

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Si conoce a alguien que tiene depresión, lo primero que debe hacer es ayudarla a ver un médico o profesional en salud mental.

- Ofrezcale apoyo emocional, comprensión, paciencia y ánimo.
- Hable con ella y escúchela con atención.
- Nunca ignore ningún comentario sobre el suicidio e infórmele a su terapeuta o médico.
- Invítela a salir a caminar, pasear o a otras actividades. Si ella no acepta su invitación, siga intentando, pero no la presione para que haga demasiadas cosas demasiado pronto.
- Recuérdele que la depresión desaparecerá con el tiempo y el tratamiento.

¿Cómo me puedo ayudar si estoy deprimida?

A medida que continúe el tratamiento, poco a poco comenzará a sentirse mejor. Recuerde que si está tomando un antidepresivo, puede tardar varias semanas para hacer efecto. Trate de hacer las cosas que solía disfrutar antes de estar deprimida. No se presione. Otras cosas que pueden ayudar incluyen:

- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas, y haga lo que pueda cuando pueda. Trate de no hacer demasiadas cosas a la vez.
- Pase tiempo con otras personas y hable con un familiar o amigo sobre lo que siente.
- Retrase tomar decisiones importantes hasta que se sienta mejor. Hable sobre sus decisiones con otras personas que la conozcan bien.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Si no está segura a dónde ir para obtener ayuda, pregúntele a su médico de cabecera. También puede buscar en la guía telefónica el listado de profesionales en salud mental. En caso de emergencia, los médicos de los hospitales le pueden ayudar.

¿Se siente muy cansada,
impotente y sin esperanza?

¿Está triste la mayor
parte del tiempo?

¿Ha perdido el placer de pasar
tiempo con sus familiares,
amigos o haciendo sus
actividades preferidas?

¿Tiene dificultad para trabajar,
dormir, comer o funcionar?

¿Se ha sentido de esta manera
por mucho tiempo?

Si es así, es posible
que tenga depresión.

LA DEPRESIÓN EN LAS MUJERES

Las mujeres son más propensas que los hombres a intentar suicidarse. Si usted o alguien que usted conoce está en crisis, obtenga ayuda rápidamente.

- Llame a su médico.
- Llame al 911 para servicios de emergencia o vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la línea directa gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio, las 24 horas, al 1-888-628-9454; teléfono para personas con problemas auditivos: 1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY).

Si desea obtener más información sobre problemas, recursos e investigaciones sobre la salud mental, visite el sitio web de Mental-Health.gov en <http://www.mentalhealth.gov> (inglés) o <http://espanol.mentalhealth.gov/> (español). También puede visitar el sitio web del NIMH en www.nimh.nih.gov o ponerse en contacto con nosotros en:

Instituto Nacional de la Salud Mental

Oficina de Política Científica, Planificación y Comunicaciones
División de Redacción Científica, Prensa y Difusión
6001 Executive Boulevard
Room 6200, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
Teléfono: 301-443-4513 o
1-866-615-6464 (1-866-615-NIMH)*
Teléfono para personas con problemas auditivos:
301-443-8431 o 1-866-415-8051*
Fax: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov
Sitios web: <http://www.nimh.nih.gov> (inglés) o
<http://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/index.shtml>
(español)

* Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Institutos Nacionales de la Salud
Publicación de NIH Núm. STR 15-4779
Traducida en abril del 2011
Modificada en mayo del 2015



¿Se siente muy cansada,
impotente y sin esperanza?

¿Está triste la mayor
parte del tiempo?

¿Ha perdido el placer de pasar
tiempo con sus familiares,
amigos o haciendo sus
actividades preferidas?

¿Tiene dificultad para trabajar,
dormir, comer o funcionar?

¿Se ha sentido de esta manera
por mucho tiempo?

Si es así, es posible
que tenga depresión.

¿Qué es la depresión?

A veces, todos nos sentimos melancólicos o tristes pero, por lo general, estos sentimientos son pasajeros y desaparecen en unos días. Cuando usted tiene depresión, los sentimientos de tristeza no se van y pueden ser intensos. Pueden hacer que le sea difícil llevar a cabo sus actividades diarias, por semanas a la vez. La depresión es una enfermedad grave que necesita tratamiento.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Los tipos de depresión que afectan a las mujeres incluyen:

- **Depresión grave:** síntomas graves que interfieren con la capacidad de trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Es posible que una persona tenga un solo episodio de depresión grave en su vida, pero es más común tener varios episodios.

¿Cuáles son las señales y los síntomas de la depresión?

Los síntomas pueden variar de una persona a otra. Algunos de los síntomas de la depresión incluyen:

- Sentimientos de tristeza o sentirse “vacía”
- Sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o de culpa
- Pérdida de interés en las actividades preferidas
- Fatiga o mucho cansancio
- Dificultad para concentrarse o recordar detalles
- Problemas para quedarse dormida o dormir demasiado
- Aumento o pérdida de apetito
- Pensamientos o intentos de suicidio
- Dolores o molestias, dolores de cabeza, cólicos o problemas digestivos.

Si los síntomas de la depresión comenzaron durante el embarazo o en el mes después de dar a luz, se dice que la mujer tiene **depresión posparto** (o **periparto**). Las mujeres que han tenido episodios de depresión antes de quedar embarazadas tienen un mayor riesgo de sufrir de depresión posparto.

- **Trastorno depresivo persistente:** un estado de ánimo depresivo que dura por lo menos dos años. La persona que ha sido diagnosticada con trastorno depresivo persistente puede tener episodios de depresión grave junto con períodos de síntomas menos graves. En cualquier caso, los síntomas deben haber tenido una duración de por lo menos dos años.
- **Trastorno disfórico premenstrual:** los síntomas incluyen grandes variaciones en el estado de ánimo, estado depresivo y ansiedad que aparecen regularmente la semana antes del período menstrual de la mujer y desaparecen a los pocos días. Los síntomas son lo suficientemente graves como para interferir con las actividades diarias y las relaciones.

¿Qué causa la depresión?

Varios factores pueden contribuir al desarrollo de la depresión en las mujeres. La depresión suele darse en familias y esto se puede deber a los genes. Algunos genes aumentan el riesgo de la depresión. Otros aumentan la resiliencia, es decir, la capacidad de recuperarse de las dificultades de la vida y, por lo tanto, protegen contra la depresión. Las experiencias negativas, tales como el trauma o abuso durante la infancia y el estrés en la vida adulta, pueden aumentar el riesgo. Sin embargo, así como ciertas tensiones o carencias pueden provocar la depresión en algunas personas, no causan ese efecto en otras personas. Los factores positivos, como una familia afectuosa y las conexiones sociales saludables, pueden aumentar la resiliencia.

Las investigaciones han demostrado que en las personas con depresión puede haber cambios sutiles en los sistemas cerebrales que afectan el estado de ánimo, la energía, el pensamiento y la forma cómo el cerebro responde al estrés. Los cambios pueden variar de una persona a otra, por lo que no todos los tratamientos funcionan de la misma manera para todas las personas.

Durante la infancia, tanto las niñas como los niños experimentan tasas similares de depresión. Sin embargo, para cuando llegan a la adolescencia, las mujeres son más propensas a sufrir de depresión que los hombres. Los investigadores continúan averiguando las razones que causan esta diferencia y cómo los cambios en los niveles hormonales pueden estar relacionados con el riesgo de depresión a lo largo de la vida de las mujeres.

¿Cómo se trata la depresión?

El primer paso para obtener un tratamiento adecuado es consultar con un médico o profesional en salud mental. Estos especialistas pueden descartar la posibilidad de que esté teniendo otra enfermedad que tenga los mismos síntomas que la depresión, al hacerle un examen físico y pruebas de laboratorio. También pueden determinar si algún medicamento que está tomando puede estar afectando su estado de ánimo.

El médico debe obtener la historia completa de sus síntomas, incluyendo cuándo comenzaron, cuánto tiempo han durado, y su gravedad. Usted debe informarle si estos síntomas han ocurrido antes, y en ese caso, cómo fueron tratados. Además, el médico también debe preguntarle si hay antecedentes de depresión en su familia.

Medicamentos

Los antidepresivos son un tipo de medicamento que puede dar buenos resultados para tratar la depresión. Pueden tardar varias semanas para hacer efecto. Los antidepresivos pueden tener efectos secundarios, incluyendo:

- Dolor de cabeza
- Náuseas y malestar estomacal
- Dificultad para dormir y nerviosismo
- Agitación o inquietud
- Problemas sexuales.

La mayoría de los efectos secundarios disminuyen con el tiempo. **Avísele a su médico sobre cualquier efecto secundario que usted pueda tener.**

Es importante saber que aunque los antidepresivos pueden ser seguros y eficaces para muchas personas, también pueden presentar riesgos graves para otras, especialmente

Si está embarazada...

Antes de tomar un antidepresivo durante el embarazo, pregúntele a su médico cuáles son los riesgos y los beneficios para usted y para su bebé. Puede haber una pequeña posibilidad de que tomar el medicamento durante ciertos momentos de su embarazo afecte al bebé que está esperando. Sin embargo, también puede ser riesgoso para usted y su bebé si usted no toma sus medicamentos. Los expertos generalmente coinciden en que la situación individual de cada mujer es la que debe determinar si ella puede tomar antidepresivos de manera segura durante el embarazo.

para los niños, adolescentes y adultos jóvenes. A los antidepresivos se les ha agregado una advertencia de “recuadro negro”, el tipo de advertencia más grave que puede tener un medicamento recetado en los Estados Unidos. Estas etiquetas advierten que antes de que éstos comiencen a hacer efecto, los antidepresivos pueden causar pensamientos suicidas o intentos de suicidio en algunas personas, especialmente en aquellas que se muestran agitadas cuando comienzan a tomar el medicamento. Cualquier persona que tome antidepresivos debe ser monitoreada de cerca, especialmente cuando recién comienza a tomarlos. Sin embargo, para la mayoría de las personas, el riesgo de no recibir tratamiento para la depresión es mucho mayor que cualquier riesgo de tomar antidepresivos, siempre y cuando se usen bajo el cuidado de un médico.

Terapia

Hay varios tipos de terapia que pueden ayudar a tratar la depresión. La terapia ayuda al enseñar nuevas formas de pensar, de comportarse, y cómo cambiar ciertos hábitos que pueden contribuir a la depresión. La terapia también puede ayudar a las mujeres a entender y resolver las relaciones difíciles que pueden estar causando o empeorando su depresión.

Los investigadores están desarrollando nuevas maneras de tratar la depresión de forma más rápida y eficaz. Para obtener más información sobre las investigaciones sobre la depresión, visite el sitio web en inglés del NIMH en www.nimh.nih.gov.