



PREVENCIÓN Y BIENESTAR DE LA SALUD MENTAL: DEPRESIÓN

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

¿Qué es la depresión?

La depresión es un estado persistente de tristeza y falta de interés en las actividades que disfrutábamos hacer.

No es señal de debilidad o falta de voluntad, por el contrario, es una enfermedad común y no reconocida con frecuencia.

La depresión puede ocasionarnos dificultades para realizar actividades que normalmente podíamos hacer, así como afectar nuestras relaciones personales, familiares o laborales.

Las personas con depresión pueden experimentar:

- Problemas para dormir (duermen poco o tienen sueño excesivo).
- Fatiga o pérdida de energía casi todos los días.
- Cambios en el apetito (aumento o disminución).
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones.
- Baja autoestima o sentimientos de culpabilidad excesiva.
- Sentimientos de desesperanza.
- Ansiedad.
- Pensamientos de que no vale la pena vivir o tener ideas suicidas.

Aproximadamente, 1 de cada 5 personas experimentará un episodio de depresión alguna vez en su vida.

¿Cuál es la causa de la depresión?

No hay una sola causa para la depresión. Generalmente, son múltiples factores que interactúan entre sí para causar la enfermedad. Algunos de los factores más importantes son los siguientes:

Factores genéticos: Las personas que tienen historia familiar de depresión tienen un mayor riesgo de desarrollar episodios depresivos.

Estresores ambientales: Eventos negativos en la vida familiar o laboral pueden contribuir al desarrollo de depresión.

Estilo de vida: El consumo de drogas o el uso excesivo de alcohol pueden afectar la salud mental y causar depresión.

Otras enfermedades: En particular enfermedades como dolor crónico, problemas cardiovasculares, diabetes, problemas renales crónicos, enfermedades pulmonares entre otras pueden causar depresión.

¿Cómo se trata?

La depresión se puede tratar con terapia de conversación, medicación o una combinación de ambas. El tratamiento recomendado es individualizado y dependerá de las características clínicas de cada paciente.



¿Qué puedo hacer si creo que tengo depresión?

- Converse de sus sentimientos con alguien en quien confíe. La mayoría de personas nos sentimos mejor cuando compartimos nuestras emociones con alguien que se preocupa por nosotros.
- Solicite ayuda profesional. Hable con su médico para que lo refiera a un profesional de salud mental si es necesario o llame directamente al equipo de salud mental de la clínica.
- Continúe realizando las actividades que disfrutaba cuando se sentía bien si es posible.
- Intente no aislarse de su familia y amigos.
- Intente conservar un patrón regular de alimentación y sueño.
- El ejercicio puede ayudar a aliviar los sentimientos de tristeza.
- Evite el uso de alcohol o drogas.
- Si tiene pensamientos suicidas o ideas de hacerse daño, pida ayuda inmediatamente y acérquese al servicio de salud más cercano.
- Para muchos pacientes con depresión no es posible realizar algunas de las actividades de autocuidado descritas anteriormente. Si ese es su caso, es mejor buscar ayuda médica tan pronto sea posible.

La depresión tiene tratamiento. El equipo de salud mental de la Clínica Anglo Americana está a su servicio.



¿Cómo ayudar a un familiar con depresión?

Bríndele apoyo, recuerde no puede solucionar la depresión de la persona, pero su apoyo y comprensión pueden ayudar.

- Fomente que continúe con el tratamiento.
- Demuestre su disponibilidad para escucharlo.
- Bríndele un refuerzo positivo. Recuérdale cualidades.
- Ofrézcale su ayuda.
- Ayude a crear un entorno con poco estrés.
- Hagan planes juntos: ir de paseo, ver una película juntos o compartir pasatiempos u otra actividad que antes disfrutaba. Sin embargo, no intente obligar a la persona.

Qué puedes hacer por usted:

- Infórmese acerca de la depresión.
- Cuídese. Apoyar a alguien con depresión no es fácil. Pídale a otros familiares y amigos que lo apoyen.
- Por último, sea paciente. Los síntomas de la depresión mejoran con el tratamiento, pero esto puede llevar tiempo.

TE QUEREMOS SALUDABLE