

Depresión en las mujeres

¿Se siente muy cansada, indefensa o desesperanzada?
¿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.



Cerca de 1 de 8 mujeres desarrollan depresión clínica durante su vida.

*Instituto Nacional de Salud Mental, Área de captación epidemiológica no publicada, (1999)

¿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 también 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.

Durante la infancia, tanto las niñas como los niños experimentan tasas similares de depresión. Sin embargo, cuando llegan a la adolescencia, las mujeres son más propensas a sufrir de depresión que los hombres. Los investigadores continúan explorando las razones que causan esta diferencia y cómo los cambios en los niveles hormonales pueden estar relacionados con el riesgo de depresión a lo largo de la vida de las mujeres.

¿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 que afectan a las mujeres 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.



Trastorno disfórico premenstrual– los síntomas incluyen grandes variaciones en el estado de ánimo, estado depresivo y ansiedad que aparecen regularmente la semana antes del período menstrual de la mujer y desaparecen a los pocos días. Los síntomas son lo suficientemente graves como para interferir con las actividades diarias y las relaciones.

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

Problemas para quedarse dormida, o dormir demasiado

Aumento o pérdida del apetito

Pensamientos o intentos de suicidio

Dolores o molestias, dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos

Depresión en las mujeres

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.



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

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

- Ofrezcale apoyo, comprensión, paciencia y ánimo.
- Hable con ella y escúchela cuidadosamente
- Nunca ignore los comentarios acerca de un suicidio e infórmele a su terapeuta o médico.
- Invítela a salir a caminar, pasear o a otras actividades. Si dice que no, siga intentando, pero no la presione para que haga demasiadas cosas demasiado pronto.
- Recuérdle que con el tiempo y tratamiento puede mejorarse.

¿Cómo puedo ayudarme si estoy deprimida?

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 deprimida. No se presione.

Otras cosas que pueden ayudar incluyen:

- Divida las tareas 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.
- Retrase tomar decisiones importantes hasta que se sienta mejor. Hable sobre sus decisiones con otras personas que la 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 ayudar a 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. La mayoría de los efectos secundarios disminuyen con el tiempo. **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 terapia puede ayudar a tratar la depresión. La terapia ayuda al enseñar nuevas formas de pensar, de comportarse y cómo cambiar ciertos hábitos que pueden contribuir a la depresión. La terapia también puede ayudar a las mujeres a entender y resolver las relaciones difíciles que pueden estar causando o empeorando la 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/Agencias de Servicios Básicos de su área. Visite www.mhamd.org para obtener un listado de Autoridades de Salud del Comportamiento/Agencias de Servicios Básicos locales.

Si está embarazada...

Antes de tomar un antidepresivo durante el embarazo, hable con su médico acerca de los riesgos y beneficios para usted y su bebé. Los expertos generalmente están de acuerdo en que la situación individual de cada mujer debe determinar si puede tomar un antidepresivo en forma segura mientras está embarazada. La campaña Mamás Primerizas Saludables (Healthy New Moms) de la Asociación de Salud Mental de Maryland (MHAMD, por sus siglas en inglés) tiene una tabla de medicamentos y otros recursos que pueden ofrecer a las madres embarazadas y los proveedores más información sobre los trastornos de ansiedad y del estado de ánimo perinatales. Visite www.healthynewmoms.org para más información.

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.

Información adaptada del Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH, por sus siglas en inglés) Publicación NIH N° TR 13-4779 (2013).