

Depresión

¿Qué es la depresión? La depresión debe considerarse un problema médico. Si tiene sentimientos de tristeza todo el tiempo o la mayor parte del tiempo, durante un período que dura por lo menos varios meses, es probable que su médico le diga que sufre depresión.

Cuando se sufre de depresión, es posible que se necesite tratamiento por parte del médico habitual o de un profesional de salud mental.

Muchas personas pueden sentirse deprimidas, pero puede que no sea lo suficientemente grave o que no dure demasiado como para que se les diagnostique depresión. A veces, sentirse deprimido es una reacción normal cuando recibe malas noticias o está muy estresado por lidiar con una enfermedad. Se considere o no una reacción normal, sentirse muy triste puede ocasionarle sufrimiento. Si esto le angustia, lo mejor es obtener ayuda.

Es importante ser consciente de los signos, las causas y los tratamientos de la depresión. Saber si tiene depresión es el primer paso para obtener la ayuda que necesita para superar su problema.

Síntomas de la depresión

Las personas que tienen depresión pueden no tener *todos* los siguientes problemas. Algunos tendrán muchos, otros tendrán solo algunos. La intensidad de los síntomas también puede ser distinta en cada persona y, generalmente, cambiar con el tiempo. Los signos de depresión pueden incluir:

- Tristeza constante
- Sentimientos de desesperanza e impotencia
- Sentimientos de inutilidad y culpa
- Cansancio o poca energía
- Pérdida de interés o satisfacción en las actividades diarias

- Deseos de no estar con gente, incluida su familia o sus amigos
- Problemas para dormir (dificultad para dormirse o permanecer dormido, o dormir demasiado)
- Falta de apetito o exceso de comida
- Mucho llanto
- Problemas para prestar atención, recordar o tomar decisiones
- Enojarse fácilmente por las cosas
- Sentimiento de que no vale la pena vivir
- Expresiones o pensamientos sobre lastimarse a sí mismo
- Consumo excesivo de alcohol o abuso de otras drogas

¿Cuáles son las causas de la depresión?

La mayoría de las personas que sufre enfermedades crónicas presenta, de vez en cuando, un estado depresivo. Solo algunas de estas personas desarrollan la depresión como una enfermedad real, que puede ser un problema médico que quizás complique otros problemas de salud. La tendencia a desarrollar depresión puede ser hereditaria. El estado depresivo y una depresión más grave pueden desencadenarse por muchos tipos diferentes de problemas, entre ellos, los siguientes:

- Pérdida de la capacidad de funcionar debido a una enfermedad
- Dolor todo el tiempo o la mayor parte del tiempo
- Cambios en su apariencia causados por una enfermedad o un tratamiento
- Problemas sexuales

sigue al dorso

- Efectos secundarios de los medicamentos y otros tratamientos
- Otros síntomas de enfermedad, como cansancio o problemas para respirar
- Sentimiento de que es una carga para su familia o amigos
- Sentimiento de soledad y aislamiento
- Sentimiento de que sus creencias religiosas ya no lo ayudan

Tratamiento para la depresión

Si presenta un estado depresivo que le incomoda o le impide desempeñarse, avísele a su médico.

Su médico puede o no diagnosticarle depresión, pero le ofrecerá un plan de tratamiento. Es posible que se soliciten algunos análisis para determinar si el problema se relaciona con un cambio en la sangre. Tal vez se recomiende una remisión a un profesional de la salud conductual: un psiquiatra, psicólogo o trabajador social. Estos son algunos de los tratamientos:

- Medicamentos antidepresivos
- Medicamentos para tratar una posible causa del estado depresivo
- Psicoterapia o asesoramiento
- Medicamentos para el dolor y otros síntomas molestos
- Control del estrés, como técnicas de relajación o visualización

¿Qué puede hacer para ayudar?

Si tiene mal humor, es probable que no tenga ganas de comer o seguir su rutina. Debe intentar disminuir el impacto del problema.

- Acuéstese y levántese en horarios normales.
- Coma, incluso si no tiene hambre.
- Intente hacer ejercicio; si puede, al menos camine todos los días.
- Pase tiempo con otras personas y hable con sus familiares y amigos.
- Si así lo desea, pida ayuda en la iglesia.
- Intente controlar el estrés mediante técnicas de relajación o con música.
- Si su médico o terapeuta le recomienda un diario para anotar su estado de ánimo todos los días, utilice este método para compartir la información.

Serie de educación para el paciente

Depresión

Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.