

## La Depresión si existe

### ¿A ti te pasa?

- *Mi estado de ánimo ha cambiado, casi todos los días estoy triste o desanimado*
- *He perdido el interés, las cosas que solía disfrutar me dan lo mismo*
- *Frecuentemente tengo molestias en mi cuerpo (dolor de cabeza, dolor de espalda, mala digestión, estreñimiento, etc.)*
- *No me puedo concentrar, se me olvidan las cosas*
- *Me cuesta trabajo dormir*
- *No tengo energía, me canso fácilmente*
- *Me siento molesto o enojado con facilidad*

**Si contestaste a más de una y lo has tenido por más de dos semanas es posible que tengas depresión.**

Frases como estas son expresadas frecuentemente por personas que padecen depresión, sin embargo muchas veces no lo saben, y atribuyen sus malestares a diversas causas como sobrecarga de trabajo, problemas con su pareja, falta de vitaminas, cambios en su personalidad por la edad o tienen la idea de que padecer depresión es señal de debilidad o falta de fortaleza lo que lleva a que no busquen atención profesional.

El diagnóstico oportuno y el tratamiento adecuado restablecen la salud en la mayoría de las personas, permitiéndoles recuperar su calidad de vida. Actualmente se dispone de tratamientos eficaces y seguros.

### ***¿Si creo que tengo depresión que debo hacer?***

Lo primero que debe hacer una persona que sospecha que tiene depresión es acudir a un especialista para que le realicen el diagnóstico correcto. Es importante saber que la depresión no es una condición que mejore echándole ganas y las consecuencias pueden ser serias para la vida de las personas.

### ***¿Qué puede hacer el médico por mí?***

Primeramente corroborará el diagnóstico, buscará otros problemas asociados y te propondrá el tratamiento o los tratamientos más adecuados para ti.

### ***¿Qué tratamientos existen para la depresión?***

Existen dos clases de tratamientos: los medicamentos antidepresivos y la psicoterapia. En general el tratamiento debe incluir las dos modalidades, con la finalidad de aliviar los síntomas, restablecer el funcionamiento psicosocial y evitar las recaídas.

## ¿A dónde debo acudir?

Existen diferentes centros y hospitales de la Secretaría de Salud a donde puedes acudir, para los derechohabientes al IMSS o al ISSSTE estas instituciones cuentan con los servicios especializados. Para estudiantes de la UNAM la universidad cuenta con centros de atención en el Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina, la FES Zaragoza y la Facultad de Psicología.

### INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK

Por favor lee el grupo de afirmaciones de cada apartado y escoge la afirmación que mejor describa como te sientes actualmente (hoy), y márcala	0 Puedo trabajar igual de bien que antes 1 Me cuesta un esfuerzo especial iniciar algo 2 Debo esforzarme mucho para hacer cualquier cosa 3 No puedo realizar ningún trabajo
0 No me siento triste 1 Me siento triste 2 Me siento triste continuamente 3 Me siento tan triste o desgraciado que no puedo soportarlo	0 No me canso más que antes 1 Me canso más fácilmente que antes 2 Me canso por cualquier cosa 3 No puedo realizar ningún trabajo
0 No me siento desanimado del futuro 1 Me siento desanimado respecto al futuro 2 No tengo nada que esperar del futuro 3 No tengo ninguna esperanza en el futuro y creo que las cosas no pueden mejorar	0 Mi apetito no es peor a lo normal 1 Mi apetito no es tan bueno como antes 2 Mi apetito es ahora mucho peor 3 He perdido el apetito
0 No me siento fracasado 1 Creo que he fracasado más que la mayoría de las personas 2 Cuando miro hacia atrás en mi vida, lo único que veo es un montón de fracasos 3 Creo que como persona soy un completo fracaso	0 No he perdido peso 1 He perdido más de 2.5kg (sin dieta) 2 He perdido más de 5kg (sin dieta) 3 He perdido más de 7.5kg (sin dieta)
0 No estoy particularmente descontento 1 No disfruto las cosas como antes 2 No encuentro satisfacción en nada 3 Me siento descontento de todo	0 Duermo tan bien como antes 1 No duermo tan bien como antes 2 Me despierto 1 o 2 horas de lo habitual y no puedo volverme a dormir 3 Me despierto varias horas antes de lo habitual y no puedo volverme a dormir
0 No me siento particularmente culpable 1 Me siento malo o indigno muchas veces 2 Me siento culpable 3 Pienso que soy muy malo e indigno muchas veces	0 No estoy preocupado por mi salud 1 Me preocupan los problemas físicos como dolores 2 Me preocupan las enfermedades y me resulta difícil pensar en otras cosas 3 Estoy tan preocupado por mi salud que no puedo pensar en otras cosas
0 No me siento decepcionado conmigo mismo 1 Estoy decepcionado conmigo mismo 2 Estoy a disgusto conmigo mismo 3 Me odio	0 No estoy más irritable de lo normal 1 Me irrito con más facilidad que antes 2 Me siento irritado todo el tiempo 3 Ya no me irrita ni lo que antes me irritaba
0 No tengo pensamientos de dañarme 1 Creo que estaría mejor muerto 2 Tengo planes precisos para suicidarme 3 Me suicidaría si tuviera la oportunidad	0 No pienso que esté siendo castigado 1 Siento que quizá esté siendo castigado 2 Siento que merezco ser castigado 3 Siento que estoy siendo castigado
0 No he perdido el interés por los demás 1 Estoy menos interesado en los demás que antes 2 He perdido gran parte del interés por los demás 3 He perdido todo el interés por los demás	0 No creo ser peor que otros 1 Me critico por mi debilidad y mis errores 2 Continamente me culpo por mis faltas y mis errores 3 Me siento culpable de todo lo malo que sucede
0 Tomo decisiones con la misma facilidad que antes 1 Evito tomar decisiones 2 Tengo gran dificultad para tomar decisiones 3 Ya no puedo tomar decisiones	0 No lloro más de lo habitual 1 Ahora lloro más que antes 2 Ahora lloro continuamente y no puedo evitarlo 3 Ahora no puedo llorar aunque quiera

0	No creo que mi aspecto haya empeorado	0	No he notado ningún cambio en mi interés por el sexo
1	Estoy preocupado porque me veo viejo y poco atractivo	1	Estoy menos interesado en el sexo que antes
2	Creo que mi aspecto empeora constantemente quitándome el atractivo	2	Apenas me siento atraído por el sexo
3	Creo que mi aspecto es feo y repulsivo	3	He perdido todo el interés por el sexo

Para calificar el cuestionario suma los números de la izquierda de las afirmaciones que marcaste (rango del 0 al 63)

Sin depresión: 0-9 puntos  
 Depresión leve: 10-18 puntos  
 Depresión moderada: 19-29 puntos  
 Depresión grave: más de 30 puntos

Nota: La clasificación de la gravedad de acuerdo a las puntuaciones es aproximada, el profesional toma estos y otros datos para establecer la gravedad de la depresión.