

# Depresión

¿Se siente muy cansado, indefenso o desesperanzado? ¿Está casi siempre triste y no disfruta de su familia, sus amigos o pasatiempos favoritos? ¿Tiene problemas para trabajar, dormir, comer o llevar a cabo las actividades de cada día? ¿Se ha sentido así durante mucho tiempo? Si es así, puede que tenga depresión.



## 6.7%

de los adultos sufren de un trastorno depresivo grave en un año dado

\*Encuesta Nacional sobre Consumo de Drogas y Salud, 2014

## ¿La depresión se manifiesta igual en todos?

No. La depresión afecta a diferentes personas de diferentes maneras.



**Las mujeres** sufren de depresión con más frecuencia que los hombres. Las mujeres con depresión suelen tener síntomas de tristeza, inutilidad y culpa.



**Los hombres** tienden más a estar cansados, irritables, e incluso, a veces, enojados. Pueden perder interés en sus trabajos o en las actividades que alguna vez disfrutaban, y pueden sufrir problemas de sueño.



**Los ancianos** pueden tener síntomas menos evidentes o pueden ser menos propensos a admitir sentimientos de tristeza o pena. Son más propensos a tener condiciones médicas como una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral, los cuales pueden causar o contribuir a la depresión.



**Los niños** pueden fingir estar enfermos, negarse a ir a la escuela, aferrarse a uno de los padres o preocuparse de que uno de sus padres pueda morir. Los niños más grandes y adolescentes pueden meterse en problemas en la escuela y ser irritables.



## ¿Qué es la depresión?

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, pero estos sentimientos generalmente desaparecen después de unos días. Cuando una persona padece de depresión, los sentimientos de tristeza pueden persistir y pueden ser intensos. Estos sentimientos afectan su habilidad de hacer las cosas de su vida cotidiana durante semanas. La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento. Los tipos de depresión más frecuentes son:



**Depresión grave** – síntomas severos que interfieren con su habilidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar la vida. Un episodio de depresión grave puede ocurrir sólo una vez, pero frecuentemente una persona padece varios episodios.



**Trastorno depresivo persistente** – estado de ánimo deprimido que dura al menos dos años. Una persona con diagnóstico de trastorno depresivo persistente puede tener episodios de depresión grave junto con períodos de síntomas menos graves, pero los síntomas deben durar dos años.

## ¿Qué causa la depresión?

Varios factores pueden contribuir al riesgo de depresión. La depresión tiende a ser hereditaria. Una de las razones de esto tiene que ver con los genes. Algunos genes aumentan el riesgo de depresión, mientras que otros aumentan la resiliencia y protegen contra la depresión. Experiencias como el trauma o abuso durante la infancia y el estrés en la vida adulta pueden aumentar el riesgo. Sin embargo, el mismo estrés o las mismas pérdidas pueden provocar depresión en una persona y no en otra. Factores como una familia afectuosa y las conexiones sociales saludables pueden aumentar la resiliencia.

Las investigaciones han demostrado que en las personas con depresión puede haber cambios sutiles en los sistemas cerebrales que afectan el estado de ánimo, la energía, el pensamiento y cómo el cerebro responde al estrés. Los cambios pueden variar de una persona a otra, por lo que no todos los tratamientos funcionan de la misma manera para todas las personas.

## Signos y síntomas de depresión

- Sentimientos de tristeza o "vacío"
- Sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o culpa
- Pérdida de interés en las actividades favoritas
- Sentirse muy cansado
- Dificultad para concentrarse o recordar detalles
- No poder dormir o dormir mucho
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Pensamientos suicidas, intentos de suicidio
- Dolores o malestares, dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos

# Depresión

Si cree que está sufriendo de depresión, el primer paso para la recuperación es conseguir ayuda. Tome un examen de salud mental anónimo en [www.mhamd.org](http://www.mhamd.org).



## ¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Si conoce a alguien que tiene depresión, primero ayúdelo a que consulte a un médico o profesional en salud mental.

- ⚡ Ofrézcale apoyo, comprensión, paciencia y ánimo.
- ⚡ Hable con él y escúchelo cuidadosamente
- ⚡ Nunca ignore los comentarios acerca de un suicidio. Ayúdelo a conseguir ayuda en una crisis.
- ⚡ Invite a la persona a caminar, pasear o hacer otras actividades.
- ⚡ Recuérdele que con el tiempo y tratamiento puede mejorarse.

## ¿Cómo puedo ayudarme si estoy deprimido?

A medida que avance el tratamiento, poco a poco empezará a sentirse mejor. Recuerde que si está tomando un antidepresivo, puede tardar varias semanas para hacer efecto. Trate de hacer las cosas que solía disfrutar antes de estar deprimido.

- ⚡ Divida las tareas grandes en tareas pequeñas y haga lo que pueda cuando pueda. Trate de no hacer demasiadas cosas a la vez.
- ⚡ Comparta tiempo con otras personas y hable con un amigo o familiar acerca de sus sentimientos.
- ⚡ Cuando haya encontrado un tratamiento, trate de seguirlo. Tomará tiempo para que el tratamiento comience a hacer efecto.
- ⚡ No tome decisiones importantes en su vida hasta que se sienta mejor. Hable sobre sus decisiones con otras personas que lo conozcan bien.

## ¿Cómo se trata la depresión?

El primer paso para obtener el tratamiento correcto es visitar a un médico o profesional en la salud mental. Ellos pueden descartar otras condiciones que pueden tener los mismos síntomas de la depresión y determinar si ciertos medicamentos que usted está tomando pueden estar afectando su estado de ánimo.

- ⚡ **Los medicamentos** llamados antidepresivos pueden ser buenos para tratar la depresión, pero pueden tardar varias semanas para hacer efecto. Pueden causar efectos secundarios como dolores de cabeza, náuseas, dificultad para dormir o nerviosismo, ansiedad o inquietud y problemas sexuales. **Hable con su médico sobre cualquier efecto secundario que tenga.**

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y efectivos para muchas personas, podrían presentar riesgos graves para otras, en especial para los niños, adolescentes y adultos jóvenes. Se debe vigilar de cerca a cualquier persona que toma antidepresivos, en especial cuando comienza a tomarlos. Para la mayoría de las personas, los riesgos de una depresión no tratada son mucho mayores que los de los antidepresivos, siempre y cuando se los tomen bajo la supervisión estricta de un médico.

- ⚡ **La psicoterapia** enseña a una persona nuevas formas de pensar y comportarse y a cambiar los hábitos que pueden contribuir a la depresión. La terapia puede ayudar a entender y solucionar relaciones o situaciones difíciles que pueden estar causando o empeorando su depresión.

## ¿Dónde puedo obtener ayuda?

Hable con alguien que lo haga sentirse cómodo, como su médico de cabecera, un sacerdote o un amigo. Ellos pueden darle sugerencias o remisiones para un tratamiento de salud mental.

Si tiene un seguro privado, llame al número de su tarjeta de seguro específicamente para trastornos de salud mental y abuso de sustancias. Para obtener información sobre los servicios de salud mental en su condado, llame a las Autoridades de Salud del Comportamiento/Agencia de Servicios Básicos de su área. Visite [www.mhamd.org](http://www.mhamd.org) para obtener un listado de Autoridades de Salud del Comportamiento/Agencias de Servicios Básicos locales.

## Obtenga ayuda rápidamente.

Llame a la línea directa en casos de crisis de Maryland al **1-800-422-0009** si usted o alguien que usted conoce tiene una crisis.