

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.
- 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. Ofrezcase 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?

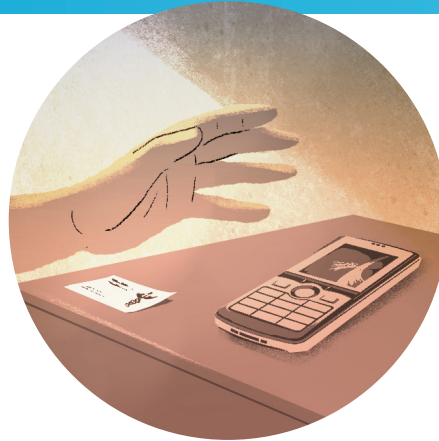
Si a veces piensa que la vida es tan difícil que no vale la pena vivir, siga leyendo.

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

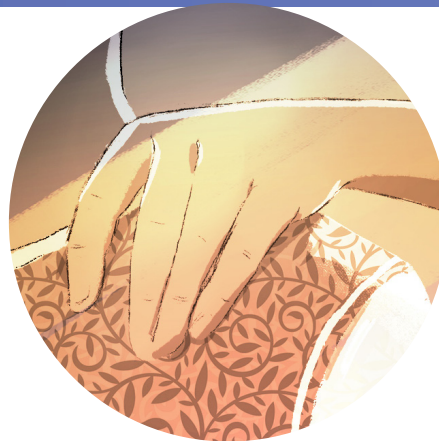
- Hable de sus sentimientos con personas cercanas y pídale ayuda. Podrían ayudarla a cuidar al recién nacido cuando usted necesite tiempo para sí misma o para descansar.
- Mantenga el contacto y pase tiempo con familiares y amigos.
- Salga al aire libre cuando pueda. En entornos seguros, dar un paseo 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.