



Información sobre Depresión

Que es la depresión?

La depresión es una enfermedad frecuente y peligrosa. De vez en cuando es común sentirse triste, pero generalmente en algunos días se pasa. Cuando estos sentimientos duran más de unas semanas, puede revelar una depresión. Más de 19 millones de Estadounidenses sufren de depresión, entre estos 12 millones de mujeres las cuales sufren este padecimiento con una tasa dos veces mayor que en el hombre. Muchas personas piensan que con el tiempo, la depresión irá desapareciendo. Si se deja sin tratamiento, la depresión puede interferir con la vida diaria en actividades tales como dormir o comer, y puede entorpecer actividades rutinarias en la escuela o en el trabajo.

Que causa depresión?

La depresión no es causada por un solo factor. Son muchas las cosas que pueden afectar la susceptibilidad personal, incluyendo la genética, el medio ambiente así como elementos bioquímicos y psicológicos. A pesar de que la depresión se puede presentar en individuos que no tienen historia familiar de depresión, este padecimiento suele presentarse más dentro de la familia. La depresión también se puede desencadenar debido a un medio ambiente estresante, eventos traumáticos y relaciones negativas. Otra causa puede ser un desbalance químico en el cerebro.

Síntomas de la depresión:

- **Tristeza o sentimiento de vacío, continuo.**
- **Perdida de interés en actividades que solía disfrutar.**
- **Sentimiento de desesperanza**
- **Falta de descanso e irritabilidad.**
- **Dificultad para concentrarse**
- **Cambio en los hábitos de dormir (insomnio o dormir demasiado)**
- **Perdida de energía**
- **Cambio en los hábitos alimentarios comer demasiado o pérdida del apetito**
- **Dolencias y molestias que no se van ni con tratamiento**
- **Pensamientos suicidas o de muerte o intento de suicidio.**

Si usted ha sufrido 5 o mas de estos síntomas por dos semanas o mas, usted puede estar sufriendo de depresión clínica. Acuda a su medico o con algún profesional de salud mental inmediatamente.

Donde puedo encontrar ayuda?

Lo primero que usted puede hacer es tener un diagnostico y tratamiento apropiado. Puede empezar por acudir a su médico familiar. Un doctor habrá de asegurarse que sus síntomas no son causados por otra condición médica. Después de un buen examen físico, pruebas de laboratorio y una entrevista exhaustiva, su médico puede descartar otro padecimiento. Una vez que otro padecimiento es eliminado, su médico lo(la) puede referir con un profesional de la salud mental. Una vez hecho el diagnostico, se puede iniciar con el tratamiento. En cuanto al tratamiento, hay diversas opciones disponibles.

La mayoría de los seguros médicos cubren el tratamiento para la depresión. Cerciórese con la compañía de su seguro médico que es lo que ellos cubren. Si usted no tiene seguro o si estos tratamientos no se cubren con su plan, hay otros lugares en donde puede encontrar ayuda. Para más información consulte la lista de recursos que se encuentra al reverso.

Tratamiento

- **Medicamentos** que ayudan a mantener el balance de los químicos del cerebro, llamados neurotransmisores. La mayoría de los antidepresivos toman de dos a tres semanas para que se sienta su efecto total. Y aun cuando se sienta mejor, los pacientes deben de continuar su tratamiento con antidepresivos para evitar recaídas. A pesar de que los antidepresivos son muy efectivos para nivelar los cambios en las emociones, siempre hay la posibilidad de experimentar efectos secundarios tales como dolores de cabeza, boca seca, náuseas, estreñimiento e insomnio. Algunas veces será necesario tratar con diferentes antidepresivos hasta encontrar el que le trabaja mejor a cada paciente.
- **Psicoterapia** o “terapia de plática,” incluye terapia individual o de grupo así como psicoanálisis. Existen dos tipos principales de psicoterapia que se usa para tratar depresión: terapia cognitiva y de comportamiento (CBT) y terapia interpersonal (IPT). La CBT enseña a las personas como cambiar los estilos negativos de pensamientos y de comportamiento, que hayan podido contribuir a la depresión. El IPT ayuda a las personas a entender y a trabajar las relaciones difíciles que hayan sido la causa de la depresión o que la hayan complicado.

Más del 80 % de personas con depresión pueden ser tratadas exitosamente mediante medicamentos o psicoterapia o ambos. Aparte de los medicamentos y la psicoterapia, hay otras cosas que usted puede hacer para recuperarse de la depresión. Mantenga una dieta saludable, ejercicio regular y hábitos sanos de sueño pueden mejorar su estado de ánimo. Otras actividades benéficas son involucrarse en actividades sociales y en grupos de apoyo.

Recursos en la zona metropolitana de Kansas City

Salud Mental America del Medio Oeste

739 Minnesota Ave.

Kansas City, KS 66101

913-281-2221

www.mhah.org

Línea para Escuchar con Compasión: 913-281-2251 o 1-800-WARMEAR (927-6327)

Para encontrar un centro comunitario de Salud Mental en su área, visite:

www.nmha.org o www.mhah.org

Para encontrar más información y recursos sobre depresión, visite:

www.nmha o www.nimh.nih.gov

Línea de prevención del suicidio 1-800-273-TALK (8255) or 1-800-SUICIDE (784-2433)

Línea de crisis en Missouri: 1-888-279-8188

Línea de crisis en Kansas:

En los condados de Johnson y Leavenworth 913-831-2550

Condado de Wyandotte 913-328-4600

