

Depresión - [Depression]



La depresión es una enfermedad clínica que afecta su manera de sentir, pensar y actuar. Con depresión, puede tener menos energía. Puede perder interés en las actividades cotidianas y sentirse triste e irritable por mucho tiempo. La depresión es muy común. Afecta a hombres y mujeres de todas las edades.

Muchas personas con depresión no buscan ayuda porque se sienten avergonzadas o piensan que se recuperarán por sí solas de la depresión. Esto es un error, porque el tratamiento funciona bien para la mayoría de las personas.

Si piensa que puede tener depresión, hable con su médico. La depresión no es algo con lo que tenga que vivir.

¿Qué causa la depresión?

La depresión es causada por cambios en las sustancias químicas naturales del cerebro. No es un defecto de carácter ni significa que usted sea una persona mala ni débil. Tampoco significa que se esté volviendo loco.

Muchos factores diferentes pueden desencadenar la depresión. Algunas personas se deprimen después de tener un ataque cerebral o al saber

que tienen una enfermedad grave, como cáncer o enfermedad cardíaca. La muerte de un ser querido, la pérdida de una relación, problemas financieros o problemas hormonales pueden iniciar un ataque de depresión. La depresión puede ser hereditaria.

¿Cuáles son los síntomas?

La depresión afecta a las personas de diferentes maneras. Puede que se sienta triste y desesperanzado, o que deje de sentir placer de casi todo lo que hace. Quizás se sienta decaído, lloroso o desalentado. También es posible que se sienta irritable o ansioso, o que tenga bajos niveles de energía.

Es posible que tenga otros síntomas, tales como:

- Bajar o aumentar de peso.
- Dormir poco o demasiado.
- Sentirse inquieto e incapaz de permanecer sentado, o sentir que moverse representa un gran esfuerzo.
- Sentirse cansado todo el tiempo.
- Pensar que no vale nada o sentirse culpable sin razón aparente.
- Tener problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Pensar con frecuencia en la muerte o el suicidio.
- Sentirse agobiado.

¿Quién se deprime?

Cualquiera puede tener depresión. Su edad, raza o posición social no tienen ningún efecto.

¿Se puede tratar la depresión?

La asesoría psicológica y los medicamentos suelen funcionar bien para tratar la depresión. A veces, la asesoría psicológica es suficiente

por sí sola. Una combinación de los dos suele funcionar mejor.

Es posible que comience a sentirse mejor entre 1 y 3 semanas después de empezar a tomar antidepresivos. Puede necesitar hasta 6 u 8 semanas para ver más mejoría. Si tiene problemas o inquietudes acerca de sus medicamentos, o no nota ninguna mejoría en 3 semanas, hable con su médico. Trate de tener paciencia. Existen muchos antidepresivos. Funcionan de diferentes maneras y tienen diferentes efectos secundarios. Es posible que tenga que probar un par de medicamentos distintos antes de encontrar el que le funcione mejor.

Tomar su medicamento por al menos 6 meses después de que se sienta mejor puede ayudar a evitar que se deprima nuevamente. Es posible que su médico quiera que tome estos medicamentos incluso por más tiempo.

La asesoría psicológica, a veces llamada terapia o psicoterapia, funciona tan bien como los medicamentos para la mayoría de las depresiones. Un tipo de asesoría psicológica llamada psicoterapia cognitiva conductual no solo ayuda a tratar la depresión, sino que puede prevenir que vuelva. En este tipo de tratamiento, usted aprende a identificar y modificar los estilos de pensamiento inútiles que pueden aumentar su depresión. Esta terapia se brinda por medio de proveedores de salud mental autorizados, como psicólogos, trabajadores sociales y terapeutas. Puede practicarse en sesiones individuales o grupales. La mayoría de las personas encuentran que las sesiones grupales les resultan de ayuda, pero depende de cada persona.

Los hábitos de vida saludables, tales como hacer ejercicio regularmente, comer bien, no beber alcohol y dormir lo suficiente, también pueden ayudarlo. Hable con su médico sobre esta y otras maneras para ayudarlo a sentirse mejor. Pida apoyo a familiares y amigos.

Preguntas para hacerle a su médico

Enumere sus preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a su próxima visita al médico.

Preguntas sobre la depresión: