

¿Se siente usted.....

Cansado,
Triste,
Enojado,
Enfadado,
Irritable, Sin
Esperanza?



Me siento cansado y adolorido todo el tiempo. No me puedo concentrar y simplemente mi cuerpo no se siente bien.

Jaime A.



No me quiero levantar de la cama por la mañana y no siento ganas de comer. Ya nada me interesa, ni siquiera pasar un rato con mis nietos.

Inez F.



Mi esposo murió hace más de un año, pero todavía me siento muy mal. Simplemente parece que no puedo seguir con mi vida

Lisa W.



Sólo quiero que este dolor y vacío se vayan. Creo que nadie puede entender. Siento que muriendo podría dar fin a mi miseria. Siento que mi familia y amigos estarían mejor sin mí.

Christina B.



No puedo vivir más con esta desesperación y este vacío. Me siento sin apoyo y sin esperanza. Quisiera morirme solamente para quitarme este dolor.

Paty H.

¿Algunos de estos sentimientos le suenan conocidos a usted? Al menos una de cada cinco personas que visitan al médico tienen estas quejas o sentimientos similares. A veces, por ninguna razón aparente, la gente se siente ansiosa, irritable, o triste.

Algunas personas sufren problemas emocionales causados por dificultades o situaciones dolorosas...como la pérdida de un ser querido, problemas en el trabajo o en el hogar, enfermedades, o problemas en relaciones.

Aún, eventos agradables de la vida, como una promoción en el trabajo, el nacimiento de un niño, o casarse, pueden causar ansiedad y cambios en el estado de ánimo. Estos sentimientos pueden desaparecer por si mismos en unas cuantas semanas o meses, y pueden tener poco efecto en la vida de la persona. Pero, si estos sentimientos *no desaparecen*, pueden ser una señal de una enfermedad llamada *depresión clínica*.

Qué Es la Depresión Clínica?

La depresión clínica es una condición médica que afecta el estado de ánimo, los pensamientos, el comportamiento, y el cuerpo de las personas. Cambia la manera en que una persona se siente, piensa, y actúa. Cosas que eran fáciles y agradables, como pasar tiempo con la familia y amigos, leer un buen libro, o ir al cine, toman más esfuerzos. Hasta algunas cosas básicas como: comer, dormir, y actividades sexuales pueden llegar a ser un problema.

La depresión clínica es más que solo un caso de nervios, melancolía, o desánimo. De vez en cuando, y a través de nuestra vida diaria, todos nos sentimos un poco tristes, melancólicos, o irritados. Generalmente, pronto nos empezamos a sentir mejor, quizás después de escuchar una buena noticia o visitando un amigo(a). Pero, con la depresión clínica, los sentimientos y pensamientos de infelicidad y ansiedad no desaparecen. Están presentes casi todo el tiempo. Si no es tratada, la depresión puede afectar seriamente su trabajo, su vida personal, y las vidas de su familia y la de sus amigos.

Ya sea que tenga un cambio de estado de ánimo temporal o depresión clínica, su médico entiende la conexión entre su salud física, emocional, y mental. Su médico le puede ayudar a descifrar sus sentimientos y a tomar el primer paso hacia el mejoramiento.

uáles Son los Síntomas?

Hay muchos síntomas asociados con la depresión. La depresión afecta diferentes personas en diferentes maneras. Por ejemplo, cuando usted está deprimido(a), usted puede dormir o comer más de lo usual, mientras que otra persona con depresión puede tener problemas para dormir y no tener ganas de comer.

Síntomas o Problemas Claves:

- ☐ Sentirse triste o “vacío”
- ☐ Pérdida de interés en las cosas que eran agradables como sexo, deportes, leer, o escuchando música
- ☐ Problemas concentrándose, pensando, recordando, o haciendo decisiones
- ☐ Problemas durmiendo o durmiendo demasiado
- ☐ Pérdida de energía o sintiéndose cansado(a)
- ☐ Pérdida de apetito o comer demasiado
- ☐ Pérdida de peso o aumento de peso inesperadamente
- ☐ Llorar frecuentemente
- ☐ Sentirse irritable o inquieto(a)
- ☐ Sentirse inútil o culpable
- ☐ Sentirse sin esperanza o negativo(a)
- ☐ Pensar en la muerte o suicidio
- ☐ Frecuentes dolores de cabeza, dolores de cuerpo, y otros y dolores en general
- ☐ Problemas digestivos como irregularidades intestinales

Niveles de Depresión Clínica

La depresión clínica puede ser leve, moderada, o severa. Algunas personas experimentan síntomas muy intensos por unas cuantas semanas o meses, mientras que otras pueden tener síntomas menos severos que pueden durar muchos meses o años. Las personas con depresión severa pueden tener dificultades para levantarse de la cama y cuidar de sí mismos, y pueden tener pensamientos frecuentes acerca de la muerte, o incluso tener deseos de morir. El tratamiento efectivo le ayuda a las personas a recuperar su energía y esperanza.

¿Qué Causa la Depresión Clínica?

Los científicos han estudiado la depresión por muchos años y han concluido que muchos factores son responsables. Los factores caen bajo varias categorías: bioquímicos, psicosociales, genéticos, físicos, hereditarios, y médicos.

Bioquímicos: Los investigadores han descubierto que cuando las personas están deprimidas, su química cerebral cambia. Durante la depresión, ciertas “hormonas cerebrales,” llamadas neurotransmisores, no están presentes en el cerebro en la cantidad correcta. Este desequilibrio químico causa ambos cambios físicos y emocionales.

Hereditarios: Los investigadores también han descubierto que la depresión clínica se hereda a través de la familia. Así que, si usted tiene un familiar cercano con depresión, es posible que usted también experimente depresión. *Recuerde*, no todos los que tienen un familiar cercano con depresión experimentan la depresión clínica. Si usted tiene preguntas acerca de esto, hable con su médico.

Físicos: Cambios naturales en el cuerpo, al igual que cambios en las temporadas del año y en los hábitos de su estilo de vida pueden causar síntomas de depresión en algunas personas. Por ejemplo, algunas mujeres pueden experimentar la depresión con su ciclo menstrual, el nacimiento reciente de un niño, o la menopausia. Algunas personas son más sensibles a los cambios de temporadas, y se sienten deprimidas al entrar el invierno. El alcohol y algunas drogas tienen efectos “depresivos,” y cuando son usadas en gran cantidad, pueden causar síntomas de depresión clínica.

Médicos: Ciertas enfermedades físicas como problemas de la tiroide, embolio, cáncer, o tumor cerebral pueden causar la depresión. Algunos medicamentos recetados como esteroides, anticonceptivos orales, y ciertos medicamentos para la presión arterial también pueden causar depresión. Si usted piensa que sus síntomas de depresión son causados por sus condiciones médicas o medicamentos, *consulte a su médico.*

Psicosociales: Las experiencias estresantes y pérdidas son las razones más frecuentes que la gente se deprime. Estas pueden incluir la pérdida o muerte de un ser querido, una separación o divorcio, tensión en el trabajo o pérdida de trabajo, soledad o aislamiento, cambiarse de casa, o dejar un niño en casa. Pérdidas debido a accidentes o enfermedades (tal como, perdiendo la habilidad de ver, caminar, o conducir) o experimentando un cambio en la manera en que usted se ve, a veces pueden contribuir a que la gente se deprima. Sintiendo que no está realizando las metas que se ha establecido usted mismo(a), su familia, o grupo social también puede causar tensión que puede llevarlo(a) a la depresión clínica. Una historia de abuso físico, verbal, o sexual, o cualquier trauma severo, pueden hacer que la persona desarrolle la depresión clínica.

o Se Culpe a Usted Mismo(a)!

La depresión *no* es una debilidad personal, ni un defecto de personalidad, o flojera. No se culpe usted por sentirse deprimido(a) o por experimentar cualquiera de los síntomas de depresión. La depresión clínica es una enfermedad médica. Aunque usted no puede controlar si se va a deprimir, usted si puede buscar tratamiento para la depresión.

uánto Tiempo Dura?

Aunque algunas personas se recuperan de la depresión por si mismos, muchos sufren de la depresión por semanas, meses, o incluso años. La depresión clínica puede ser *aguda*, durando varias semanas o meses, o *crónica*, durando varios años. El tiempo que dura la depresión, depende de la severidad de los síntomas, si se busca tratamiento, cuando se busca el tratamiento, y factores personales. La investigación demuestra que el tratamiento apropiado puede acelerar dramaticamente la recuperación de la depresión. Las personas que son tratadas también tienen menos probabilidades de que vuelvan a deprimirse clinicamente en el futuro.

uscando Ayuda!

A veces es difícil pensar en la necesidad de obtener ayuda para la depresión, especialmente si usted se siente sin esperanzas. La idea de obtener ayuda profesional para la depresión puede ser penosa para usted. Algunas personas piensan que tomando alcohol, drogas, o tranquilizantes harán que se sientan mejor. En realidad, estas sustancias hacen que la depresión empeore.

Pueden haber otras barreras para obtener la ayuda que usted necesita. Por ejemplo, su familia y amigos pueden creer que usted es capaz de “recuperarse por si mismo” y solo “salir de ella.” La depresión clínica es una enfermedad médica, y como otras enfermedades médicas, no están enteramente bajo su control. Obteniendo el tratamiento apropiado es la clave de la recuperación.

El primer paso para obtener la ayuda apropiada para la depresión es hablando con su médico. Asegúrese de hablar de cualquier síntoma que usted está sintiendo (especialmente los que están descritos en este folleto). Su médico le ayudará a determinar si usted sufre de depresión clínica, y le ayudará a escoger el tipo de tratamiento que es mejor para usted. Tomando este primer paso importante lo guiará hacia el camino de la recuperación.

¿Qué Se Puede Hacer?

La depresión clínica puede ser tratada de diferentes maneras: con psicoterapia, medicamentos antidepresivos, o la combinación de ambos. Ambos, la psicoterapia y el medicamento antidepresivo ayudan a que vuelva el funcionamiento físico y emocional a lo normal. El tipo de tratamiento recomendado depende del tipo de síntomas, la severidad de los síntomas, y de sus preferencias personales. Juntos, usted y su médico pueden escoger el mejor tratamiento para sus síntomas y estilo de vida. El proceso de sentirse mejor usualmente empieza después de sólo algunas semanas de tratamiento. Aunque la recuperación total de los síntomas de la depresión puede tardar algunos meses de tratamiento, usted puede estar seguro(a) que *la recuperación total es el resultado usual del tratamiento.*

Psicoterapia

La psicoterapia es uno de los métodos usados para tratar la depresión clínica. Usandola sola, sin medicamento, la psicoterapia es de bastante ayuda para la depresión leve o moderada. En combinación con el medicamento, la psicoterapia también puede ser usada para la recuperación de la depresión severa. Si usted y su doctor escogen la psicoterapia, usted será referido a un psicoterapeuta entrenado quien trabajará con usted para encontrar la manera de entender sus problemas y desarrollar técnicas para trabajar a través de ellas. En la psicoterapia, usted aprende a cambiar el comportamiento que hace que su depresión empeore, y aprende a cambiar pensamientos y creencias negativas, y aprende

a como crear una visión positiva. Usted también aprende a mejorar sus relaciones y a incorporar más actividades positivas en su vida diaria.

La psicoterapia puede empezar a funcionar de inmediato, o puede tomar unas cuantas semanas para mostrar efectos beneficiosos. No hay efectos físicos secundarios asociados con la psicoterapia.

Medicamentos Antidepresivos

Medicamentos antidepresivos también son usados para tratar la depresión clínica. Estos medicamentos son especialmente necesarios para el tratamiento de la depresión severa, pero también pueden ser de ayuda en el tratamiento de la depresión leve o moderada. Estos medicamentos ayudan a equilibrar sustancias químicas del cerebro. Mejoran el sueño, aumentan el nivel de energía, y devuelven su apetito a lo normal. Puede tomar unas cuantas semanas para sentirse mejor con estos medicamentos. Sus síntomas, historia médica, e historia familiar proveen claves importantes acerca de cual medicina antidepresiva específica es la más apropiada para usted. Su doctor le ayudará a seleccionar el medicamento que sea de mayor beneficio y que lo(a) haga sentir mejor a usted. Los medicamentos antidepresivos *no* son adictivos. Estos medicamentos, sin embargo, tienen algunos efectos físicos secundarios. Generalmente su cuerpo se adapta al medicamento antidepresivo en una semana o dos. Si no, su médico puede cambiar su medicamento para reducir los efectos secundarios que usted experimenta.

¿Por qué Buscar Ayuda?

El tratamiento lo(a) puede liberar a usted de la tristeza, desilusión, y el aislamiento causado por la depresión clínica. No importa que tan malos sean los sentimientos y pensamientos asociados con su depresión, hay esperanza. La depresión es una enfermedad tratable. El tratamiento puede ayudarlo(a) a sentirse mejor, y lo(a) puede ayudar a que vuelva a una vida llena de felicidad.

NOTAS

NOTAS

RAND
1700 Main Street, P. O. Box 2138
Santa Monica, CA 90407-2138
© Copyright 1996 RAND

“Recuperarme de mi depresión ha sido uno de los más grandes retos de mi vida. Aún me sigo recuperando, pero continuo sintiendome más fuerte, y esta fuerza ha sido mi recompensa.”

David L.



“Mi tratamiento me ha ayudado a pensar bastante acerca de las cosas antes de reaccionar, especialmente cuando se trata de coraje, y me ha ayudado a entender que la depresión es un problema real y no lo estoy inventando.”

Liz R.



“Antes, apenas y me apegaba a la vida. El medicamento y la terapia me han mantenido vivo.”

Laura B.



“Algunos días, no me podía ni siquiera levantar de la cama. No sabía porque me sentía de esa manera. Ahora, gracias a mi doctor, me levanto y camino todos los días, participo más en mi iglesia y en mi colonia, y planeo mantenerme de esta manera.”

Anita P.



“En lo profundo del invierno, finalmente aprendí que dentro de mí existe un verano invencible.”

Albert Camus