Conocimiento de la depresión y posibilidades terapéuticas

La depresión es una de las enfermedades más frecuentes, que se presenta con tristeza y desesperanza; pero es una enfermedades curable.

La depresión es una enfermedad que puede originar síntomas físicos, como dolor de cabeza y de espalda o molestias digestivas (aunque los exámenes médicos realizados sean normales).

El 80% de las personas que reciben ayuda por su depresión consiguen alcanzar una mejor calidad de vida.

No espere que la depresión pase por sí sola: puede ser tratada con muy buenos resultados.

No es una actitud que usted pueda cambiar o un estado de ánimo del que se pueda salir..

ESLLY00003 Autor: **Dr. Vicente Gasull**

No es una debilidad o una falta de carácter que deba ocultarse o que haga sentir vergüenza, y no implica que la persona esté loca: ¡busque ayuda!.

La mayoría de los pacientes que obtienen ayuda para su depresión logran una mayor calidad de vida, con una funcionalidad mayor y sintiéndose mejor consigo mismos.

En la depresión se producen alteraciones en el organismo que pueden explicar muchos de los síntomas del paciente.

Tratamiento

El tratamiento puede incluir medicación, psicoterapia o una combinación de ambas.

Es un tratamiento prolongado, no debe esperar resultados rápidos; puede tardar entre 4 y 6 semanas en hacer efecto, y puede tener una duración de por lo menos 6 meses después de que empiece a encontrarse mejor. Si ha sufrido episodios anteriores este tiempo puede ser aún mayor.

Su médico adaptará la dosis del tratamiento que debe tomar según sea necesario.

No espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente.

Recuerde que tan pronto como su depresión responda al tratamiento, los pensamientos negativos empezaran a ser remplazados por sentimientos positivos.

CONSEJOS PARA PACIENTES

Es aconsejable que posponga las decisiones importantes hasta que la depresión mejore.

No sea excesivamente crítico consigo mismo.

Pase tiempo con familiares y amigos: deje que le ayuden.

Practique algún ejercicio suave y participe en actividades recreativas.

Evite el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas psicoactivas.

Si ha pensado en dejar el tratamiento porque no tolera los efectos secundarios, ¡no lo abandone por su cuenta!: comuníquelo antes a su médico.

No asuma una cantidad excesiva . de responsabilidades; fíjese metas realistas y, sobre todo, al principio, metas de corto alcance.

© Temis Medical 2010 (6811)

Conocimiento de la depresión y posibilidades terapéuticas

La depresión es una de la enfermedades más frecuentes, que se presenta con tristeza y desesperanza.

Considérela como una enfermedad que puede incapacitar, como otra enfermedad de origen cardíaco o pulmonar, y que puede ser tratada de forma eficaz.

El sufrimiento que acompaña la depresión es real, y se puede acompañar de síntomas físicos (dolores de espalda, molestias digestivas...), aunque los exámenes médicos sean normales.

Puede ser una verdadera emergencia médica en los pacientes muy deprimidos que quizás estén pensando en lesionarse o suicidarse.

No se conforme con que su familiar o amigo presente sólo una mejoría: el objetivo es lograr que alcance una situación estable como la que tenía antes de la depresión.

Se debe eximir al paciente de sus responsabilidades habituales, como se haría con cualquier enfermo grave.

Es importante que al principio la familia controle la medicación.

Con la evolución de la enfermedad usted puede sentir cierto grado de rechazo hacia el paciente; esto es normal, y no debe sentirse culpable por ello.

Usted es importante para que el paciente no se sienta solo.

CONSEJOS PARA FAMILIARES Y AMIGOS

Anime a la persona deprimida a que colabore en las tareas cotidianas del hogar; pero no intente a toda costa distraerle y mantenerle ocupado, su enfermedad no se lo permite y ello aumentaría su sentimiento de invalidez y culpa por no seguir los consejos.

Evite hablar con su familiar o amigo solo de la depresión, que no se convierta en el único tema de conversación. Evite también hablar únicamente de temas negativos.

No responda a su irritabilidad con mal genio o discusiones. La irritabilidad forma parte de la depresión, y responde mejor a un trato cordial.

Su ayuda puede no ser suficiente a la hora de lograr que los sentimientos suicidas o la depresión desaparezcan.

Aunque la persona deprimida le haga prometer que no le contará a nadie sus ideas suicidas, contarlo puede salvarle la vida.