

LA DEPRESIÓN ES UNA CONDICIÓN MÉDICA

Todos podemos sentirnos tristes en algún momento. Sentirse triste por lo general desaparece con el tiempo, pero cuando estos sentimientos permanecen e interfieren con sus actividades diarias, podría estar sufriendo de depresión.

La depresión no es algo de lo que debe avergonzarse, usted no tiene la culpa. No es una debilidad de su personalidad o defecto de su carácter. Si sufre de depresión, no es la única persona.

Es una enfermedad. Usted no puede “superarla” como tampoco puede “superar” cualquier otra enfermedad, sin embargo existen muchas cosas que usted puede hacer para asumir el control.

Muchas causas pueden contribuir con la depresión:

- ▶ Eventos estresantes de la vida, como perder un empleo, mudarse lejos de amigos y familiares, divorcio
- ▶ Una pérdida significativa reciente, como la muerte de un ser querido, condiciones de salud graves
- ▶ Ciertos medicamentos que se toman para otras enfermedades generales
- ▶ Drogas o alcohol
- ▶ Genética
- ▶ Otras condiciones psiquiátricas

La depresión se puede tratar

Para mantenerlo saludable, su proveedor del cuidado de la salud depende de la información que usted le brinda. No tiene que sentirse apresurado ni avergonzado cuando conversa con su proveedor de cuidado de la salud sobre sentirse deprimido. Su proveedor está allí para ayudarlo y puede determinar si existe una causa física de su depresión.

Cuanto antes reciba tratamiento para su depresión, con mayor rapidez comenzará a sentirse mejor. Igual que con otras enfermedades, cuanto más tiempo sufre de depresión antes de buscar tratamiento, más difícil podría ser tratarla.

RECURSOS ÚTILES

Depression and Bipolar Support Alliance

800.826.3632 | http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=esp_home

A través de esta organización y su sitio web, puede obtener información sobre la depresión y el trastorno bipolar y acceder a un directorio de grupos de apoyo y análisis confidenciales de evaluación.

National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)

800.950.NAMI (6264) | nami.org

Esta es una organización de ayuda, apoyo y defensa de consumidores, familias y amigos de personas con enfermedades mentales severas.

National Institute of Mental Health

866.615.6464 <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depresion-2011/index.shtml>

Esta organización provee información sobre los síntomas, diagnóstico y tratamiento de enfermedades mentales, incluyendo folletos y hojas informativas, reportes, comunicados de prensa, hojas de datos e información educativa adicional.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration National Mental Health Information Center

800.789.2647 | samhsa.gov

Esta organización provee información sobre organizaciones federales, estatales y locales dedicadas a tratar y prevenir la enfermedad mental.

Para más información y referidos para el tratamiento, visite tuftshealthplan.com o llame a Servicios para Miembros al número que aparece en su tarjeta de identificación como miembro de Tufts Health Plan.

Su proveedor primario de cuidados médicos también puede ser un recurso de utilidad.

Salud Conductual

DEPRESIÓN



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

- ▶ Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
- ▶ Problemas para concentrarse, pensar, recordar o tomar decisiones
- ▶ Sentirse triste, malhumorado o deprimido
- ▶ Sentirse culpable o con baja autoestima
- ▶ Dificultad para dormir o dormir demasiado
- ▶ Aumento o reducción del apetito o peso
- ▶ Falta de energía o sentirse cansado todo el tiempo
- ▶ Pensamientos de muerte o suicidio
- ▶ Irritabilidad

En cualquier depresión, a menudo existen otros síntomas físicos o psicológicos, como dolores de cabeza, otros dolores y molestias, problemas digestivos, problemas sexuales y sentirse ansioso o preocupado. La depresión también se puede expresar a través de rabietas o conducta arriesgada. En algunas situaciones, las personas podrían no tener idea de que están deprimidas. Pueden trabajar y manejar sus vidas, pero se sienten irritados y estresados.

¿Cómo sé si estoy sufriendo de depresión?

Si usted piensa que podría estar deprimido, hágase estas dos preguntas:

- ▶ Durante las últimas dos semanas, ¿se ha sentido deprimido, muy triste o desesperanzado?
- ▶ Durante las últimas dos semanas, ¿ha sentido menos interés en hacer cosas?

Si respondió que sí a una o ambas preguntas, debería solicitar una cita con su proveedor de cuidado de la salud para conversar sobre la posibilidad de que podría sufrir de depresión. Su proveedor de cuidado de la salud puede ayudarlo a determinar los próximos pasos que debe tomar para comenzar a sentirse mejor. (Adaptado del Cuestionario de Salud del Paciente-2, PHQ-2)

Tratamiento para la depresión

La depresión se puede tratar de diferentes maneras:

PSICOTERAPIA (TERAPIA CON CONVERSACIÓN): Esto es una parte importante del tratamiento. Un buen terapeuta puede ayudarlo a superar los sentimientos que tiene y cambiar la conducta que contribuye a su depresión.

MEDICAMENTOS ANTIDEPRESIVOS: Trabajan para aliviar los síntomas que experimenta. Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios del medicamento, pero usualmente son transitorios. Si ocurren, consulte al médico que se lo recetó.

MEDICAMENTOS ANTIDEPRESIVOS COMBINADOS CON PSICOTERAPIA: En algunas personas, el medicamento o la psicoterapia podría ser suficiente; en otras, es más eficaz una combinación de los dos tratamientos.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA: Para muchas personas comer saludable, hacer ejercicios, usar técnicas de relajación y otras actividades de bienestar también pueden contribuir a mejorar el humor.

Cuando toma medicamentos antidepresivos

Debido a que un nuevo medicamento puede llevar varias semanas para tener efecto, se recomienda que por lo menos tenga tres visitas de seguimiento con su profesional del cuidado de la salud que lo recetó durante los tres primeros meses. Esto asegurará que el profesional del cuidado de la salud ha elegido el medicamento correcto para usted y puede ajustar la dosis y ayudarlo a gestionar cualquier efecto secundario que pudiera experimentar. Podría ser necesario que pruebe un par de medicamentos diferentes para encontrar el que funciona para usted.

Si estas citas no han sido programadas, debe llamar a su profesional del cuidado de la salud que recetó su medicamento para programar las visitas de seguimiento.

Es importante acudir a las citas de seguimiento y tomar el medicamento como fue recetado. Un error común es que si usted comienza a sentirse mejor piensa que ya no necesita tomar su medicamento antidepresivo. Sin embargo, si deja de tomar el medicamento con demasiada rapidez, podría comenzar a experimentar de nuevo los mismos síntomas. Su medicamento es la clave de su recuperación. Es muy importante que usted converse con el profesional del cuidado de la salud que se lo recetó antes de dejar o cambiar un medicamento antidepresivo.

La depresión usualmente cuenta con un tratamiento de dos pasos.

Tratamiento agudo: El objetivo del tratamiento agudo es eliminar los síntomas de la depresión hasta que usted se sienta bien.

Tratamiento continuado: Continuar el tratamiento por cierto tiempo después de que esté bien es importante porque impide que el episodio de depresión vuelva a ocurrir.