



# Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Octubre del 2015

## La cara masculina de la depresión

La cantidad de mujeres con diagnóstico de depresión es el doble que en los hombres<sup>1</sup>. Sin embargo, es posible que los hombres tengan síntomas diferentes de los que presentan las mujeres, lo que hace que el diagnóstico sea más difícil. Un estudio reciente reveló que los hombres manifiestan índices más altos de ira o actos agresivos, abuso de sustancias y conductas riesgosas que las mujeres. Cuando los investigadores tuvieron en cuenta estos "síntomas de depresión masculina", encontraron que alrededor de uno de cada cuatro hombres reunía los criterios de depresión. En cambio, una cantidad ligeramente menor de mujeres (alrededor de una de cada cinco) tenían depresión<sup>2</sup>.

La psicóloga Lisa Martin, que dirigió el estudio, explica que no es que todos los hombres deprimidos tengan síntomas como ataques de ira o conductas

de riesgo, sino que cuando se suman estos factores, se identifican más casos de depresión<sup>3</sup>.

El estigma de la depresión puede contribuir a que los hombres no busquen ayuda. Puede que lo consideren un signo de debilidad<sup>4</sup>.

Sin embargo, en los últimos años, la depresión en los hombres ha tomado más conocimiento público. Jon Hamm interpreta al mujeriego bebedor de whisky Don Draper en la serie de televisión *Mad Men*. Hamm tiene depresión crónica, que ha sido tratada satisfactoriamente con terapia y medicamentos<sup>5</sup>. El actor Owen Wilson es conocido por su papel simpático y amante de la diversión en la película *Wedding Crashers* (Los Rompebodas). En el 2007, muchos quedaron atónitos con la noticia de que había intentado suicidarse. Luego fue tratado por depresión<sup>6</sup>. Otros no tienen tanta suerte. El medallista olímpico Jeret "Speedy" Peterson habló sin tapujos sobre su enfermedad mental, con la que luchó toda la vida. Luego, sólo 17 meses después de que el esquiador de estilo libre ganara la medalla de plata, se suicidó<sup>7</sup>.

La depresión puede ser mortal, especialmente para los hombres. De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, los hombres tienen cuatro veces más

probabilidades de morir por suicidio. Sin embargo, el intento de suicidio en las mujeres es tres veces más frecuente que en los hombres. Esto se debe a que los hombres eligen métodos más letales<sup>8</sup>. Sea hombre o mujer, lo importante es recibir tratamiento. De las personas diagnosticadas con depresión mayor, el tratamiento es eficaz para el 80 al 90 por ciento<sup>9</sup>.

### Mucho más que melancolía

Las personas con depresión describen que sienten algo mucho más abrumador que tristeza común. Dicen que es como vivir en un pozo profundo y oscuro. Puede que se sientan vacíos o que no les importe nada<sup>10</sup>. Existen diversos factores biológicos, sociales y psicológicos que pueden contribuir a la depresión. Los factores de riesgo incluyen<sup>11</sup>:

- Soledad
- Experiencias de vida estresantes recientes
- Antecedentes familiares de depresión
- Problemas de pareja
- Preocupaciones económicas
- Trauma o abuso en la niñez
- Abuso de alcohol o drogas
- Desempleo o subempleo
- Problemas de salud o dolor crónico

## Obtener ayuda

Si se siente deprimido, hable con su médico o con un profesional de salud mental. Cuando vaya a la visita, esté preparado para hablar sobre sus síntomas, por ejemplo<sup>13</sup>:

- El tipo de síntomas que tiene
- Cuándo comenzó a tenerlos
- Cuánto duran
- Su intensidad
- Si ha tenido síntomas similares en el pasado (y si es así, cómo fueron tratados)

Cuéntele a su médico si está tomando algún medicamento. Además, dígame si hay antecedentes de depresión en su familia.

**Llame al 911 para pedir servicios de emergencia. Si alguien habla de suicidio, llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio (National Suicide Prevention Lifeline):**

Póngase en contacto con un terapeuta capacitado en un centro de crisis en su área, en cualquier momento, las 24 horas del día, los siete días de la semana.  
1-800-273-TALK  
1-800-273-8255

1-800-SUICIDE  
1-800-784-2433

Llame a SEAP para ponerse en contacto con un experto y recibir el apoyo que usted o su seres queridos necesitan.

# SEAP

Llame gratis al  
1-800-692-7459  
1-800-824-4306 (TDD)  
o inicie sesión en  
[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)  
código de acceso:  
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** »



## Recursos

[www.liveandworkwell.com](http://www.liveandworkwell.com)

Vaya a la sección Estar Bien y busque “Depresión” en Condiciones por Nombre para tener acceso a artículos y recursos específicos. Busque ayuda para encontrar un profesional de salud mental con la herramienta “Búsqueda de Profesionales Clínicos”.

Los hombres y las mujeres tienen algunos síntomas de depresión en común:

- Sensación persistente de tristeza o irritabilidad
- Cambios en los hábitos para comer o dormir
- Cambio en el nivel de energía, sentir menos energía o ponerse nervioso o intranquilo
- Dificultad para pensar o recordar
- Pérdida de interés en las actividades que solía disfrutar
- Síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y dolor crónico<sup>12</sup>

Las mujeres suelen tener redes sociales más sólidas y hablar sobre lo que sienten con sus amistades. Puede que los hombres no cuenten con este recurso, por lo que puede resultarles más difícil manejar la depresión.

### El lado “masculino” de la depresión

Los hombres no siempre reconocen cuando están deprimidos. Es posible que piensen que lo que sienten es algo poco viril, un signo de debilidad. Mientras que las mujeres deprimidas suelen sentirse culpables de lo que sienten, los hombres le echan la culpa a los demás. En vez de evitar conflictos como las mujeres, los hombres deprimidos pueden tratar de crearlos. También pueden recurrir al alcohol o a las drogas en un intento de automedicarse<sup>14</sup>.

Lo único que hace el abuso de sustancias es empeorar el cuadro. Y la depresión puede llevar al abuso de sustancias. Para el momento en que una persona busca tratamiento, puede que ya tenga lo que se llama diagnóstico doble de depresión y abuso de sustancias<sup>15</sup>.

### Encontrar las fuerzas para buscar tratamiento

Contrariamente a lo que algunos hombres creen, pedir ayuda para la depresión requiere de fuerza y coraje. No hay un tratamiento único para todo el mundo. Sin embargo, la mayoría de las personas responden a una combinación que puede incluir terapia, medicamentos, cambios en el estilo de vida y contención social<sup>16</sup>.

**Terapia.** Hay dos tipos principales de terapia que han demostrado su eficacia para tratar la depresión leve a moderada: la terapia conductual-cognitiva y la terapia interpersonal<sup>17</sup>. La terapia conductual-cognitiva ayuda a cambiar el pesimismo en la forma de pensar y actuar. La terapia interpersonal está orientada a resolver los problemas de pareja que pueden afectar su condición<sup>18</sup>.

**Antidepresivos.** Estos medicamentos actúan sobre las sustancias químicas del cerebro que regulan el estado de ánimo. Existen muchos tipos diferentes de antidepresivos. Si está considerando tomar medicamentos, recurra a un profesional de salud mental para que pueda supervisar su tratamiento<sup>19</sup>.

**Cambios en el estilo de vida.** Se ha demostrado que el ejercicio es una forma natural de prevenir la depresión. Asegúrese de hablar con su médico antes de comenzar un nuevo plan de ejercicios. Y no olvide alimentarse bien y dormir lo suficiente. Busque maneras de reducir el estrés<sup>20</sup>.

**Contención social.** Mantenerse en contacto con los demás es muy importante<sup>21</sup>. Sin embargo, para un hombre que está deprimido, acercarse a otras personas puede ser difícil. Considere la idea de unirse a un grupo de apoyo. Inscríbase en un club o en un curso. Llame a un amigo con el que no habla desde hace un tiempo. Entablar relaciones lleva tiempo, pero le ayudará a sentirse menos solo.

1. National Alliance on Mental Illness. Women and depression fact sheet. [www.nami.org/Template.cfm?Section=Women\\_and\\_Depression&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=89194](http://www.nami.org/Template.cfm?Section=Women_and_Depression&Template=/ContentManagement/ContentDisplay.cfm&ContentID=89194)  
 2. Martin LA, Neighbors HW, Griffith DV. The experience of symptoms of depression in men vs women: Analysis of the National Comorbidity Survey Replication. *JAMA Psychiatry*. 2013; 70(10). <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1733742>  
 3. Martin LA. Gender differences in depression: Implications for recognizing male-type symptoms in the clinic. *Psychiatry Weekly*. Octubre 2, 2013; 8(20). [www.psychweekly.com/lesspxarticle/articleidetail.aspx?articleid=1612](http://www.psychweekly.com/lesspxarticle/articleidetail.aspx?articleid=1612)  
 4. HelpGuide.org. Depression in men. [www.helpguide.org/mental/depression\\_men\\_male.htm](http://www.helpguide.org/mental/depression_men_male.htm)  
 5. Derschowitz J. Jon Hamm opens up about depression struggle. *CBS News*. Abril 19, 2011. [www.cbsnews.com/news/jon-hamm-opens-up-about-depression-struggle/](http://www.cbsnews.com/news/jon-hamm-opens-up-about-depression-struggle/)  
 6. Merkin D. Darkness invisible. *New York Times*. Septiembre 16, 2007. [www.nytimes.com/2007/09/16/magazine/16wwh-side-t.html](http://www.nytimes.com/2007/09/16/magazine/16wwh-side-t.html)  
 7. Carey J. Olympian Jeret 'Speedy' Peterson commits suicide, police say. *USA Today*. [http://usatoday30.usatoday.com/sports/olympics/2011-07-26-skiing-jeret-speedy-peterson-suicide\\_n.htm](http://usatoday30.usatoday.com/sports/olympics/2011-07-26-skiing-jeret-speedy-peterson-suicide_n.htm)  
 8. CDC. Understanding suicide fact sheet. [www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide-factsheet-a.pdf](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/suicide-factsheet-a.pdf)  
 9. National Alliance on Mental Illness. Depression and men fact sheet. [www.nami.org/Content/NavigationMenu/Mental\\_Illnesses/Depression/Depression\\_and\\_Men\\_Fact\\_Sheet.htm](http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Mental_Illnesses/Depression/Depression_and_Men_Fact_Sheet.htm)

10. Helpguide.org. Depression symptoms and warning signs. [www.helpguide.org/mental/depression\\_signs\\_types\\_diagnosis\\_treatment.htm](http://www.helpguide.org/mental/depression_signs_types_diagnosis_treatment.htm)  
 11. Ibid.  
 12. National Alliance on Mental Illness. Depression and men fact sheet. [www.nami.org/Content/NavigationMenu/Mental\\_Illnesses/Depression/Depression\\_and\\_Men\\_Fact\\_Sheet.htm](http://www.nami.org/Content/NavigationMenu/Mental_Illnesses/Depression/Depression_and_Men_Fact_Sheet.htm)  
 13. National Institute of Mental Health. Men and depression. [www.nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression/index.shtml](http://www.nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression/index.shtml)  
 14. HelpGuide.org. Depression in men. [www.helpguide.org/mental/depression\\_men\\_male.htm](http://www.helpguide.org/mental/depression_men_male.htm)  
 15. Mental Health America. Alcohol, substance abuse, and depression. [www.mentalhealthamerica.net/alcohol-substance-abuse-and-depression](http://www.mentalhealthamerica.net/alcohol-substance-abuse-and-depression)  
 16. HelpGuide.org. Depression and men. [www.helpguide.org/mental/depression\\_men\\_male.htm](http://www.helpguide.org/mental/depression_men_male.htm)  
 17. National Institute of Mental Health. How depression is detected and treated. Disponible en [liveandworkwell.com](http://liveandworkwell.com).  
 18. Ibid.  
 19. Ibid.  
 20. HelpGuide.org. Depression and men. [www.helpguide.org/mental/depression\\_men\\_male.htm](http://www.helpguide.org/mental/depression_men_male.htm)  
 21. Ibid.