

Patient Talk!



The International Council of Nurses
Informed Patient Project

La depresión: enfermedad que puede tratarse bien

Todos, de vez en cuando, podemos sentirnos tristes. Sentirse bajo de moral o estar triste son frases que quizá usted mismo utiliza a menudo para describir sentimientos de tristeza. La depresión se produce cuando la tristeza ha ido demasiado lejos. Las personas que están deprimidas no pueden siquiera “animarse” y mejorar.

Si siente la depresión en Ud. mismo o en un ser querido, busque asesoramiento profesional e infórmese más. La depresión no es señal de debilidad o de pereza. Es una verdadera enfermedad y conlleva cambios de la química del cerebro, que pueden diagnosticarse con precisión y tratarse con eficacia para que Ud. pueda de nuevo vivir su vida en plenitud. La depresión puede darse en todas las sociedades y en cualquier edad: en los niños, en los adolescentes, en los adultos y en las personas mayores. Detectar la depresión es un primer paso importante para sentirse mejor. La información sobre las causas, los síntomas y los tratamientos puede ayudar a dar ese primer paso.

En el presente boletín se explican a continuación los tipos más comunes de depresión: depresión mayor, depresión menor, distimia, depresión bipolar,

depresión postnatal (DPN) y desorden afectivo estacional (DAE).

Comprender la depresión

Hay varios motivos por los que algunas personas entran en depresión. Piense en su propia situación: ¿Ha habido últimamente en su vida algún cambio importante, una pérdida o acontecimientos angustiosos? ¿Viene Ud. retrasando algún problema porque considera que no hay solución fácil para él? ¿Sufre Ud. de alguna otra enfermedad o condición médica? ¿Toma Ud. medicación o sustancias? ¿Hay en su familia un historial de depresión? En el caso de algunas personas, puede ser que el desencadenante no esté claro.



Lo más importante que puede hacer es explicar lo que Ud. piensa y siente a un profesional de atención de salud, por ejemplo a su médico, su psicólogo clínico o su enfermera especializada en psicología, pues ellos le entenderán. Con la ayuda de un profesional fiable de atención de salud, Ud. podrá expresar lo que piensa, cómo se siente y cómo se comporta. Una vez identificada, la depresión puede tratarse casi siempre con éxito.

¿Cuándo he de buscar asesoramiento profesional?

Hágase a Ud. mismo las preguntas siguientes. Si responde "Sí" a cinco o más de los síntomas siguientes o si esos síntomas han permanecido a diario durante dos semanas por lo menos, Ud. debe hablar con un profesional de atención de salud:

- ¿Estoy deprimido durante la mayor parte del día, durante muchos días?
- ¿Tengo menos interés en todas, o casi todas, las actividades durante la mayor parte del día, casi todos los días?
- He perdido o he ganado peso últimamente?
- ¿Siento falta de sueño o duermo demasiado?
- ¿Me siento más agitado o más lento física y mentalmente?
- ¿Me siento fatigado o que he perdido energía?
- ¿Tengo sentimientos de inutilidad o de excesiva o inadecuada culpabilidad?
- ¿Ha disminuido mi capacidad de pensamiento y de concentración?

- ¿Tengo pensamientos recurrentes y obsesivos de muerte y suicidio?¹

Información para los padres:

La depresión en los niños y en los adolescentes no es fácil de detectar, aunque puede darse. Si Ud. en tanto que padre, está interesado, póngase en contacto con su profesional de atención de salud y pida que le envíe a un profesional especialista en la depresión en la infancia y en la adolescencia. Los tratamientos e intervenciones específicos pueden ser de ayuda para su hijo, para Ud. y para su familia.

Academia estadounidense de médicos de familia.

<http://www.aafp.org/afp/20001115/2297.html>

Tipos de depresión

La depresión mayor es un grave obstáculo para el funcionamiento normal y conlleva cinco o más de los síntomas de la depresión (ya expuestos en la primera página), que se presentan a diario durante dos semanas como mínimo.

La depresión menor afecta a los pacientes que presentan menos de cinco de los síntomas de la depresión (ya expuestos en la primera página), no han tenido una depresión mayor y sus síntomas no han durado dos años.

La distimia es un tipo de depresión crónica suave. Los síntomas duran dos años o más (un año en el caso de los niños y los adolescentes) y no son tan graves como los de la depresión mayor. A menudo, las personas que padecen este desorden no se dan cuenta de que están deprimidas, aunque en general no se sienten bien.

¹ Fuente: American Psychiatric Association. (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. DSM IV-TR

La depresión bipolar o enfermedad maniaco-depresiva tiene ciclos de depresión y excitación emocional o manía. Los cambios de humor pueden ser rápidos e intensos, pero casi siempre son graduales. Cuando se está en el ciclo deprimido, están presentes los síntomas de un desorden depresivo. Cuando se está en el ciclo maníaco, los síntomas pueden ser, entre otros, unos pensamientos inconexos y rápidamente cambiantes y un comportamiento social inadecuado.

El desorden afectivo estacional es un tipo de depresión cuyos síntomas aparecen todos los inviernos. La depresión va acompañada muchas veces por una disminución de la energía, una mayor necesidad de sueño y una gran necesidad de hidratos de carbono. La fototerapia y la exposición por la mañana a una luz clara del espectro completo puede aliviar esta depresión.

La depresión postnatal se da en la mujer generalmente en el primer mes después del parto. Los síntomas son muy similares a los de la depresión mayor. La depresión postnatal puede surgir de tristezas persistentes, que es una forma suave de perturbación que puede ocurrir generalmente después de dar a luz. La causa de la depresión postnatal pueden ser factores tales como los cambios hormonales, el estrés físico o emocional de tener un niño, y un historial anterior de depresión.

La mujer y la depresión:

Las mujeres tienen una probabilidad dos veces mayor que los hombres de sufrir depresión. Para obtener más información sobre este asunto, busque en los sitios web siguientes:

- European Institute of Women's Health. www.eurohealth.ie/report/44.htm
- American Psychological Association (APA).

www.apa.org/ppo/issues/pwomenanddepress.html

- New Report on Women and Depression. APA. www.apa.org/releasesreport.html

Para obtener más información sobre la depresión, busque en los sitios web siguientes:

- Depression Alliance. www.depressionalliance.org
- National Institute of Mental Health. NIMH www.nimh.nih.gov/publicat/depression.cfm
- Seasonal Affective Disorder. www.sada.org.uk

Cómo se trata la depresión

La depresión puede tratarse con medicación, psicoterapia o con una combinación de ambas. **Su médico, enfermera o farmacéutico pueden ayudar a Ud. a encontrar el tratamiento adecuado o la combinación de tratamientos que mejor se adapten a Ud.** La mayoría de las personas que padecen una depresión entre moderada y grave pueden mejorar con algún tipo de medicación antidepresiva o con una combinación de medicación y psicoterapia. En el caso de la depresión bipolar, también hay medicamentos comprobados que ayudan a controlar los cambios extremos que se producen en el comportamiento de la persona. La mayoría de las personas con depresión tienen un desequilibrio de serotonina (un transmisor nervioso cerebral), que puede corregirse con inhibidores selectivos de la recuperación de serotonina.

Los remedios a base de hierbas, como el *Hypericum perforatum*, no están respaldados por estudios clínicos y pueden tener efectos secundarios o interferir con los medicamentos convencionales y otra medicación antidepresiva. **Antes de tomar esos remedios, hable con su profesional de**

atención de salud. Se precisan más pruebas clínicas en apoyo de la efectividad de esos remedios a base de hierbas para tratar la depresión.

Recuerde que el ejercicio físico regular, unas comidas sanas y el descanso son actividades importantes del estilo de vida que pueden ayudar a salir de la depresión.

Johnson + Johnson apoya esta iniciativa