00 h**

Lugar: Sala La Cuina – Espai Francesca Bonnemaison (C/ Sant Pere més Baix, 7, **BARCELONA**)

Para confirmar asistencia de prensa y más información: Fundació Agrupació, Lidia de la Fuente, 93 419 06 30 (ldelafuente@ecofirma.es)

Sobre la Fundació Agrupació

La **Fundació Agrupació** nació en el año 1993 para canalizar la acción social de **Agrupació** y convertir en hechos la sensibilidad y la implicación con sus 340.000 socios asegurados y con toda la sociedad, especialmente con la gente mayor, la infancia y la juventud y las personas discapacitadas. La prevención es el eje troncal de la **Fundació Agrupació**, que fomenta hábitos saludables para evitar, retardar o paliar situaciones de dependencia física o psíquica y buscar al máximo la autonomía personal. De esta manera, la Fundació trabaja acerca de la alimentación, la actividad física y mental o las relaciones sociales. Además, promueve la formación a través de la realización de cursos y actividades formativas, a la vez que da apoyo a proyectos de investigación acerca de los colectivos con los que trabaja.