

¿QUÉ PUEDES HACER?

Opciones de tratamiento

Hay dos tratamientos principales para la depresión moderada a severa. Estos tratamientos incluyen medicamentos antidepresivos y terapia psicológica (también conocida como terapia de conversación). Estos dos métodos han demostrado ser igualmente efectivos.

Medicamentos antidepresivos: La depresión causa cambios en la química del cerebro y esto altera la forma en que un individuo responde a la vida cotidiana. Los antidepresivos restablecen el equilibrio químico en el cerebro. Hay una variedad de medicamentos que actualmente se usan para tratar la depresión. Dependiendo de sus necesidades y situación, un profesional de la salud necesitará encontrar qué tipo de medicamento es el más adecuado para usted. Sus síntomas, antecedentes médicos y antecedentes familiares a menudo ayudan a tratar de decidir cuál es la medicación adecuada. Al analizar sus opciones con un profesional de la salud, encontrará qué medicamento funciona mejor para usted. Estos medicamentos alivian la ansiedad, el cansancio, el poco apetito y la falta de concentración.

Terapia psicológica: Hablar con un profesional de la salud capacitado puede ser tan eficaz como los medicamentos. La terapia psicológica implica hablar honestamente con un terapeuta sobre sus sentimientos y cómo se relaciona con los demás. Los terapeutas se esfuerzan por comprender su situación y luego ayudan a encontrar la forma de enfrentar su depresión. Muchas veces, la terapia de conversación se usa en combinación con medicamentos. Esto se hace mejor cuando se trata a un individuo con depresión severa.

PROTÉJASE DE LA DEPRESIÓN

Aquí hay algunas cosas que puede hacer para protegerse de estar deprimido:

- Haz ejercicio y mantente saludable.
- Abstenerse de usar alcohol o drogas.
- Dormir regularmente
- Pase tiempo con amigos y seres queridos.
- Manténgase involucrado en actividades que disfrute haciendo.
- Aprender a resolver problemas y comunicarse de manera efectiva.



¡OBTENIENDO AYUDA!

Recursos adicionales

¿Necesitas más ayuda? ¿Buscas por más información? Aquí hay algunos sitios web que puedes visitar para obtener más información sobre la depresión.

- Alianza de apoyo para la Depresión y la Bipolaridad: www.dbsalliance.org
- Asociación de Ansiedad y Depresión de América: www.adaa.org
- Todo sobre la depresión: www.allaboutdepression.com
- Instituto Nacional de Salud Mental: www.nimh.nih.gov
- Alianza Nacional sobre Enfermedad Mental: www.nami.org
- Mental Health America: www.mentalhealthamerica.net

DEPRESIÓN



Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSMH-17S

UN SENTIMIENTO DESESPERANZADOR

TRISTEZA Y DEPRESIÓN

¿Cuál es la diferencia?

La tristeza es una reacción a las dificultades que ocurren en nuestra vida y es una emoción humana natural. Todos experimentan tristeza. Podemos entristecernos por una discusión con nuestros padres, una ruptura o incluso un bajo rendimiento en una gran prueba. La mayoría de las veces, las personas pueden sobrellevar estas emociones y superarlas, pero a veces a algunas personas les cuesta sobrellevarlo.

La depresión es un trastorno caracterizado por intensos sentimientos de tristeza, desaliento, desesperación o desesperanza. Estas emociones duran semanas, meses o posiblemente más. Cada año, aproximadamente 14.8 millones de estadounidenses sufren de depresión.

TIPOS DE DEPRESIÓN

Hay muchos tipos diferentes de depresión clínica. Algunos de los más comunes incluyen:

Depresión mayor: Esta es una de las formas más comunes de depresión. Esta forma de depresión presenta síntomas graves que interfieren con la vida diaria de una persona, lo que dificulta su trabajo, sueño, comida y disfrute de la vida. Los episodios de depresión mayor pueden ocurrir varias veces en la vida y pueden durar de 6 a 12 meses.

Distimia: La distimia es una depresión de menor grado que dura mucho tiempo. Los síntomas generalmente duran por lo menos dos años. Las personas que sufren distimia pierden interés en las actividades diarias normales, tienen baja autoestima y experimentan una sensación general de insuficiencia. Las personas que padecen distimia se describen como críticas, constantemente quejándose e incapaces de disfrutar la vida.

Depresión atípica: La mayoría de las personas que sufren de depresión experimentan síntomas como no poder dormir, comer y concentrarse. Las personas que sufren de depresión atípica experimentan síntomas revertidos. Estos síntomas incluyen comer de más, exceso de sueño y parecen alegrarse cuando escuchan buenas noticias. Muchas veces estas personas no se dan cuenta de que están deprimidas.

Depresión maníaca: La depresión maníaca, también conocida como trastorno bipolar, es un trastorno que causa cambios en el estado de ánimo y afecta la capacidad de llevar a cabo las tareas cotidianas. Esta depresión involucra ciclos de depresión y euforia o manía.

FACTORES DE RIESGO

Aunque cualquier persona puede verse afectada por la depresión, existen algunos factores que pueden aumentar las probabilidades de deprimirse.

Género: Las mujeres tienen aproximadamente un 70% más de probabilidades de deprimirse que los hombres. Se estima que una de cada cuatro mujeres experimenta depresión durante su vida. Los investigadores creen que esto puede deberse a cambios hormonales, problemas sociales y culturales y al estrés de equilibrar el trabajo, la maternidad y el cuidado familiar.

Historial familiar: Tener un miembro de la familia que haya sufrido depresión aumenta la probabilidad de que usted también pueda ser afectado. La investigación muestra que la depresión es probablemente el resultado de la genética y otros factores de la vida.

Abuso de sustancias: El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E. U han dicho que una quinta parte de todas las personas que sufren depresión también sufren de abuso de sustancias. El abuso de drogas y alcohol causa cambios químicos en el cerebro. Estos cambios hacen que sea más probable que una persona se deprima.

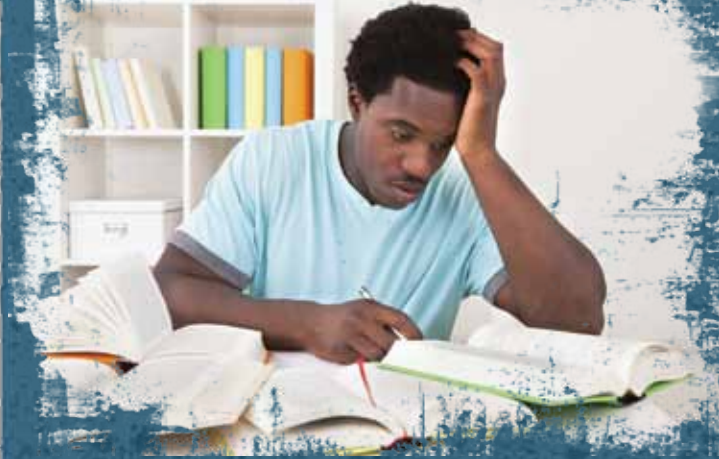
Eventos de la vida: Los eventos importantes de la vida, tanto buenos como malos, pueden aumentar el riesgo de deprimirse. Pasar por un divorcio, tener un hijo, perder a un ser querido, ser despedido de un trabajo e incluso comprar una casa nueva puede conducir a la depresión.

Medicamentos: Hay varios medicamentos que se han asociado con la depresión, como los medicamentos para la presión arterial, pastillas para dormir, sedantes, esteroides y analgésicos recetados.

¿QUÉ BUSCAR?

Señales de depresión

- Dificultad para concentrarse
- Aumento de la irritabilidad y la inquietud
- Sentirse culpable, inútil y / o indefenso
- Un cambio en los patrones de sueño
- Un cambio en el apetito, aumento o pérdida de peso significativo
- Alejarse de viejos amigos y actividades favoritas
- Tristeza persistente
- Expresar pensamientos de muerte o suicidio



SOBRECARGADO

La historia de Marcus

Marcus era un gran niño, querido por todos. Se involucraba en la escuela, tuvo muchos amigos y acaba de recibir una beca académica completa para su universidad favorita. Marcus soñaba con convertirse en médico y a la manera en que iban las cosas, ya estaba en camino.

Después de la graduación, Marcus se mudó a la universidad. La universidad estaba al otro lado del país, a miles de millas de distancia de sus amigos y familiares cercanos. Esto no le sentó bien a él. En la universidad, Marcus dedicó gran parte de su tiempo al estudio, lo que le dificultaba hacer amigos. Durante este tiempo se sintió muy solo y triste. Marcus comenzó a tener problemas para dormir y durante un período de solo 3 semanas perdió 15 libras. Además, descubrió que estaba teniendo dificultades para concentrarse en su trabajo escolar y sus calificaciones reflejaban esto.

Cuando Marcus llegó a su casa para visitar durante las vacaciones de Navidad, apenas habló con nadie. Pasó la mayor parte del tiempo encerrado en su habitación. Sus padres inmediatamente supieron que algo no estaba bien. Después de enfrentarse a Marcus, él y sus padres decidieron que lo mejor para él era visitar a un profesional de la salud. En el médico, Marcus fue diagnosticado con trastorno depresivo.

Después de unos meses de tratamiento que involucró terapia psicológica, Marcus había vuelto a su antiguo yo. Regresó a la escuela y decidió administrar mejor su tiempo. En la universidad, Marcus ahora está logrando las calificaciones que necesita para la escuela de medicina, mientras que todavía tiene tiempo para pasar el rato con sus nuevos amigos.

