

Depresión: Cómo sobrellevar una enfermedad crónica - [Depression: Dealing With Chronic Disease]



Una enfermedad es crónica cuando la ha tenido por mucho tiempo. Algunas enfermedades crónicas pueden ser controladas, pero, por lo general, no pueden curarse. La depresión es común entre las personas que tienen enfermedades crónicas, pero con frecuencia no se nota.

La relación entre la depresión y la enfermedad crónica aún no está bien aclarada. Pero puede ser peligrosa.

Saber más acerca de la depresión y la enfermedad crónica puede ayudarle a obtener el tratamiento que necesita. El tratamiento puede ayudarle a sentirse mejor y tener una mejor salud general.

¿Por qué sucede esto?

Tener una enfermedad crónica puede ser muy estresante. Es posible que se sienta triste debido a que está enfrentando una enfermedad que podría acortar su vida.

Su enfermedad podría causarle dolor o impedirle que vaya a trabajar o que viva independientemente, lo cual puede conducir a una depresión.

En algunos casos, los medicamentos utilizados para tratar enfermedades crónicas pueden provocar depresión o empeorarla.

Cuando está deprimido, puede resultarle más difícil seguir su plan de tratamiento y tomar sus medicamentos según sea necesario. Esto puede hacer que su enfermedad empeore. Algunas veces la depresión puede contribuir a una enfermedad crónica.

¿Qué enfermedades pueden conducir a la depresión?

Cualquier enfermedad crónica puede aumentar sus posibilidades de tener depresión. Sin embargo, algunas enfermedades comunes son:

- Enfermedad cardíaca.
- Ataque al corazón.
- Esclerosis múltiple.
- Ataque cerebral.
- Cáncer.
- Diabetes.

¿Cuáles son los síntomas?

Si usted está deprimido:

- Podría sentirse triste, preocupado o "vacío".
- Podría sentirse culpable o inútil.
- Es posible que no disfrute de las cosas que disfrutaba antes.
- Podría sentirse desesperanzado, como si no valiese la pena vivir.
- Podría tener problemas para pensar o recordar.

- Podría tener poca energía y no comer ni dormir bien.
- Podría alejarse de las demás personas.
- Podría pensar con frecuencia en la muerte o el suicidio.

Con frecuencia, los síntomas de depresión son poco notables al principio. Usted podría pensar que la causa es la enfermedad y no la depresión. O podría pensar que es normal estar deprimido cuando se tiene una enfermedad crónica.

Hable con su médico si tiene cualquier cambio de estado de ánimo durante el tratamiento de su enfermedad. Si piensa que está deprimido, es importante que consiga ayuda.

¿Qué puede hacer?

Pídale ayuda a su médico. La asesoría psicológica, los antidepresivos o una combinación de ambos le ayudan a la mayoría de las personas con depresión. Con frecuencia, lo que mejor funciona es una combinación de ambos. La asesoría psicológica también puede ayudarle a afrontar una enfermedad crónica.

Si se trata la depresión, usted puede sentirse con más esperanza y tener más energía. Si se siente mejor, podría cuidarse mejor a sí mismo y, de este modo, podría mejorar su estado de salud.