

## LO QUE USTED Y SU FAMILIA NECESITAN SABER SOBRE LA DEPRESIÓN

Este breve folleto le ofrece información sobre los trastornos depresivos.

### ¿Qué es un trastorno depresivo?

Un trastorno depresivo es una enfermedad que afecta a todo el organismo, al estado de ánimo y a los pensamientos, a la forma en que come y duerme, y a su concepto de la vida en general. Un trastorno depresivo *no* es un estado de ánimo triste pasajero; *tampoco* es un signo de debilidad personal o una situación que se pueda superar únicamente con ayuda de voluntad. Las personas que sufren una enfermedad depresiva no pueden tan sólo "animarse" y de inmediato sentirse mejor. Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. En cambio, un tratamiento adecuado ayuda a más del 80 por ciento de las personas que sufren depresión.

### Tipos de depresión

Los trastornos depresivos se presentan en distintas formas, de la misma manera que lo hacen otras enfermedades tales como las del corazón. Este folleto describe brevemente los tipos más frecuentes de trastornos depresivos. Sin embargo, dentro de estos diferentes tipos hay variedad de síntomas, gravedad y duración de dichos trastornos.

### Síntomas de depresión

No todas las personas que sufren depresión experimentan el conjunto de síntomas que se describen a continuación. Algunos depresivos padecen una cantidad limitada de

síntomas, mientras que otros presentan gran cantidad de ellos. La gravedad de los síntomas varía según los individuos.

### Depresión

- Estado de ánimo persistentemente triste, ansioso o "vacío".
- Sensaciones de desesperanza, de pesimismo.
- Sentimientos de culpa, de inutilidad, de incapacidad.
- Pérdida de interés o de placer en pasatiempos y actividades que anteriormente se disfrutaban, incluyendo el sexo.
- Insomnio, despertar muy temprano o dormir más de lo necesario.
- Pérdida de apetito y/o de peso, o comer con exceso ocasionando aumento de peso.
- Disminución de energía, fatiga o decaimiento.
- Pensamientos sobre la muerte o el suicidio; intentos de suicidio.
- Inquietud, irritabilidad.
- Dificultad en concentrarse, en recordar, en tomar decisiones.
- Síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento, tales como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolor crónico.
- Un *trastorno depresivo mayor* se manifiesta por una combinación de síntomas (ver la lista de síntomas) que interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, comer y hasta de disfrutar con actividades que anteriormente resultaban agradables. Estos episodios incapacitantes de depresión pueden presentarse una, dos o más veces en el curso de la vida.

Un tipo menos severo de depresión, la *distimia*, implica síntomas de larga duración, crónicos, que no inhabilitan, pero que impiden funcionar con el máximo de energía o sentirse completamente bien. En ocasiones, las personas que sufren *distimia* experimentan también episodios de trastornos depresivos mayores.

### Causas de depresión

Algunas formas de depresión son genéticas, lo que indica que puede heredarse cierta vulnerabilidad biológica. Aparentemente existen factores adicionales, tales como tensión en el medio ambiente en que se mueven las personas, que pueden desencadenar el inicio del trastorno.

En algunas familias, la depresión mayor parece presentarse en generaciones sucesivas. Sin embargo, también pueden padecerla personas que no tengan antecedentes familiares de depresión. Enfermedad hereditaria o no, el hecho es que los individuos con trastornos depresivos mayores frecuentemente presentan alteraciones en las sustancias químicas de su sistema nervioso.

Los rasgos psicológicos también juegan un papel en la vulnerabilidad que puede uno tener a la depresión. Las personas que tienen una pobre opinión de sí mismas, o que de forma reiterada se juzgan a ellas mismas o al mundo que las rodea con pesimismo, o bien que se dejan influir por las presiones ambientales, parecen más *propensas* a la depresión.

Una pérdida seria, una enfermedad crónica, una relación problemática, problemas financieros o cualquier cambio indeseable en la forma de vivir, pueden también desencadenar un episodio depresivo. Frecuentemente

una combinación de factores genéticos, psicológicos y ambientales, están presentes cuando se inicia un trastorno depresivo.

### Tratamientos

Se puede usar una variedad de medicamentos antidepresivos y psicoterapia para tratar los trastornos depresivos. Algunas personas experimentan alivio con el uso de la psicoterapia, mientras que otras lo hacen con antidepresivos. La mayoría requieren tratamiento combinado, esto es, medicación para conseguir un más rápido alivio de los síntomas y psicoterapia para encontrar medios más efectivos en la solución de los problemas de su vida. El médico puede recetarle medicación y/o enviarle a un especialista en psicoterapia (psicólogo clínico), dependiendo del tratamiento escogido.

### Medicamentos antidepresivos

Muchas veces el paciente experimenta la tentación de suspender el medicamento antes de tiempo. *Es muy importante continuar tomando la medicación hasta que su médico ordene interrumpirla, con independencia de que usted se sienta ya mejor.* Esto es esencial porque algunos medicamentos deben dejar de tomarse gradualmente para permitir que el organismo se adapte de forma paulatina. En los casos de enfermedad maníaco-depresiva y de depresión crónica mayor, el medicamento puede llegar a formar parte de su vida diaria para evitar síntomas incapacitantes.

Los fármacos antidepresivos no generan hábito, pero si usted los está tomando, debe hacerlo bajo la supervisión de un médico. Como sucede con cualquier clase de medicamento que se receta para un

plazo de tiempo largo, el médico necesitará controlar con regularidad la dosis y la efectividad del antidepresivo que usted toma. Los fármacos para curar la ansiedad no son antidepresivos. En ocasiones se recetan junto con antidepresivos pero no deben tomarse solos como tratamiento del trastorno depresivo. Las pastillas para dormir y los estimulantes, tales como las anfetaminas, son igualmente inapropiados.

### **Si usted está deprimido Cómo puede ayudarse a sí mismo.**

Los trastornos depresivos hacen que la persona se sienta inútil, desvalida y desesperanzada. Estos pensamientos y sentimientos negativos pueden hacer que se dé por vencida. Es importante reconocer que estas ideas negativas son parte de la depresión y generalmente no reflejan con exactitud su estado de ánimo. Los pensamientos negativos desaparecen conforme el tratamiento empieza a surtir efecto. Pero mientras tanto:

- No se fije metas difíciles ni adquiera grandes responsabilidades.
- Divida las tareas grandes, fíjese prioridades y haga hasta donde le sea posible.
- No espere mucho de usted mismo; si lo hace, solamente aumentará su sensación de fracaso.
- Procure estar con otras personas; generalmente es mejor que estar solo.
- Participe en actividades que le hagan sentirse mejor. Por ejemplo, realizar ejercicio ligero, ir al cine, asistir a una actividad deportiva, o participar en actividades sociales. Sin embargo, procure no excederse en estas actividades, ni preocuparse si su estado de ánimo no mejora

considerablemente de inmediato. La mejoría requiere tiempo.

- No tome decisiones importantes en su vida, tales como cambiar de empleo, casarse o divorciarse, sin consultar con otras personas que le conozcan bien y puedan emitir una opinión más objetiva de su situación. En cualquier caso, es prudente posponer las decisiones importantes hasta que su depresión haya mejorado.
- No espere salir de su depresión de inmediato; rara vez sucede. Ayúdese a sí mismo cuanto le sea posible y no se culpe por no encontrarse totalmente bien.
- Recuerde, rechace los pensamientos negativos; son parte de la depresión y desaparecerán cuando el tratamiento surta efecto.

### **Cómo pueden ayudarle su familia y sus amigos**

Usted probablemente quiera y necesite la ayuda de otras personas, ya que la depresión le hace sentirse muy cansado e inútil. Por desgracia, las personas que no han padecido un trastorno similar no comprenden totalmente sus consecuencias; es probable que no tengan la intención de herirle, pero dicen y hacen cosas que le hieren o disgustan. Sería recomendable que muestre este folleto a las personas que a usted más le interesan con objeto de que puedan comprenderle y ayudarle.

### **Cómo ayudar a la persona deprimida**

Lo más importante que uno puede hacer para apoyar a la persona deprimida es ayudarle a obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado. Ello implica dar ánimos a la persona enferma para continuar con el tratamiento hasta que los síntomas

comiencen a disminuir (posiblemente necesite varias semanas), o bien buscar un tratamiento distinto si no se aprecia mejoría alguna. A veces será necesario visitar al médico, y acompañar a la persona deprimida a la consulta. También puede ser importante asegurarse que la persona deprimida está tomando la medicación.

La segunda parte más importante es ofrecer apoyo emocional. Ello requiere comprensión, paciencia, consideración y ánimo. Converse con la persona deprimida y escúchela cuidadosamente.

No reste importancia a los sentimientos que exprese pero ayúdele a percibir correctamente la realidad ofreciendo, al mismo tiempo, esperanza. Si escucha comentarios relacionados con suicidio no los ignore; coménteselos siempre al médico.

Invite a la persona deprimida a caminar, a ir de excursión, al cine o a llevar a cabo otras actividades. Insista suavemente si su invitación es rechazada. Estimule a la persona deprimida a que participe en actividades que anteriormente le proporcionaron placer, tales como pasatiempos, deportes, actividades culturales, pero sin exigirle mucho de inmediato. Aunque la persona deprimida necesita distraerse y tener compañía, si el nivel de exigencia es muy elevado, puede aumentar su sensación de fracaso.

No acuse a la persona deprimida de aparentar enfermedades o debilidad, ni espere que salga inmediatamente de la depresión. Eventualmente, sometiéndose a tratamiento, la persona deprimida mejorará. Téngalo siempre presente y asegúrele continuamente que con tiempo y ayuda, se sentirá mejor.