

4.4. Depresión. Depresión crónica. Distimia

La **depresión** es una enfermedad, como la diabetes o la hipertensión, y consiste en un **trastorno del estado de ánimo**. Es más frecuente entre los 35 y los 44 años y en mujeres.

Los **síntomas** más comunes son: tristeza, fatiga, pérdida del apetito, deseo de estar solo, pensamientos de culpa, ruina o inutilidad e incapacidad para disfrutar de las cosas. Cuando afecta a niños o adolescentes, pueden destacar: irritabilidad, trastornos del comportamiento, ansiedad, miedo, quejas reiteradas de dolor abdominal o de cabeza.

La depresión puede deberse a problemas personales, familiares, laborales, etc., pero en ocasiones no se identifica una causa. Una depresión no indica debilidad de la persona que la padece y su curación no depende de su voluntad.

No siempre se trata con medicamentos.

La duración del tratamiento farmacológico suele ser de 6 a 9 meses, o más. Cuando los síntomas de depresión duran más de 2 años recibe el nombre de **distimia**.

¿Qué puede hacer?

- **Pida ayuda** a sus familiares y amigos. Deje que le ayuden.
- Intente explicarles sus sentimientos y las causas que, según usted, le han llevado a esta situación, cómo ve su vida personal, familiar, laboral, social.
- Debe saber que los pensamientos negativos son síntomas de la propia enfermedad.
- **Evite el aislamiento**. Salga de casa aunque inicialmente no le apetezca, pasee, haga ejercicio. Haga actividades en las que note que se siente mejor.
- Tome conciencia de los **aspectos positivos** de su vida.
- Fíjese metas realistas, establezca prioridades y haga lo que pueda, cuando pueda. Reanude las responsabilidades poco a poco.
- Evite tomar decisiones importantes sobre su vida hasta que no se encuentre mejor.
- No tome alcohol u otras drogas, sólo empeorarán su problema.
- Duerma siguiendo unos horarios regulares.
- No espere una mejora inmediata. Sentirse mejor necesita tiempo. Si a pesar de todo no lo consigue, informe a su médico de su estado de ánimo y confíe en él. Acuda a las citas, y si le receta una medicación, tómela según le haya indicado.

Consejos para los familiares

- La depresión es una enfermedad que puede ser grave y cambiar temporalmente la vida personal y familiar.
- Con frecuencia los enfermos no reciben la comprensión familiar y social que necesitarían.
- Pase tiempo con su familiar, le necesita.

- Si la persona deprimida quiere hablar de su depresión déjela manifestarse. Acompáñele a pasear y realizar ejercicio.
- La irritabilidad puede ser un síntoma de la depresión. Evite discutir con él/ella.
- Siga con su propia vida. Disfrute de su tiempo de ocio. Estará en mejores condiciones de ayudar si está física y psíquicamente equilibrado.
- Averigüe si existen en su zona grupos de ayuda para cuidadores.
- No tenga miedo de preguntarle por ideas de suicidio. En caso afirmativo, consulte con su médico y **no le deje nunca solo/a**.



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene sentimientos de tristeza intensos y duraderos.
- Si tiene pensamientos reiterados de que no merece la pena vivir.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nimh.nih.gov/publicat/spdep3561.cfm#ptdep7>