

¡Hable!



Lo que debe saber acerca de la depresión en adultos

Lo que debe saber acerca de la depresión en adultos

se creó en colaboración con la

American Psychiatric Association

www.psychiatry.org

Depression and Bipolar Support Alliance

www.dbsalliance.org

Mental Health America

www.mentalhealthamerica.net

NAMI: National Alliance on Mental Illness

www.nami.org

National Association of Psychiatric Health Systems

www.naphs.org

National Association of Social Workers

www.socialworkers.org

National Suicide Prevention Lifeline

www.suicidepreventionlifeline.org

National Association of State Mental Health Program Directors

www.nasmhpd.org

National Institute of Mental Health

www.nimh.nih.gov

The Joint Commission es la entidad de salud acreditada más grande de Estados Unidos que trabaja en la promoción de la calidad y la seguridad.

Ayudando a que las organizaciones de atención médica ayuden a sus pacientes

Todo el mundo se siente deprimido o triste a veces. Pero la depresión es más que sentirse triste. Cuando se está deprimido, se pierde el interés en realizar actividades, y es posible que se sienta abrumado, agitado o aislado. Puede sentir que las cosas nunca van a mejorar. Si tiene estos sentimientos durante dos semanas o más, es posible que sufra de depresión.

La depresión es un problema común, pero serio. La buena noticia es que usted no está solo y puede mejorar y volver a sentir que es usted mismo. Este folleto le proporciona información acerca de la depresión, le ofrece preguntas que puede plantear a su médico o terapeuta y le da consejos sobre lo que puede hacer si usted o un ser querido necesitan ayuda.

¿Cuáles son las señales de advertencia de la depresión?

- Sentirse triste, abatido, irritable, nervioso, o como si no fuera usted mismo
- Pérdida de interés o placer en casi todas las actividades
- Sensación de inutilidad, culpa, desesperanza o impotencia
- Comer más o menos de lo habitual
- Dificultad para pensar o para tomar decisiones
- Poco o ningún interés en el sexo
- Falta de energía, cansancio
- Sensación de inquietud o agitación
- Dormir más o menos de lo habitual
- Alejarse de los demás
- Hablar o pensar en la muerte o en el suicidio

Si está pensando en el suicidio, busque ayuda de inmediato. Llame a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al 800-273-8255 o visite www.suicidepreventionlifeline.org. También puede llamar al 911 o acudir a una sala de urgencias.

¿A quiénes puede afectar la depresión?

La depresión puede afectar a cualquiera, a cualquier edad. Los siguientes son factores que podrían ponerle en riesgo:

- Antecedentes familiares de depresión, trastorno bipolar o abuso de sustancias
- Tener otro problema de salud mental, como por ejemplo:
 - Episodios previos de depresión
 - Trastorno de estrés postraumático
 - Trastorno de ansiedad
 - Consumo de alcohol y otras sustancias
- Eventos estresantes en la vida, como el divorcio, la pérdida del empleo o la muerte o enfermedad de alguien cercano; incluso hechos positivos como el nacimiento de un bebé, el matrimonio, la graduación o un trabajo nuevo
- Trauma, como sufrir de abusos o negligencia en la infancia, vivir o ser testigo de actos de violencia o sobrevivir a un desastre
- Algunos medicamentos de venta con receta
- Problemas de salud, como:
 - Enfermedad de la tiroides y otros desórdenes hormonales
 - El cáncer
 - La diabetes, enfermedades del corazón, insuficiencia renal, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, accidentes cerebrovasculares
 - Lesiones graves que requieren de un proceso largo de rehabilitación

¿Cómo puedo obtener ayuda? ¿Por dónde tengo que comenzar?

Lo importante es hacerse oír y pedir ayuda. Hable con un amigo, un familiar o con su médico, o confíe en alguien que pertenezca a su misma comunidad religiosa. Un médico puede ayudarle a determinar lo que está sucediendo, a encontrar la causa del problema y ayudarle a solucionarlo. Vea si existe en su empresa un programa de ayuda a los empleados, que por lo general se conoce como EAP, por sus siglas en inglés. También puede llamar al centro comunitario de salud mental, a un terapeuta o una línea de ayuda.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

Entre las opciones con las que cuenta están terapias de charla, asesoría con un profesional, medicamentos, grupos de apoyo y otros tipos de ayuda. Los tratamientos a menudo funcionan mejor cuando se usan conjuntamente.

¿Puedo mejorar sin tratamiento?

Si no se trata, la depresión puede causar mucho daño. Puede llevar a problemas en sus relaciones personales, desempleo y hasta el suicidio. No espere a que los síntomas simplemente desaparezcan. Las drogas o el alcohol podrían parecer una solución rápida, pero en realidad pueden empeorar su depresión. No se avergüence de buscar tratamiento. Usted merece recibir el tratamiento adecuado. El tratamiento funciona.

¿Qué debo saber acerca de la terapia?

La terapia de charla es una manera efectiva de tratar la depresión. La terapia puede ayudarle a aprender más acerca de la depresión y enseñarle maneras de lidiar con ella. Para ello, debe tenerle confianza a su terapeuta y sentirse seguro para hablar de sus pensamientos y sus sentimientos. Si siente que la terapia no está funcionando, es una buena idea solicitar que lo refieran con alguien más. También debe preguntar:

- ¿De qué modo me ayudará la terapia?
- ¿Qué tipo de terapia me recomiendan?
- ¿Han tratado a alguien con síntomas como los míos?
- ¿Cuánto tiempo durará el tratamiento?
- ¿Cómo desarrollan el plan de tratamiento? El plan debe estar basado en sus necesidades, fortalezas, preferencias y objetivos.
- ¿El tratamiento será confidencial?
- ¿Cuál es la disponibilidad de estos profesionales fuera del horario laboral? ¿Durante los fines de semana? ¿En caso de emergencia?

¿Qué debo saber acerca de los medicamentos?

Es posible que le receten algún medicamento para tratar su depresión. Trabaje con su doctor para encontrar uno que funcione bien para usted. Asegúrese de proporcionarle una lista de los medicamentos y suplementos que esté tomando.

- Debe saber:
 - Que existen diferentes medicamentos que se usan para tratar la depresión.
 - Que es posible que tenga que probar más de uno.
 - Que encontrar la dosis correcta podría llevar algún tiempo.
- Debe preguntar:
 - ¿Por qué es el medicamento correcto para usted?
 - ¿Cuáles son los efectos secundarios?
 - ¿Qué pasa si se olvida de tomar una dosis?
 - ¿Y si está embarazada o si tiene intención de quedar embarazada?
 - ¿Qué debe hacer si el medicamento le hace sentir peor?

¿Puede ayudarme algún familiar o amigo?

La depresión puede hacer que sea difícil acercarse a otra persona para pedirle ayuda. Sin embargo, el aislarse puede hacer que su depresión empeore. Podría ser conveniente contar con un familiar o un amigo que le ayude con su atención médica; a esta persona se le conoce como un intercesor. Su intercesor puede:

- Ayudarle a hacer las citas y a acudir a ellas
- Anotar las instrucciones y hacer preguntas
- Motivarle y ayudarle a concentrarse en sus fortalezas y en sus objetivos de tratamiento
- Reconocer los cambios en su condición y pedir ayuda en caso de que no esté recibiendo el auxilio que en realidad necesita

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

Sentirse mejor requiere tiempo. Hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a que su tratamiento sea un éxito. Su médico o terapeuta puede darle consejos acerca de por dónde empezar. Debe:

- Seguir su tratamiento. Hablar con su médico o terapeuta en caso de que necesite realizar algún cambio.
 - **NO** suspenda el tratamiento ni los medicamentos bruscamente, aunque sienta que no funcionan. Sea paciente. Es posible que se requiera de algún tiempo antes de que el tratamiento comience a funcionar.
 - **NO** interrumpa de golpe el tratamiento o los medicamentos si considera que ya se siente mejor. Esto podría causar que la depresión regrese.
- Apéguese a su rutina diaria. Acuda al trabajo. Vaya a la escuela. Salga de la casa. Vea a otras personas.
- Haga ejercicio y consuma una dieta saludable
- Duerma lo suficiente
- Reduzca el estrés y practique técnicas de relajación
- Pase tiempo al aire libre
- Únase a un grupo de apoyo
- Sea bueno consigo mismo. La depresión no es su culpa.

¿Dónde puedo encontrar más información?

Información y referencias, 800-950-NAMI (6264) o Línea de ayuda de NAMI, www.nami.org

Busque un programa de tratamiento, <http://findtreatment.samhsa.gov>

Primeros auxilios de salud mental, www.mentalhealthfirstaid.org

Información y referencias en relación con trastornos del estado de ánimo, 800-826-3632, www.DBSAAlliance.org/FindSupport

Ayuda para pagar los medicamentos, www.pparx.org

www.jointcommission.org