



# Datos sobre la Depresión

*Lo que debe saber*

## **P.** ¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad que afrontan millones de norteamericanos cada año. Puede hacer que se sienta triste, solitario y cansado. Muchas personas no van al médico porque tienen miedo de hablar acerca de cómo se sienten. Algunas personas piensan que sufrir depresión es un signo de debilidad, pero esto no es verdad. Al igual que la presión arterial alta o la diabetes (demasiada azúcar en la sangre), la depresión es una enfermedad médica. La depresión ocurre cuando las sustancias químicas en el cerebro están desequilibradas y usted necesita recibir tratamiento.

## **P.** ¿Por qué padezco de depresión?

La depresión pueden cambiar la manera en que pensamos, actuamos y sentimos. En ocasiones, las sustancias químicas cambian luego de una enfermedad médica o de tomar ciertos medicamentos. También puede ocurrir cuando tenemos problemas que nos producen estrés. Entre ellos se incluyen problemas con la familia y amigos, enfermedad o muerte de un ser querido, jubilarse de un trabajo o preocupaciones monetarias. Las personas con diabetes, asma, VIH/sida, o cáncer y aquellos que hayan tenido un derrame cerebral o ataque cardíaco sufren depresión con mayor frecuencia que otras.

## **P.** ¿Cuáles son los síntomas comunes de la depresión?

No todas las personas con depresión se sienten de la misma forma. Una persona puede tener un caso leve de depresión y otra, un caso más grave.

Si sufre depresión, usted podría:

- Sentirse triste.
- Sentirse de mal humor.
- Sentirse enojado.
- Querer estar solo.
- Dormir más o menos tiempo de lo normal.
- Sentir que nada le divierte.
- Llorar mucho.
- Preocuparse por pequeñas cosas.
- Sentirse desahuciado o fuera de control.
- Sentirse cansado la mayor parte del tiempo.
- Comer más o menos que lo normal.
- Tener dolores y molestias en el cuerpo.



Si tiene cualquiera de estos signos que dure más de 2 semanas, debería pensar en hablar con su médico.

*(continúa)*



**P.** *¿Qué nos provoca la depresión?*

La depresión puede cambiar nuestros pensamientos y la manera en que actuamos.

- Puede que no queramos estar con gente o hacer cosas divertidas.
- Podemos sentir que no somos valiosos.
- Podemos creer que otras personas no se preocupan por nosotros.
- Incluso puede resultarnos difícil tomar decisiones cotidianas y simples.
- Podemos tener problemas para controlar nuestra ira y sentirnos irritables.

**P.** *¿Cómo puedo saber si debo ver a mi médico?*

Hágase estas preguntas. Si responde “sí” a cualquier de estas preguntas, debe hablar con su médico. Es mejor recibir ayuda para la depresión de forma temprana. Si espera para recibir ayuda, puede llevarle más tiempo para sentirse mejor. ¿Ha tenido cualquiera de estas sensaciones por más de 2 semanas?

- ¿Se ha sentido triste o deprimido?
- ¿Se ha sentido cansado o sin querer hacer nada?
- ¿Le ha resultado difícil pensar o recordar cosas?
- ¿Siente que ya no disfruta de sus pasatiempos?
- ¿Ha estado durmiendo demasiado o muy poco?
- ¿Ha ganado o perdido peso?
- ¿Se ha sentido culpable por algún motivo?

**P.** *¿Qué hará el médico cuando vaya a su consultorio?*

Su médico le hará preguntas acerca de cómo se siente y de cualquier problema que tenga. En ocasiones, su médico también puede hacerle un examen o pedirle que se realice un análisis de sangre. Su médico podrá decirle si tiene depresión y sugerirle tratamiento para que mejore.

**P.** *¿Cómo mejoraré?*

Su médico puede sugerirle que tome medicamentos (antidepresivos) o puede pedirle que hable con un especialista en salud mental. En ocasiones, su médico le pedirá que realice ambas cosas.

*Preguntas acerca de tomar medicamento antidepresivo.*

**P.** *¿Qué son los antidepresivos y cómo funcionan?*

Los antidepresivos son píldoras que ayudan a las personas a equilibrar los químicos en el cerebro y a volverlos a la normalidad. A menudo toma de 2 a 4 semanas para comenzar a sentirse mejor. Puede llevar entre 8 y 12 semanas para volver a la normalidad.

**P.** *¿Durante cuánto tiempo tendré que tomar el medicamento?*

Después de que empiece a sentirse mejor, es mejor que siga tomando los medicamentos durante al menos 6 meses. Para casos de depresión que hayan durado mucho tiempo, 1 año o más, debe pensar en tomar el medicamento por más tiempo. Su médico podrá decirle cuánto tiempo tiene que tomar el medicamento. Si no toma el medicamento durante el tiempo suficiente, la depresión puede volver.

**P.** *Si no mejoro al tomar el medicamento, ¿esto significa que no mejoraré incluso si cambio el medicamento?*

**No.** Existen muchas clases de medicamentos para tratar la depresión y cada uno difiere en cómo funciona. Algunas personas mejorarán por un medicamento, mientras que otras lo harán por uno diferente. Las maneras para mejorar la depresión son cambiando los medicamentos o la cantidad que toma.

Su médico puede cambiar su medicamento o sugerir que tome más de uno si el primero no funcionó por sí solo.

**P.** *¿El medicamento cambiará quién soy?*

Los antidepresivos no cambian cómo es usted pero lo ayudará a sentirse más relajado o mejor sobre usted mismo. A menudo toma algunas semanas hacer ajustes en su medicamento y comenzar a sentirse mejor.

Durante este período, es posible que no se sienta igual mientras su cerebro se acostumbra al medicamento. A partir de entonces, usted debería sentirse mejor.

**P.** *¿Existe algún problema al continuar tomando el medicamento por un tiempo prolongado?*

Todos los antidepresivos pueden tener efectos secundarios pero normalmente no provocan problemas a largo plazo.

**P.** *¿Cuáles son los efectos secundarios de los medicamentos?*

Cuando comienza a tomar el medicamento, puede tener algunos efectos secundarios. Los efectos secundarios más comunes son sequedad de la boca, leve malestar o náuseas, incapacidad para dormir, dolor de cabeza y cansancio o nervios. Esto no significa que el medicamento no sea eficaz. Significa que los químicos en su cerebro están intentando conseguir el equilibrio. Hay muchos medicamentos nuevos hoy en día que no tienen los efectos secundarios de los más antiguos. Llame a su médico si sus efectos secundarios son graves o no desaparecen en algunos días o semanas.

**P.** *¿Puedo dejar de tomar el medicamento por mi cuenta?*

No es bueno que deje de tomar el medicamento sin hablar con su médico. Puede empeorar si solo deja de tomar el medicamento.

**P.** *Si estoy teniendo un mal día, ¿puedo tomar otra píldora?*

No. El medicamento no funciona de esa manera y puede ser arriesgado tomar más medicamento que el que sugiere su médico. Puede llevar un tiempo que su cuerpo se ajuste a su medicamento y que los químicos en su cerebro vuelvan a estar en equilibrio. Es posible que usted sienta que no está

mejorando, pero sea paciente. Siga tomando los medicamentos, y hable con su médico si tiene preguntas.

**P.** *¿Los medicamentos crean hábito?*

Los antidepresivos no crean hábito.

**P.** *¿Puedo beber alcohol si estoy tomando antidepresivos?*

No es bueno que beba alcohol cuando esté tomando medicamento antidepresivo. El alcohol puede empeorar la depresión cuando se toma medicamento.

*Preguntas acerca de cómo hablar con un especialista salud del comportamiento (BH, por sus siglas en inglés).*

**P.** *¿Qué es un especialista de salud del comportamiento?*

Es especialista BH es una persona capacitada para ayudar a otros con sus problemas de salud del comportamiento, como la depresión. Estos especialistas fueron a la universidad y aprobaron exámenes para obtener una licencia y trabajar con personas que tengan problemas de salud del comportamiento.

**P.** *¿Cuáles son las diferentes clases de especialista salud del comportamiento?*

Hay varias clases de especialistas a los que puede visitar para solicitar ayuda. Por lo general, un psiquiatra es la persona que receta medicamento. En ocasiones, una especialista en enfermería psiquiátrica también puede recetar medicamentos. Otros especialistas, enumerados a continuación, son personas con las que puede hablar y que pueden trabajar con usted para vencer la depresión.

(continúa)



1. Psiquiatra: un Doctor en Medicina (MD, por sus siglas en inglés) o Doctor en Osteopatía (DO, por sus siglas en inglés): especialmente capacitado en el tratamiento de problemas de salud del comportamiento. Normalmente, ellos recetan medicamentos para la depresión.
2. Psicólogo: una Doctor en Filosofía ( PhD, por sus siglas en inglés) o Doctor en Psicología (Psy.D., pos sus siglas en inglés) Ellos pueden verlo en sus consultorios y trabajar con usted para que se recupere de la depresión. La mayoría de los psicólogos no recetan medicamentos ya que, por lo general, esto lo hacen los psiquiatras.
3. Servicios de un trabajador social clínico titulado (LCSW, por sus siglas en inglés): una persona que tiene una maestría y que puede ayudar con muchos problemas, como la depresión.
4. Asesor Profesional Autorizado (LPC, por sus siglas en inglés) o Terapeutas Matrimoniales y de Familia Titulados (LMFT, por sus siglas en inglés): una persona que tiene una maestría en orientación. El asesor puede reunirse con usted en su oficina para ayudarlo con la depresión.
5. Enfermera especializada/Especialista en enfermería psiquiátrica: un personal de enfermería titulado con una maestría que trata problemas del comportamiento. En ocasiones, han recibido capacitación adicional, por lo tanto pueden recetar medicamentos.

Todas estas personas también pueden denominarse “terapeutas”, ya que lo ayudan a mejorar.

Una de las cosas más importantes acerca de la orientación es que puede encontrar una persona que le guste y en la que confíe. Si no se siente a gusto, es mejor buscar a alguien más para el tratamiento.

### **P.** *¿Cuándo debo consultar a un especialista en salud del comportamiento?*

En ocasiones, su doctor en medicina puede sugerirle que vea a un especialista en salud del comportamiento debido a que el medicamento solamente no está funcionando. También, puede elegir ver a un especialista en salud del comportamiento antes de probar el medicamento.

Hablar sobre sus problemas con un especialista en salud del comportamiento puede ser muy útil para recuperarse de la depresión.

### **P.** *¿Qué me dirá el terapeuta?*

El terapeuta le hablará de las maneras en que lo puede ayudar con la tristeza, los miedos y el estrés. Una clase de terapia es la Terapia Cognitivo Conductual (CBT, por sus siglas en inglés) Esta clase de terapia tiene buenos resultados para la depresión. Le ayuda a aprender nuevas técnicas de pensamiento para combatir a la depresión. Debido a que lleva tiempo y práctica recuperarse de la depresión, es posible que sus sentimientos no cambien rápidamente. Trabjará en objetivos y practicará nuevas maneras de pensar y actuar que lo ayudarán a sentirse bien nuevamente. Encuentre un terapeuta con el que se sienta a gusto para mejorar de manera más rápida.

### **P.** *¿Qué otra cosa puedo hacer para combatir la depresión?*

Es importante que se cuide tratando de hacer cosas que no le provoquen más estrés. Puede ser útil estar con la familia y los amigos en los que confíe y lo hagan sentir bien. Además:

1. No es conveniente tomar decisiones importantes hasta que se sienta mejor, mientras se recupera de la depresión.
2. El alcohol y las drogas pueden empeorar la depresión.
3. Pídale a su familia y amigos paciencia y apoyo mientras trabaja en su depresión. La depresión comienza lentamente con el tiempo y lleva tiempo en desaparecer.
4. Un paseo alrededor de la cuadra puede ayudarlo a distraerse de su sensación de depresión.
5. Tómelo con calma. No espere realizar todas las cosas que hacía antes hasta que mejore.
6. Escuche música que le guste. La música puede tener un gran efecto en sus sentimientos ya que le recuerda a momentos felices.

A algunas personas les resulta difícil hablar o estar en contacto con otras personas cuando están deprimidos. Si se siente así, no se obligue a estar con otras personas. Si le resulta difícil estar en contacto con otras personas, infórmele a su terapeuta o médico.

No tiene que enfrentar la depresión usted solo, y es posible sentirse mejor. De ese primer paso hablando con su médico y empezando el tratamiento.