



Tratamiento para la Depresión

- ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?
- OPCIONES DE TRATAMIENTO
- SOBRE DE LOS MEDICAMENTOS

¿Qué es la Depresión?

La depresión es una enfermedad médica, como la diabetes o asma. Una de cada cinco personas sufrirá de depresión en sus vidas. **La depresión es una enfermedad que afecta todas las edades, razas, y grupos culturales.** Cerca de 11 millones de americanos tendrán un episodio de depresión significativo en algún momento de su vida.

¿Cuáles son los síntomas de depresión?

- Sentirse triste la mayor parte del día por las últimas dos semanas.
- No tener interés por las cosas que usted siempre disfrutaba.
- Sentirse vacío(a) o atontado(a).
- Sentir que no le importa nada.
- Dormir mucho o tener problemas durmiendo.
- Tener problemas concentrándose, recordando, o tomando decisiones.
- Estar irritable.
- Tener pensamientos frecuentes sobre la muerte o suicidio.
- Sentir malestares y dolores que no desaparecen aún con medicamentos.

Las personas con cinco o más de estos síntomas por más de dos semanas tienen depresión y deben consultar con su médicos.



Preguntas frecuentes sobre la depresión



¿Puede una persona “salirse rápidamente de ella”?

No. Usted no espera que una persona con asma “se salga de ella” o a alguien con diabetes simplemente se le quite. La depresión es también una enfermedad médica. En vez de afectar el corazón o los pulmones, la depresión afecta las químicas en el cerebro.

¿Puede una situación personal difícil o triste causar depresión?

Sí. Una triste situación podría ser una muerte en la familia o una enfermedad crónica, como es la diabetes. Puede ser comparado con un ataque al corazón causado por traspalar nieve. Pero, situaciones tristes **no** necesariamente pueden causar un episodio de depresión. Usted puede levantarse un día con la enfermedad.

¿Puede la depresión correr en la familia?

Sí. Los familiares cercanos de una persona con depresión sufren de depresión tres veces más que alguien no relacionado. Sin embargo, usted puede tener depresión aún cuando nadie en su familia tenga la enfermedad.

¿Es realmente seria la depresión?

Sí. Hasta un 15% de aquellos con depresión sin tratamiento cometen suicidio. Muchos otros enfrentan rompimiento en sus relaciones, no pueden trabajar, o comienzan a usar alcohol o drogas.

¿Pueden los medicamentos para la depresión realmente hacer una diferencia?

En más del 80% de los casos, los medicamentos, terapia o ambos, ayudan a reducir el dolor y la desesperación de la depresión en dos a cuatro semanas y a veces antes. Muchas personas pueden volver a la vida que tenían antes de enfermarse.

¿Puedo tener depresión nuevamente?

Algunas personas solamente tienen un episodio de depresión. Muchos tienen episodios de depresión durante toda su vida. Sin embargo, con tratamiento, aquellos con depresión pueden vivir una vida normal, estable, y feliz.

El primer paso importante

¡Al consultar con su médico usted ha tomado el primer paso importante para sentirse bien nuevamente! Asegúrese de tomar sus medicamentos y seguir otros tratamientos recomendados, al igual que lo haría si tuviera diabetes o asma. Recuerde, usted también puede sentirse mejor y recobrar su vida normal.

Personas famosas con depresión:

Abraham Lincoln • presidente
Cher • actriz de variedades
Jim Carrey • actor
JK Rowling • autor de la serie de Harry Potter
Ted Turner • fundador de CNN
Ludwig von Beethoven • compositor
Ernest Hemingway • escritor
Terry Bradshaw • estrella y comentarista de deportes
Michelangelo • artista
Winston Churchill • líder británico
Charles Dickens • escritor

Tratamiento para la Depresión

¿Qué puedo hacer sobre mi depresión?

Ustedes pueden trabajar juntos con su médico para conseguir el tratamiento correcto para usted. Muchas personas mejoran con una combinación de los siguientes tratamientos. Siempre informe a su médico lo que funciona y lo que no.

Medicamentos

En los últimos 40 años se han desarrollado medicamentos excelentes para tratar la depresión. Su médico de cabecera o siquiatra puede encontrar el medicamento correcto para usted. Los medicamentos pueden requerir de cuatro a seis semanas para trabajar. Algunas personas prueban varios medicamentos antes de encontrar el correcto.

Asesoramiento o terapia hablada

Su médico podría sugerirle que asista a consultas. Hay muchas clases de terapia que funcionan para la depresión. Algunas son tratamiento de poca duración. Algunas personas prefieren estar en

terapia por más tiempo. La terapia del grupo puede que ser útil.

Muchas personas con depresión han encontrado que las **terapias de comportamiento cognitivo** son las más que le ayudan. Esta clase de terapia les ayuda a cambiar cómo usted piensa. Usted aprende a tener pensamientos más positivos.

Ayudándose usted mismo(a)

Es muy difícil hacer cambios cuando usted se siente cansado(a), desvalido(a) y sin esperanzas. Usted podría querer darse por vencido(a). Sin embargo, estos sentimientos desaparecen cuando una persona con depresión se siente mejor.

Pasos que usted puede tomar:

- **Dividir las tareas grandes en tareas más pequeñas.** Decida lo que es más importante y qué puede esperar. Tome pasos pequeños para sentirse mejor. Podría ayudarle el levantarse a la misma hora todos los días o hacer sólo un trabajo al día.
- **Haga planes para estar con otras personas.** En ocasiones, ayuda el estar con otros y nos ayuda a levantar nuestro espíritu. Considere unirse a una iglesia, sinagoga, mezquita o club. Salga de su casa todos los días.
- **Hable con familiares y amigos sobre su depresión.** Aquellos que se preocupan por usted pueden animarle a que asista a sus actividades normales y a tomar sus medicamentos.



- **Su ánimo mejorará un poco cada día**, no de inmediato. Sentirse mejor toma tiempo. Hasta que se sienta mejor, es mejor hacer decisiones importantes como divorciarse o mudarse cuando se sienta mejor. Es difícil hacer buenas decisiones cuando se siente deprimido(a).
- **Haga ejercicios diarios si es posible.** Camine distancias cortas o juegue con una mascota por algunos minutos.
- **Evite el uso de drogas y alcohol.** Pida ayuda si no puede dejar de usarlos.
- **Vaya a las citas con su médico o terapeuta.**



¿Que Debe Usted Saber Sobre los Medicamentos para la Depresión?

Cómo pueden ayudarle los familiares y amigos

Es difícil tratar con una enfermedad solo(a). Cuénteles a un familiar o amigo(a) sobre su depresión. Ellos pueden apoyarle durante su tratamiento. Trate de que comprendan que la depresión es una enfermedad biológica como las enfermedades del corazón o diabetes. Puede ser de gran ayuda que ellos lean esta información sobre depresión.

Ellos también pueden ayudarle a determinar si está mejorando. Algunas veces ellos pueden conseguirle ayuda si usted tiene pensamientos suicidas.

¡Recuerde que hay esperanza! Personas con depresión pueden mejorar con tratamiento, medicamento y apoyo.

¿Por qué algunas personas con depresión no reciben tratamiento?

- No reconocen que tienen una enfermedad tratable.
- Están muy avergonzadas para pedir ayuda.
- Sienten que son suficientemente fuertes para mejorar sin ayuda.
- Se sienten muy cansadas o tristes.
- No saben donde pueden pedir ayuda.

Tomando medicamentos para la depresión

Muchos médicos sugieren el uso de medicamentos a las personas con depresión. Las siguientes sugerencias pueden ayudar a que su medicamento trabaje mejor.

Antes de tomar su medicamento:

Asegúrese de decirle a su médico sobre:

- Otras medicinas que usted esté usando;
- Hierbas medicinales y vitaminas que usted usa regularmente;
- Drogas que esté usando y que compra en "la calle"; o
- Uso del alcohol.

Todas estas cosas pueden cambiar la forma en que sus medicamentos funcionan.

Cuándo tomar medicamentos

Asegúrese de seguir las direcciones para tomar sus medicamentos. Es mejor que tome sus medicamentos todos los días a la misma hora, de ser posible. Si se le olvida tomarlos un día, **no tome el doble de la cantidad el próximo día.** Tome la dosis regular al tiempo regular. Recuerde que los medicamentos trabajan mejor si los toma **todos** los días.

(continuado atras)

(continuado desde adentro)

Efectos secundarios

La primera semana es la más difícil. Observe los efectos secundarios, incluyendo:

- La boca seca
- Dolor de cabeza
- Malestar de estómago
- Más cansado(a) y ansioso(a)

Por lo general, estos desaparecen o mejoran. Si no se desaparecen en pocos días, dígaselo a su médico.

Consulte a su médico **inmediatamente** si usted:

- Tiene problema en sentarse quieto(a).
- No puede dormir.
- Tiene ideas suicidas.

Asegúrese de preguntar sobre los efectos secundarios a largo plazo de los medicamentos que usted usa.

¿Cuándo me sentiré mejor?

A la mayoría de las personas le toma de cuatro a seis semanas para comenzar a sentirse mejor. No se dé por vencido(a) si el medicamento no funciona enseguida. Dentro de varias semanas debe empezar a notar cambios.

No se desanime. Si no se siente mejor en pocas semanas, consulte a su médico. **Hay muchos medicamentos para la depresión.** Su médico puede seleccionar otro medicamento para usted.



¿Cómo reconozco que estoy mejorando?

- Duerme con más regularidad.
- Su apetito retorna.
- Puede concentrar mejor.
- Su estado de ánimo mejora.
- Siente más interés y energía para hacer las cosas que le gusta hacer.

No pare de tomar sus medicamentos cuando se sienta mejor: Siempre consulte a su médico antes de dejar de tomar un medicamento. Para dejar algunas drogas se requiere un largo período de tiempo.

¿Por cuánto tiempo debo tomar medicamentos para la depresión?

Esto depende de su salud y de sus síntomas. Para controlar un ataque de depresión, algunas personas usan medicamentos por varios meses. Algunos individuos toman medicamentos por un año. Algunos eligen usar por muchos años medicamentos que funcionan. Usted y su médico pueden decidir lo que es correcto para usted.

Nunca se sienta avergonzado(a) o mal por tomar un medicamento para la depresión. Recuerde que la depresión es una enfermedad biológica como la alta presión o la diabetes. En algunas personas se requiere cuidado por toda la vida. La buena noticia es que un medicamento puede ayudarle a sentirse mejor rápidamente. Con tratamiento y apoyo usted puede recobrar su vida normal.

Para más información, por favor de hablar con su médico, enfermera o terapeuta. O para localizar un proveedor de salud mental usted puede llamar a **la Línea de Acceso Clínico de MBHP al 1-800-495-0086** (oprima 2 para el menú español, entonces oprima el 4 y luego el 2 para evitar los anuncios). Usted puede llamar 24 horas al día, 365 días al año.



Observe por favor que usted puede llamar MBHP para tener esto boletín leído a usted o si usted desea tener una versión en español enviada a usted. Todos los materiales escritos enviados a los Miembros están también disponibles en español, y se pueden también leer a usted por las representantes de la Comunidad de Relaciones de MBHP. Para las copias de materiales en inglés, o para las interpretaciones orales en otros idiomas o tener materiales escritos leído a usted, llame al **MBHP Línea de Comunidad de Relaciones al 1-800-495-0086 (oprima 2 para el menú español, entonces oprima el 4, después 1 para rebasar avisos)**, lunes a jueves, 8 a.m. - 5 p.m, y viernes, 9:30 a.m. - 5 p.m. (inglés y otros idiomas). Para encontrar un proveedor(a) de salud mental, llame al **MBHP Línea de Acceso Clínico al 1-800-495-0086 (oprima 2 para el menú español, entonces oprima el 4, después 2 para rebasar avisos)**, 24 horas al día, 365 días al año.

Massachusetts Behavioral Health Partnership

100 High Street 3rd Floor, Boston, MA 02110
617-790-4000 • www.masspartnership.com