

# Depresión: qué debe saber

Si cree que usted mismo o algún conocido padece depresión, siga leyendo.

## Qué es la depresión?

- Es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La puede padecer cualquier persona.
- No es un signo de debilidad.
- Se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepressiva o con una combinación de ambos métodos.



### RECUERDE:

**La depresión se puede tratar. Si cree que tiene depresión, pida ayuda.**

## Qué puede hacer si piensa que está deprimido

- Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Recuerde que puede sentirse mejor si recibe la ayuda adecuada.
- Siga realizando las actividades que le gustaban cuando se encontraba bien.
- No se aíle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Stick to regular eating and sleeping habits.
- Acepte que puede tener depresión y ajuste sus expectativas. Tal vez no pueda llevar a cabo todo lo que solía hacer.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si tiene pensamientos suicidas, pida ayuda a alguien inmediatamente.

# ¿Vive con alguien que padece depresión?

Vivir con alguien que padece depresión puede ser difícil. A continuación se ofrecen consejos sobre lo que puede hacer ayudar a la persona con depresión que vive con usted y, al mismo tiempo, cuidar de sí mismo.

## Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad y no un signo de pusilanimidad.
- La depresión se puede tratar. La duración de la enfermedad y la elección del tratamiento más idóneo para tratarla dependen de su gravedad.
- El apoyo de cuidadores, amigos y familiares facilita la curación de la depresión. Hay que dar prueba de paciencia y perseverancia, ya que la recuperación puede llevar tiempo.
- El estrés puede empeorar la depresión.

## Cómo ayudar a una persona con depresión

- Dígale claramente que quiere ayudarla, escucharla sin juzgarla y apoyarla.
- Recabe más información sobre la depresión.
- Anímela a solicitar ayuda profesional cuando sea posible. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.



**RECUERDE:**  
Si vive con una persona que padece de depresión, puede ayudarla a curarse, pero también tiene que cuidarse usted.

- Si a dicha persona le prescriben medicación, ayúdela a tomarla de la forma prescrita. Tenga paciencia; la persona con depresión suele tardar algunas semanas en sentirse bien.
- Ayúdela con las tareas cotidianas y a seguir pautas regulares de alimentación y sueño.
- Anímela a hacer deporte regularmente y a participar en actividades sociales.
- Anímela a centrarse en las cosas positivas y no en las negativas
- Si dicha persona piensa en hacerse daño a sí misma o ya se ha autolesionado intencionalmente, no la deje sola. Pida ayuda adicional a los servicios de emergencia o a un profesional sanitario. Entretanto, quite del alcance de dicha persona cosas tales como medicamentos, objetos afilados y armas de fuego.
- Cúidese también usted. Procure buscar formas de relajarse y siga haciendo las cosas que le gustan.

# ¿Cree que no vale la pena vivir?

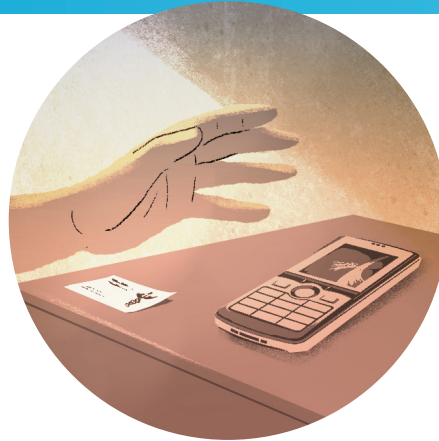
Si a veces piensa que la vida es tan difícil que no vale la pena vivir, siga leyendo.

## Lo que puede pensar o sentir

- El sufrimiento parece aplastante e insoportable.
- Se siente desesperanzado, como si no tuviera sentido vivir.
- Le obsesionan los pensamientos negativos e inquietantes.
- No puede imaginar ninguna otra solución a sus problemas que no sea el suicidio.
- Piensa en la muerte como un alivio.
- Piensa que todo el mundo estaría mejor sin usted.
- Se siente inútil.
- Se siente muy solo aunque tenga amigos y familiares.
- No entiende por qué se siente o piensa así.

## Lo que tiene que recordar

- No está solo. Muchas otras personas han pasado por lo mismo y están vivas.
- Está bien hablar sobre el suicidio. Puede ayudarle a sentirse mejor.



### RECUERDE:

Si piensa que  
no vale la pena  
vivir, pida ayuda.  
No está solo. Le  
pueden ayudar.

- Tener un episodio de autolesión o pensamientos o planes suicidas es signo de un grave trastorno emocional (tal vez como resultado de la pérdida de un ser querido, la pérdida del empleo, la ruptura de una relación o el padecimiento de violencia o abuso). No es su culpa; le puede pasar a cualquiera.
- Puede ponerse mejor.
- Hay personas que pueden ayudarlo.

## Lo que puede hacer

- Hable de sus sentimientos con un familiar, amigo o colega de su confianza.
- Si piensa que corre un peligro inmediato de hacerse daño a sí mismo, llame a los servicios de emergencias o a un teléfono de asistencia para personas en crisis, o acuda allí directamente.
- Hable con un profesional, como un médico, un profesional de salud mental, un asesor o un trabajador social.
- Si practica alguna religión, llame a alguien de su comunidad religiosa en quien confíe.
- Únase a un grupo de autoayuda o apoyo para personas que han tenido episodios de autolesión. Pueden ayudarse mutuamente a sentirse mejor.

# ¿Conoce a alguien que podría estar pensando en suicidarse?

Cada 40 segundos alguien se suicida en alguna parte del mundo. No es infrecuente que las personas con depresión grave piensen en suicidarse.

## Qué debería saber si está preocupado por alguien

- Los suicidios son prevenibles. Está bien hablar del suicidio. Preguntar sobre el suicidio no provoca el acto en sí. Por lo general reduce la ansiedad y ayuda a las personas a sentirse comprendidas.

## Señales alarmantes de que alguien puede estar pensando seriamente en suicidarse

- Amenazar con matarse.
- Decir cosas como «nadie me echará de menos cuando no esté».
- Buscar formas de matarse, como acceso a pesticidas, armas de fuego o medicamentos, o hacer búsquedas en internet sobre modos de quitarse la vida.
- Decir adiós a familiares y amigos cercanos, dar a otras personas pertenencias valiosas o escribir un testamento.

## Quién corre riesgo de suicidio

- Las personas que hayan intentado quitarse la vida anteriormente.
- Las personas con depresión o con un problema de alcohol o drogas.



**RECUERDE:**  
Si conoce a alguna persona que podría estar pensando en suicidarse, hable con ella al respecto. Escúchela con actitud abierta y ofrézcale su apoyo.

- Quienes estén sufriendo un trastorno emocional grave, por ejemplo tras la pérdida de un ser querido o la ruptura de una relación.
- Quienes sufran una enfermedad o dolores crónicos.
- Quienes hayan vivido guerras o sufrido actos violentos, traumas, abusos o discriminación.
- Quienes estén socialmente aislados.

## Lo que usted puede hacer

- Encuentre un momento adecuado y un lugar tranquilo para hablar sobre el suicidio con la persona por la que está preocupado. Dígale que está allí para escucharla.
- Anímela a pedir ayuda a un profesional, como un médico, un profesional de salud mental, un asesor o un trabajador social. Ofrézcase a acompañarla a las citas médicas.
- Si cree que la persona corre un peligro inmediato, no la deje sola. Pida ayuda profesional a los servicios de emergencia, a un teléfono de asistencia para personas en crisis o a un profesional sanitario, o hable con los familiares.
- Si la persona por la que está preocupado vive con usted, asegúrese de que no tenga acceso a medios para autolesionarse (como pesticidas, armas de fuego o medicación) en el hogar.
- Manténgase en contacto con dicha persona para comprobar que está bien.

# ¿Preocupado por el futuro? Prevenir la depresión durante la adolescencia y los primeros años de la adultez

La adolescencia y los primeros años de la adultez ofrecen muchas oportunidades, por ejemplo para conocer a otras personas, visitar sitios nuevos y encontrar un rumbo en la vida. Estos años también pueden ser estresantes. Si ante estos desafíos se siente agobiado en lugar de entusiasmado, siga leyendo.

## Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- Es mucho lo que se puede hacer para prevenir tratar la depresión.



**RECUERDE:**  
**Hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse mentalmente fuerte. Si cree que puede estar cayendo en una depresión, hable con alguien de su confianza o pida ayuda profesional.**

## Qué puede hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Solicite ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida. Hable con personas de su confianza que conozcan a su hijo.
- No se aisle. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Mantenga hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y absténgase de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Siga haciendo las cosas que siempre le han gustado, incluso cuando no le apetezca.
- Tome conciencia de sus pensamientos negativos y autocríticos persistentes e intente sustituirlos por pensamientos positivos. Felicítese por sus logros.

# ¿Se pregunta por qué no está contenta tras el nacimiento de su hijo?

Tener un bebé es un acontecimiento vital de primer orden y puede suscitar preocupación, cansancio y tristeza. Normalmente estos sentimientos no duran mucho, pero si persisten pueden indicar que usted está sufriendo depresión. Si desea obtener más información, siga leyendo

## Qué debería saber

- La depresión postparto es muy frecuente. Afecta a una de cada seis mujeres que dan a luz. La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- Los síntomas de depresión postparto también incluyen: sentimiento de agobio; llanto persistente sin razón aparente; falta de lazos de afecto con el bebé; y dudas sobre la propia capacidad de cuidar de una misma y del bebé.
- La depresión postparto puede tratarse con ayuda profesional. Las terapias de conversación y los medicamentos pueden ayudar. Algunos medicamentos son seguros durante la lactancia materna.



**RECUERDE:**  
La depresión postparto es muy frecuente. Si piensa que puede padecerla, pida ayuda.

- Sin tratamiento, la depresión postparto puede durar meses o incluso años. Puede afectar a su salud y al desarrollo del recién nacido.

## Qué puede hacer si cree que está deprimida

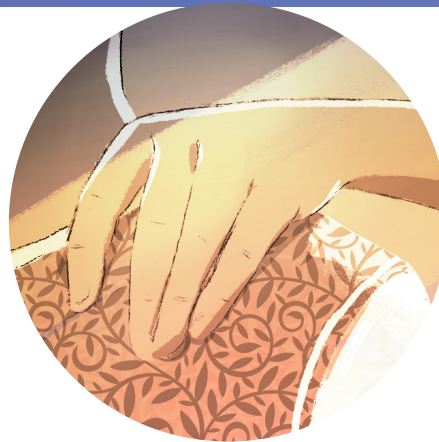
- Hable de sus sentimientos con personas cercanas y pídale ayuda. Podrían ayudarla a cuidar al recién nacido cuando usted necesite tiempo para sí misma o para descansar.
- Mantenga el contacto y pase tiempo con familiares y amigos.
- Salga al aire libre cuando pueda. En entornos seguros, dar un paseo con su hijo es bueno para ambos.
- Hable con otras madres que puedan aconsejarla o compartir sus experiencias.
- Hable con su proveedor de atención sanitaria. Este puede ayudarla a encontrar el tratamiento más adecuado a su situación.
- Si piensa en hacerse daño a sí misma o a su bebé, pida ayuda inmediatamente.

# ¿Le preocupa que su hijo pueda estar deprimido?

El crecimiento conlleva numerosos desafíos y oportunidades, como empezar la escuela, cambiar de centro educativo, hacer nuevos amigos, pasar por la pubertad y preparar exámenes. Algunos niños afrontan los cambios sin problemas. Para otros, la adaptación es más difícil y les provoca estrés e incluso depresión. Si le preocupa que su hijo pueda estar deprimido, siga leyendo.

## Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Otros signos y síntomas de depresión durante la infancia son el retraimiento, la irritabilidad, el llanto excesivo, la dificultad para concentrarse en la escuela, cambios en el apetito o dormir más o menos de lo normal.
- Los niños más pequeños pueden perder el interés por jugar. Los niños de mayor edad pueden correr riesgos que normalmente no asumirían.
- La depresión es prevenible y tratable.



### RECUERDE:

**Si cree que su hijo podría tener depresión, hable con él sobre cualquier cuestión que le preocupe y pida ayuda profesional de ser necesario.**

## Qué puede hacer si cree que su hijo está deprimido

- Hable con él sobre las cosas que suceden en el hogar, en la escuela y fuera de la escuela. Intente averiguar si hay algo que le preocupa.
- Hable con personas de su confianza que conozcan a su hijo.
- Pida consejo a un profesional sanitario.
- Proteja a su hijo frente a un estrés excesivo, el maltrato y la violencia.
- Preste especial atención al bienestar de su hijo durante cambios vitales como un cambio de escuela o la pubertad.
- Anime a su hijo a dormir suficientes horas, a comer regularmente, a tener actividad física y a hacer cosas que le gusten.
- Pase tiempo con su hijo.
- Si su hijo piensa en hacerse daño a sí mismo o ya lo ha hecho, pida ayuda inmediatamente a un profesional capacitado.

# Mantener una actitud positiva y prevenir la depresión durante el envejecimiento

Los cambios vitales que conlleva el envejecimiento pueden provocar depresión. Para obtener más información sobre la prevención y el tratamiento de la depresión en la vejez, siga leyendo.

## Qué debe saber

- La depresión es una enfermedad que se caracteriza por una tristeza persistente y por la pérdida de interés en las actividades con las que normalmente se disfruta, así como por la incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- Además, las personas con depresión suelen presentar varios de los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios en el apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimiento de inutilidad, culpabilidad o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- La depresión es frecuente entre las personas de edad avanzada; sin embargo, generalmente se pasa por alto, y las personas afectadas no suelen recibir tratamiento.
- La depresión entre las personas de edad avanzada va asociada normalmente a afecciones físicas, como cardiopatías, hipertensión, diabetes o dolor crónico; a acontecimientos vitales difíciles, como la pérdida de la pareja; y a una disminución de la capacidad para hacer cosas que antes se podían hacer.
- Las personas de edad avanzada corren un mayor riesgo de suicidio.



**RECUERDE:**  
Es mucho lo que se puede hacer para prevenir y tratar la depresión en la vejez.

- La depresión se puede tratar con terapia de conversación, con medicación antidepresiva o con una combinación de ambos métodos.

## Qué puede hacer si está desanimado o cree que puede estar deprimido

- Hable de sus sentimientos con alguien de su confianza.
- Si cree que está deprimido, pida ayuda profesional. Hablar con un profesional sanitario local o con su médico de cabecera es un buen punto de partida.
- Siga haciendo las actividades que siempre le han gustado, o busque alternativas si ya no le es posible realizarlas.
- No se aíse. Mantenga el contacto con familiares y amigos.
- Coma a intervalos regulares y duerma suficientes horas.
- Si puede, haga ejercicio regularmente, aunque se trate de un pequeño paseo.
- Evite o limite la ingesta de alcohol y tome solo los medicamentos que le prescriba su médico.



# Violencia y Depresión

Ser víctima o ser testigo de violencia puede tener un impacto negativo en la salud mental de una persona y ponerla en mayor riesgo de desarrollar depresión.

## Lo que necesita saber

- Las mujeres que han experimentado violencia de pareja tienen dos veces más posibilidades de desarrollar depresión en comparación con mujeres que no han experimentado violencia.
- Los niños son especialmente vulnerables a los efectos de la violencia. Ser abusado físicamente, sexualmente o emocionalmente, o ser testigo de violencia en la casa, aumenta su riesgo de desarrollar depresión por toda la vida.
- Conflictos armados, genocidios y violencia de pandillas son ejemplos de “violencia colectiva,” una forma de trauma que frecuentemente contribuye a tasas más altas de depresión en comunidades.
- Las personas expuestas a violencia frecuentemente experimentan una variedad de reacciones que incluye: ansiedad, estrés, frustración, temor, irritabilidad, enojo, dificultad de concentrarse, pérdida del apetito y pesadillas.
- Ser víctima de violencia también puede aumentar el riesgo de suicidio.



**TOMAR EN CUENTA:**  
**La violencia puede afectar a cualquiera. Dar apoyo escuchando a quienes estén experimentando violencia es una ayuda importante.**

## Lo que puede hacer

- Si cree que alguien que conoce está sufriendo por los efectos de la violencia, déjele saber que está disponible para escucharle, sin juzgarle ni presionarle a hablar.
- Valide su experiencia. Explique que lo que está sintiendo es una reacción debido a la situación y asegúrele que no tiene la culpa de lo sucedido.
- Mantenga la confianza de la persona, garantizándole que lo que le diga lo mantendrá confidencial.
- Ofrezcale información sobre recursos disponibles y apoyo. Asístale a buscar ayuda cuando esté listo.
- Cuídese a sí mismo. Busque ayuda si se siente abrumado.