



# Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Mayo del 2016

## Cómo Tratar la Depresión

### Qué Es y Cómo Afecta a la Vida de las Personas

La depresión clínica es una de las enfermedades mentales más frecuentes, ya que afecta a más de 19 millones de estadounidenses por año<sup>1</sup>. Puede hacer que las personas pierdan el placer de la vida diaria, que complique otras condiciones médicas y que sea lo suficientemente grave como para terminar en suicidio. Puede afectar a cualquiera, a cualquier edad y a personas de cualquier raza o grupo étnico.

Aunque el 70 por ciento de las personas con depresión tienen una remisión total con un tratamiento eficaz, menos de la mitad de quienes sufren esta enfermedad busca tratamiento<sup>2</sup>. Hay excelentes tratamientos y medicamentos disponibles, por lo que es importante buscar ayuda cuando es necesario. Este artículo trata los tipos, las causas y los signos de depresión, así como el valor de los grupos de apoyo.

#### Tipos de Depresión

Existen varias formas de trastornos depresivos<sup>3</sup>.

**Depresión mayor:** síntomas graves que interfieren en la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Una persona puede sufrir un solo episodio o varios en su vida.

**Trastorno depresivo persistente:** estado de ánimo deprimido con síntomas que duran al menos dos años.

**Depresión psicótica:** depresión grave más algún tipo de psicosis, como delirios o alucinaciones.

**Depresión posparto:** más grave que la tristeza que sufren muchas mujeres después de dar a luz, cuando los cambios físicos y hormonales pueden ser abrumadores.

**Trastorno afectivo estacional (SAD):** el inicio de la depresión durante los meses invernales, cuando hay menos luz de sol natural.

**Trastorno bipolar:** no es tan común como la depresión mayor o el trastorno depresivo persistente; se caracteriza por altibajos cíclicos del estado de ánimo, desde euforia extrema (manía) hasta tristeza extrema (depresión).

#### Causas de la Depresión Clínica

Hay muchos factores que pueden contribuir a la depresión clínica, no sólo uno. Las personas también pueden deprimirse sin razón evidente. Por lo general, la depresión es causada por una combinación de factores<sup>4</sup>:

**Biológicos:** cuando hay escasez o exceso de sustancias químicas cerebrales (neurotransmisores).

**Cognitivos:** cuando las personas tienden a ser pesimistas y tienen baja autoestima.

**Ambientales:** estrés causado por las múltiples responsabilidades del acelerado ritmo de vida que llevamos hoy en día.

**Medicamentos:** los efectos secundarios de algunos medicamentos pueden causar depresión.

**Genéticos:** los antecedentes familiares de depresión clínica aumentan el riesgo de tener la enfermedad.

**Circunstanciales:** hechos difíciles de la vida (p. ej., divorcio, problemas económicos o la muerte de un ser querido).

**Asociados:** es más probable que la depresión aparezca con otras enfermedades como enfermedad cardíaca o cáncer.

## Signos y Síntomas de Depresión

Todas las personas se sienten tristes de vez en cuando. Sin embargo, si la tristeza le impide hacer sus actividades y si tener que llegar al final del día le resulta abrumador, es posible que esté sufriendo de depresión clínica.

Si advierte cinco o más de estos síntomas durante dos semanas o más, podría ser un signo de depresión y sería conveniente que consulte a un médico o un profesional de salud mental calificado<sup>7</sup>.

- Sensación persistente de tristeza, ansiedad o vacío
- Sentimientos de desesperanza, pesimismo, culpa, sensación de inutilidad o impotencia
- Irritabilidad y agitación
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes disfrutaba, incluido el sexo
- Cansancio y disminución de la energía
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y tomar decisiones
- Insomnio o dormir demasiado o muy poco
- Comer en exceso o pérdida del apetito
- Pensar en el suicidio, o intentar suicidarse
- Problemas físicos (p. ej., molestias, dolores, dolores de cabeza) que no se alivian con tratamiento

# 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](#) >>

## Diferencias en la Depresión entre Hombres y Mujeres

Los hombres y las mujeres suelen manifestar la depresión de forma diferente. Mientras las mujeres son más propensas a tener sentimientos de tristeza, baja autoestima y culpa excesiva, los hombres son más propensos a estar muy cansados, irritables, perder el interés en actividades que solían ser placenteras y tener dificultades para dormir. Las mujeres tienen un 70 por ciento más de probabilidades que los hombres de tener depresión durante la vida. Aunque más mujeres intentan suicidarse, muchos más hombres mueren de suicidio<sup>5</sup>.

Las mujeres presentan causas biológicas y hormonales únicas de la depresión, que incluyen problemas premenstruales, embarazo e infertilidad, depresión posparto, menopausia y otros problemas de salud. Los hombres pueden ser más propensos a negar sus sentimientos o a ocultarlos de los demás. A veces, la depresión en los hombres se manifiesta con síntomas físicos, como dolor de espalda, dolores de cabeza frecuentes, problemas para dormir, disfunción sexual, trastornos digestivos, irritabilidad, ira y violencia<sup>6</sup>.

## Diagnóstico y Tratamiento

La depresión clínica es muy tratable. El primer paso es visitar a un médico o un especialista en salud mental para hablar sobre cualquier antecedente familiar de depresión u otro trastorno mental, y obtener un detalle completo de sus síntomas. Es posible que su médico le pregunte si piensa en el suicidio o si consume alcohol o drogas, ya que los trastornos del estado de ánimo y el abuso de sustancias generalmente suelen ir de la mano.

Los tratamientos más frecuentes son los medicamentos antidepresivos, la psicoterapia o una combinación de ambos. La elección del tratamiento depende del tipo, la gravedad, la persistencia de los síntomas y los antecedentes de la enfermedad. El tratamiento temprano es más eficaz y ayuda a prevenir la probabilidad de recurrencias graves.

## El Valor de los Grupos de Apoyo

Los millones de estadounidenses que lidian con los trastornos del estado de ánimo (incluida la depresión) y sus familias pueden beneficiarse inmensamente del apoyo de otras personas que han pasado por una situación similar<sup>8</sup>.

Después de un diagnóstico y tratamiento apropiado a cargo de un profesional capacitado, los grupos de apoyo pueden ayudar a las personas que sufren de depresión:

- Acercarse a otras personas y beneficiarse de la experiencia de quienes "ya han pasado por esto"
- Dar y recibir consejos sobre cómo superar la situación
- Tener un foro de aceptación mutua, comprensión y descubrimiento personal
- Reducir la sensación de aislamiento
- Mantenerse motivado para seguir los planes de bienestar
- Darse cuenta de que los trastornos del estado de ánimo no definen quiénes somos
- Redescubrir fortalezas y el sentido del humor que pensaban que habían perdido
- Compartir y dar afecto, que son experiencias fundamentales para llevar toda una vida de bienestar

Los grupos de apoyo no reemplazan la atención profesional. Sin embargo, pueden brindar la oportunidad de que las personas formen un vínculo con nuevas amistades comprensivas y encuentren ejemplos de vida que pueden inspirar fe de que la recuperación es posible.

Busque un grupo de apoyo en su área. Para conocer opciones sobre grupos de apoyo, comuníquese con SEAP (Programa Estatal de Asistencia al Empleado). Los grupos de apoyo pueden ser una parte útil de su plan de tratamiento para la depresión.

## Recursos

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

En la sección EstarBien, haga clic en "Depresión" para tener acceso a programas de autoayuda, recursos, videos, foros e información completa. Para buscar un profesional clínico, también puede hacer clic en el enlace "Búsqueda de Profesionales Clínicos".

<sup>1</sup> National Institute of Mental Health, <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Fecha de Acceso: junio del 2015.

<sup>2</sup> Ibid., National Institute of Mental Health.

<sup>3</sup> Ibid., National Institute of Mental Health.

<sup>4</sup> Ibid., National Institute of Mental Health.

<sup>5</sup> Ibid., National Institute of Mental Health.

<sup>6</sup> Helpguide.org, <http://www.helpguide.org/articles/depression/depression-in-men.htm>. Fecha de Acceso: junio del 2015.

<sup>7</sup> National Institute of Mental Health. "What Is Depression?" <http://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>, Fecha de Acceso: junio del 2015.

<sup>8</sup> Depression and Bipolar Support Alliance, "How Support Groups Help," [http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=wellness\\_support\\_groups](http://www.dbsalliance.org/site/PageServer?pagename=wellness_support_groups). Fecha de Acceso: junio del 2015.