

# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## ¿Tengo depresión? ¿Qué me ayudará?

**¿Sabía usted?** Con el tratamiento, la mayoría de las personas con depresión se sienten mucho mejor. Aunque la mayoría de las personas con depresión no le piden ayuda a sus médicos.<sup>1</sup> La depresión es una de las principales causas de discapacidad en los Estados Unidos.<sup>2</sup>

### ¿Qué es la depresión?

La depresión la causa un desequilibrio químico en el cerebro. Es una enfermedad grave. Involucra su organismo, su estado de ánimo y sus pensamientos. Afecta la forma en que come, duerme, trabaja y vive. Afecta la forma en que piensa acerca de usted y otras cosas.

Existen muchas razones por las que una persona puede estar deprimida. Éstas incluyen:

- antecedentes familiares;
- ciertas enfermedades y medicamentos;
- cambios hormonales;
- acontecimientos de la vida, como la muerte de un ser querido.

### ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Muchas personas con depresión no saben que la tienen. Por eso es importante que usted comprenda los signos y síntomas. Si ha tenido estos síntomas casi todos los días durante por lo menos dos semanas, usted puede tener depresión:

- Se siente triste o deprimido.
- Se siente desesperanzado.
- Ha perdido el interés en las actividades diarias, como pasatiempos, trabajo, sexo o estar con amigos.
- Se siente indefenso y sin valor. Siente que usted no importa.
- Se siente inquieto o ansioso.
- No tiene energía. Se siente cansado siempre.
- Tiene problemas para concentrarse. Tiene problemas para tomar decisiones.
- Adelgaza sin hacer dieta, o sube de peso.
- Duerme demasiado o tiene problemas para dormir.
- Tiene pensamientos de muerte o suicidio.

### La depresión se puede tratar

Usted simplemente no puede “dejar de sentir” la depresión. Debe obtener ayuda para tratarla. El primer paso es decidirse a buscar tratamiento. Consulte a su médico y hable sobre sus síntomas.

#### Discapacidad

Es una condición física o mental que no permite a la persona trabajar o llevar una vida normal.



# ¿Tengo depresión? ¿Qué me ayudará?

La depresión es una enfermedad grave. Visite a su médico si cree que puede tener depresión porque ésta se puede tratar. Usted puede sentirse mejor.

Tome sus antidepresivos exactamente como se lo indicó su médico. No deje de tomarlos sin antes hablar con él. Si los suspende repentinamente, es posible que tenga efectos secundarios adversos.

## ¿Cómo se trata la depresión?

Su médico realizará un control completo para descartar otras enfermedades o causas de sus síntomas. Los tratamientos más comunes para la depresión son:

- **Medicamentos.** Los medicamentos antidepresivos se usan para tratar la depresión. Existen muchos tipos de antidepresivos.
- **Tratamiento “conversacional”.** Este puede ser orientación o un grupo de apoyo.

Los **medicamentos antidepresivos** pueden ayudar a muchas personas con depresión. A continuación se mencionan las preguntas importantes que se deben hacer:

- ¿Cuál es el nombre del medicamento que me está recetando?
- ¿Cuándo comenzará a funcionar? *Su antidepresivo puede tardar 4 semanas o más en surtir efecto.*
- ¿Cuánto debo tomar? ¿Cuándo debo tomarlo?
- ¿Debo evitar alguna actividad, alimentos o bebidas mientras tomo este medicamento?
- ¿Qué efectos secundarios puedo tener y qué puedo hacer con éstos?

El **tratamiento “conversacional”** también puede ayudar a muchas personas con depresión. Un psicólogo, un trabajador social, un consejero o un ministro pueden ofrecer tratamiento conversacional. Puede ayudarle a:

- aprender mejores formas de sobrellevar sus problemas;
- aprender cómo pensar y actuar de forma positiva;
- mejorar las relaciones interpersonales
- sentir que tiene más control de su vida.

Las personas que están deprimidas generalmente mejoran cuando toman medicamentos y realizan un tratamiento conversacional.

## Referencias

1. National Institute of Mental Health [Instituto Nacional de Salud Mental]. “Depression.” [Depresión (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm>. Fecha de acceso: 14 de junio de 2007.
2. National Institute of Mental Health [Instituto Nacional de Salud Mental]. “Depression. A Treatable Illness” [Depresión. Una enfermedad que se puede tratar (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://menanddepression.nimh.nih.gov/infopage7429.html>. Fecha de acceso: 14 de junio de 2007.