

¿Qué es la depresión?

Diagnóstico

Síntomas

Tratamiento



La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.

“Juan y yo habíamos imaginado durante mucho tiempo planes maravillosos para visitar a nuestras familias y volver a ver a nuestros amigos. Sin embargo, en ese momento hacer un viaje, era la última cosa que yo quería hacer. ¡Me sentía tan cansada! Algunas mañanas ni siquiera podía levantarme de la cama”.

“Me despertaba todas las noches antes del amanecer. Me preocupaba por mi bebé, por mi mamá, por mi trabajo. Luego, cuando logré conseguir uno, ni siquiera podía concentrarme en lo que estaba haciendo”.

“Mi familia y mis amigos se dieron cuenta que "yo ya no era el mismo". No podía disfrutar de las cosas que me gustaban, como el baile, ver una película, e incluso hacer el amor. ¡No entendía qué me estaba pasando, y me preocupaba pensar que me sentiría así para siempre!”

“Tenía problemas enormes para dormir, no hacía bien mi trabajo, le perdí el gusto a las comidas”.

“Después de dar a luz a mi bebé, pensé que estaría feliz, pero me sentía cada vez peor. Estaba muy triste, me sentía culpable de no disfrutar de mi nuevo bebé”.

¿Es esto lo que le está pasando a usted?

¿Le está sucediendo a alguien que usted conoce?

¿Sabía que todas estas personas podrían estar experimentando una depresión clínica?

Casi todos nosotros hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestras vidas. Esto es normal. Pero si esta tristeza o actitud depresiva continúa por más de dos semanas, se debe buscar ayuda. Sentir tristeza es normal, estar deprimido clínicamente no lo es.

La depresión clínica no es simplemente una angustia, es también una tristeza o melancolía permanente. Nos lleva a sentir inútiles, sin esperanza; a veces, es posible que nos querramos dar por vencidos. La depresión clínica causa pérdida del placer en la vida diaria, tensión en el trabajo y en las relaciones, agrava condiciones médicas e incluso puede llevarle al suicidio.

Con ayuda esa nube oscura desaparecerá y volverá a ver el cielo azul. El sol puede y debe brillar de nuevo para usted.

La depresión es una enfermedad tratable. Con ayuda y apoyo se puede curar.

La depresión clínica puede ser tratada.

Podemos volver a tomar el control de nuestras vidas. No necesitamos vivir sintiéndonos ansiosos, tristes e irritables. ¡Tampoco necesitamos pasar noches en vela!

Cualquier persona que experimente síntomas depresivos debe ser diagnosticada y tratada.

Existen diferentes maneras de controlar las diferentes formas de depresión. La más común, pero la más severa es la depresión clínica. En este folleto nos dedicamos a explicarle sobre la depresión clínica.

Diagnóstico

¿A quién le puede afectar la depresión clínica?

Puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel económico y en cualquier edad. ¡Las enfermedades mentales no discriminan! Afectan a ricos y pobres, blancos y negros, hispano/latinos y asiáticos, ancianos y niños.

Sin embargo, cuando los hispanos/latinos experimentamos problemas de salud mental, debemos afrontar además de nuestra enfermedad, numerosas barreras para recibir cuidados y tratamiento adecuados. Entre las barreras más comunes se encuentran las diferencias socio-económicas, la desigualdad en el acceso de cobertura en salud, la falta de sensibilidad sociocultural en la relación paciente — proveedor, y la falta de seguro de salud.

Por eso es importante que estemos bien informados sobre nuestros derechos de ser respetados y atendidos con dignidad y libres de prejuicios o estigmas.

¿Cuáles son los factores que contribuyen a la depresión clínica?

Las razones para caer en un estado depresivo son muy variadas. Algunas personas caen en depresión clínica cuando experimentan un acontecimiento emotivo en sus vidas, por ejemplo, cuando perdemos el trabajo o terminamos una relación amorosa importante.

A otras personas les puede afectar como resultado de una suma de factores y acontecimientos: Cuando migramos y dejamos atrás en nuestro país nuestra familia y amigos más queridos; cuando sentimos falta de habilidad para comunicarnos; cuando nos resulta difícil entender e integrarnos a una nueva cultura. Sin embargo, hay gente que puede llegar a sentirse deprimida sin ninguna advertencia previa.

Algunos factores que pueden contribuir a la depresión clínica son entre otros:

- ❑ Sexo, las mujeres sufren dos veces más de depresión que los hombres. Aunque las razones no son claras, existen diferencias genéticas y hormonales que pueden contribuir a la depresión.
- ❑ Antecedentes familiares, cuando algún miembro de su familia padece de depresión severa, hay el doble de posibilidades para adquirirla. Aunque puede ocurrir en personas que no tienen parientes con depresión.
- ❑ Uso de ciertas medicinas, algunos medicamentos con o sin receta médica pueden causar depresión clínica.
- ❑ Cambios o dificultades en la vida, tales como divorcio, jubilación, la muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, cambio de país y estilo de vida, crecientes presiones en el trabajo o incremento en la pobreza.
- ❑ Sentimientos de pérdida de control sobre nuestras vidas. Aquellas personas a menudo sienten que perdieron el control y pasan mucho tiempo lamentándose por ello, tienen mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.
- ❑ Presencia de otras enfermedades tales como Alzheimer, cáncer, diabetes, afecciones al corazón, desórdenes hormonales, mal de Parkinson o trombosis. Así como también otros trastornos mentales como la ansiedad y trastornos de la alimentación.
- ❑ Abuso del alcohol o drogas, cuando se tiene problemas de consumo de alcohol y otras drogas se tiene mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.

Si sospecha que está sufriendo de depresión, complete el siguiente cuestionario. Este ejercicio le ayudará a identificarla. Para ello tenga en cuenta las siguientes pautas:

Piense acerca de lo que está sintiendo. Defina cuál es el síntoma más cercano a lo que usted siente. Conteste honestamente a cada una de las preguntas.

- ¿Estoy triste o enfermo de depresión?
- ¿Se siente triste, ansioso, o tiene un sentimiento de vacío permanente?
- ¿Tiene sentimiento de culpa, no le encuentra sentido a su vida, o está desesperado?
- ¿Tiene problemas para concentrarse, memorizar, o tomar decisiones?
- ¿Se siente muy cansado, débil o sin energía?
- ¿Tiene problemas para dormir, padece de insomnio o se da cuenta de que está durmiendo demasiado?
- ¿Ha perdido el apetito y el interés en comer o por el contrario, encuentra que está comiendo todo el tiempo?
- ¿Se siente irritado o desesperado?

- ¿Tiene dolores y sufrimientos que no se alivian por más que lo ha intentado?
- ¿Ha perdido interés en actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo?
- ¿Tiene sentimientos de culpa, desespero, abandono, pesimismo o desesperanza?
- ¿Tiene pensamientos suicidas o de muerte?

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de la depresión clínica?

Existen varios, sin embargo, no se presentan los síntomas de la misma manera en todas las personas. En algunas personas pueden aparecer sólo algunos, mientras que en otras pueden presentarse muchos de ellos.

Pida cita con su doctor de inmediato, si:

- ✓ Ha tenido cinco o más de estos síntomas por más de dos semanas;
- ✓ Los síntomas están afectando su vida diaria;
- ✓ Ha contemplado la posibilidad de suicidio.

Cuando vaya a ver a su médico, puede llevarle sus respuestas a este cuestionario.

No se sienta avergonzado de buscar ayuda. Siempre es más saludable y recomendable hablar con alguien que tratar de buscar alivio en el alcohol o las drogas. Además esta práctica puede agravar más aún sus síntomas de depresión.

El tratamiento

¿Cómo se trata la depresión?

Las maneras más comunes de tratar la depresión clínica son suministrando medicamentos, psicoterapia, o una combinación de ambos. La elección del tratamiento depende de:

- * la severidad de los síntomas,
- * los antecedentes de la enfermedad,
- * la preferencia de la persona.

La depresión clínica es una de las enfermedades médicas más tratables. De cada 10 personas con depresión, más de ocho se sentirán mejor con ayuda profesional.

Muchos hispano/latinos no buscamos ayuda para tratar la depresión. Creemos erróneamente que si lo hacemos podemos ser calificados como personas débiles o sin carácter. Otras veces, creemos que los síntomas de la depresión desaparecerán con el tiempo, por sí solos, "si ponemos de nuestra parte". Estas ideas son falsas. Cualquier persona que sufra de depresión, así como cualquier otra enfermedad grave, necesita ayuda profesional especializada. Los síntomas seguirán ahí, hasta tanto no se inicie el tratamiento; entre más pronto lo hagamos, más pronto nos empezaremos a sentir mejor.

Psicoterapia

Podemos elegir diferentes formas de psicoterapia, que incluye tratamiento individual, familiar o de grupo.

“Para mí fue difícil tomar la decisión de ir a terapia. Pero me ayudó mucho. Escuchó mis problemas con mucha atención, nunca me hizo sentir avergonzado. Tampoco me criticó por sentirme como me sentía. Después de un tiempo, volví a tener optimismo acerca de mi futuro. Sin la terapia, no me imagino dónde estaría hoy.”

“No quería ir a ver a un terapeuta, me sentía muy nerviosa. Además me parecía que no tenían derecho de enterarse de mis problemas. ¿Por qué hablar con un desconocido, si ni siquiera quería que se enterara mi mejor amiga? Sin embargo, con mi silencio las cosas no mejoraban. Por más que ponía todo mi empeño cada día me sentía más y más deprimida. Después de 3 meses de recibir ayuda, empecé a ver luz al final del túnel. Me siento muy orgullosa de mi misma, no sólo por haber superado mi desconfianza para pedir ayuda, sino por haber logrado dar el paso hacia mi mejoría”.

“Después de un mes de terapia, sentí esperanza de nuevo, me siento como antes. Mi familia está aliviada y contenta de verme así”.

Algunas personas que sufren de depresión, no tienen la voluntad, ni la energía para buscar ayuda y someterse a un tratamiento. Otras, no ven sus síntomas de forma clara, o niegan que los tienen. Si un ser querido está sufriendo de depresión clínica, no lo deje solo, hablele sobre su preocupación y sobre todo ayúdele llamando al doctor y haciendo una cita para ellos. ¡Acompáñelo! Los miembros de la familia o amigos de confianza pueden participar en el tratamiento. Por eso, pregunte cómo puede ayudar a la persona deprimida a fin de evitar una recaída.

¿Cómo obtener ayuda?

El primer paso: Tome la decisión de pedir ayuda

Sabemos que se puede estar sintiendo demasiado cansado o irritado para buscar ayuda. Por favor, no se dé por vencido. Trate de reunir fuerzas y haga esa primera llamada telefónica que está necesitando. Explique sus síntomas.

El segundo paso: Siga los consejos de su terapeuta.

El tercer paso: Cumpla todas las citas con el profesional de salud mental.

Es posible que algunos días sienta deseos de no ir al terapeuta. Sin embargo, es necesario que haga el esfuerzo por cumplir con sus citas. En esos días, pida ayuda a un amigo para que lo acompañe, si no desea ir sólo.

¡Usted es la persona más importante en su tratamiento, aprovéchelo al máximo!

¡Sáquele el mejor partido a su tratamiento!

Hable francamente con su terapeuta. No tema preguntarle ni pedirle aclaración sobre sus dudas. Exprese sus preocupaciones.

¡No se dé por vencido!

Busque un grupo de apoyo. Otras personas que están enfrentando problemas de depresión podrán enseñarle habilidades y destrezas que le ayuden con su enfermedad; así mismo, podrán darle información sobre otros recursos disponibles.

Cuídese, trate de dormir 8 horas cada noche. Camine o haga algún tipo de ejercicio cada día. Coma alimentos saludables.

Muchas personas buscan apoyo, y encuentran fortaleza en su espiritualidad, en sus principios religiosos o en la oración.

“¡La vida puede mejorar, con tratamiento y apoyo, la depresión clínica puede ser vencida!”

Más información disponible en:

Psicóloga Samantha Carrillo

Felipe Villanueva No. 13
Indeco Ánimas 91190
Xalapa, Veracruz.
Cel: (228) 1119396
WhatsApp: (228) 1783157
Facebook: @psicologasamanthacarrillo