

## LA DEPRESIÓN Y USTED.....

### ¿Quién se deprime?

La depresión es una condición muy común pero altamente tratable, la cual afecta a 1 de cada 20 Americanos cada año. La depresión no es una falla o defecto del carácter, una señal de debilidad personal o una condición que puede ser traspasada. La Depresión es una enfermedad médica que puede afectar a cualquiera. Más de 11 millones de personas contraen esta enfermedad cada año. De estos la mitad son mujeres. Muchas mujeres son especialmente vulnerables después de haber dado a luz. Los hombres tienen menos probabilidades de sufrir esta enfermedad, pero de igual manera es menos probable que lo admitan.

### ¿Qué es depresión?

Debido a que la depresión es una condición médica, al igual que la diabetes o enfermedades del corazón, está es más que un sentimiento de tristeza. Afecta su vida cotidiana y sus pensamientos, ideas, acciones y bienestar físico.

**RECUERDE: LA DEPRESION NO ES EL RESULTADO DE DEBILIDAD O CULPA, ES UNA ENFERMEDAD MÉDICA LA CUAL PUEDE SER TRATADA**

### ¿Cómo sabré si estoy deprimido?

Las personas deprimidas por lo general experimentan uno o más de los siguientes síntomas:

#### **TODO EL DÍA, CASI TODOS LOS DÍAS, DURANTE POR LO MENOS 2 SEMANAS:**

- Pérdida de interés en cosas que disfrutaba anteriormente.
- Sentimiento de tristeza o melancolía.

#### **TAMBIÉN PUEDE EXPERIMENTAR POR LO MENOS 3 DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS:**

- Sentirse inquieto, lento e incapaz de estar sentado.
- Incremento o reducción en apetito o peso.
- Pensamientos de muerte o suicidio.
- Dificultad para pensar, concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Durmiendo demasiado o muy poco.
- Sentimiento de cansancio todo el tiempo, o pérdida de energía.
- Otros síntomas que puede experimentar incluyen:

- \*Dolor de cabeza \*Dolor y malestar \*Ansiedad o preocupación
- \*Problemas Digestivos \*Sentimiento de desesperación

### ¿Qué debo hacer si tengo estos síntomas?

Hable con su médico. Muchas personas sospechan que algo anda mal pero dudan en buscar ayuda o se sienten culpables o responsables por sus síntomas. En ocasiones no se dan cuenta que existe ayuda y tratamiento. Si piensa que puede tener un problema, existen proveedores de salud que le pueden ayudar. Le pueden ayudar a encontrar si existe alguna causa física, la cual pueda estar afectando sus síntomas, tratarlos o referirlo a un especialista en salud mental para su evaluación.

### **¿Cómo me puede ayudar el tratamiento?**

El tratamiento le ayudará a disminuir o alejar sus síntomas y regresarlo a su vida normal. El tratamiento propone una remisión completa de síntomas y a estar bien después de este. Usted también puede ayudar a su médico a tratarlo más eficazmente a través de su participación en el tratamiento, haciendo preguntas y llevando un seguimiento de su tratamiento, el cual entre usted y su médico decidirán cual es el mejor.

### **¿Qué clase de tratamiento recibiré?**

Es muy importante no desanimarse ya que existen muchas opciones y existe recuperación y mejoramiento.

**LOS TRATAMIENTOS PRINCIPALES PARA DEPRESION INCLUYEN  
MEDICAMENTOS, HABLAR CON UN TERAPEUTA, O LA COMBINACIÓN DE  
MEDICAMENTO Y HABLAR CON UN TERAPEUTA.**

### **¿Quién puede proveer tratamiento de salud mental?**

Dependiendo de los síntomas, la depresión puede ser tratada por médicos generales al igual que por especialistas en salud mental.

### **¿Quién debe ver a un especialista en salud mental?**

Aunque muchas personas son tratadas exitosamente por su médico de cabecera, existen ocasiones en las cuales será necesario ser referido a un especialista en salud mental. Algunas razones comunes para ser referido pueden incluir la necesidad de una combinación de tratamiento o síntomas severos y persistentes. Si considera la necesidad de acudir a un especialista, hable con su médico, enfermera o administrador de casos.

Su médico puede referirlo a un especialista en salud mental como lo son: siquiatra, psicólogo, trabajador social o un administrador de casos.

### **¿Cómo sabrá mi médico o enfermera si tengo depresión?**

Su médico evaluará su condición física y mental durante su visita al consultorio para decidir si está deprimido. Pueden ocurrir las siguientes actividades en su consulta:

- \* Contestar preguntas para revisión de depresión o llenar cuestionarios de salud.
- \* Discusión de sus síntomas.
- \* Llevar a cabo de un examen físico para determinar su estado de salud en general.
- \* Realizar exámenes básicos de laboratorio.
- \* Preguntas acerca de su historial familiar médico y mental.

***EXISTE ESPERANZA, EXISTE AYUDA, HABLE CON SU MÉDICO HOY MISMO.***