



DEPRESIÓN: OBTENIENDO AYUDA Y SINTIÉNDOSE MEJOR

“Me sentí avergonzada cuando mi hija me dijo que ella pensaba que yo estaba deprimido. Siempre había sido el sostén de mi familia. Me tomó un tiempo reconocer que la depresión era un problema común, grave y tratable y no un signo de debilidad”.

— Claire, madre de 74 años de edad

Al envejecer, nuestros cuerpos, estilos de vida y relaciones sociales cambian. Al experimentar algunos de estos cambios, mucha gente no está preparada para reconocer la diferencia entre las respuestas emocionales “normales” y la depresión. La depresión afecta las habilidades personales para disfrutar la vida, aún en las formas más simples. La noticia excelente es que, una vez identificado, el tratamiento apropiado puede curar o mejorar significativamente la depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una condición médica que afecta a toda la persona. Usted puede sentirse “triste” como si estuviera en un agujero negro sin ninguna salida por semanas, meses o años. La depresión puede:

- Provocar una variedad de sentimientos debilitantes, como desvaloración, desesperanza, desesperación, tristeza extrema o pérdida de placer.
- Afectar nuestros pensamientos, sentimientos, conductas o salud física.
- Interferir sobre nuestra capacidad para funcionar normalmente.

La depresión es una enfermedad médica seria y es causada por una combinación de factores: cambios químicos en el cerebro, eventos estresantes, otras enfermedades médicas, efectos adversos de medicamentos, o hereditarios. Normalmente, solamente el tratamiento elimina la depresión. La falta de tratamiento puede impactar negativamente en la propia salud física y mental y puede, incluso, conducir al suicidio.

¿Es la depresión una parte normal del envejecimiento?

La depresión **no** es una parte normal del proceso de envejecimiento. Las personas mayores pueden hacer frente a muchos desafíos como la pérdida de los seres queridos, los cambios físicos y mentales, las preocupaciones económicas, las adaptaciones a nuevas situaciones de vida o la asunción de nuevos y diferentes roles en la familia o en el lugar de trabajo. Tales pérdidas, desafíos y cambios pueden, temporalmente, ocasionar tristeza y desesperación importantes. Las reacciones a las difíciles circunstancias de la vida y los períodos en los cuales uno se siente “deprimido” duran un período relativamente corto; con el transcurso del tiempo, uno es capaz de retornar al nivel normal de funcionamiento y sentir placer y otras emociones positivas.

¿Quiénes sufren de depresión?

La depresión afecta a hombres y mujeres de todas las edades, razas y niveles socioeconómicos, las mujeres son dos veces más vulnerables que los hombres a esta enfermedad. Para muchos, la depresión es algo que ocurre a lo largo de toda la vida. Para otros, enfrentar la depresión es una experiencia nueva (incluso para aquellos que están entre los 80 y los 90 años de edad). En realidad, 6,5 millones de americanos mayores de 65 años sufren alguna forma de depresión.

¿Qué síntomas de depresión debo buscar?

Los numerosos signos y síntomas de la depresión varían en severidad y duración según los individuos. Los síntomas depresivos, generalmente, ocurren las 24 horas del día en cualquier lugar con una duración que puede oscilar entre dos semanas a muchos años. La breve lista siguiente describe, a grandes rasgos, algunos signos y síntomas típicos:

Cambios de comportamiento

- Dormir más o menos que lo usual (despertarse temprano en la mañana; dormir mucho; insomnio)
- Retraerse de los paseos con la familia, los amigos y de las actividades que previamente disfrutaba
- Comer más o menos que lo habitual
- Letargo, cansancio extremo, fatiga y falta de energía
- Atención mínima al cuidado personal

Cambios físicos

- Aumento o pérdida de peso sin relación con problemas físicos
- Dolores de cabeza, dolores de espalda, malestares digestivos, dolores de estómago o constipación inexplicables
- Pequeña o inexistente energía sexual

Estados emocionales, cognitivos o de ánimo

- Tristeza, llanto, o desesperanza
- Incapacidad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Pensamientos de muerte, suicidio o poca esperanza en el futuro
- Insatisfacción general hacia la vida
- Pérdida de interés en hablar con la gente
- Nerviosismo o irritabilidad
- Sentimientos de culpa o desvalorización, como si nadie se preocupara por uno

Debido a que la depresión puede tener síntomas similares a otras enfermedades (como los problemas de la glándula tiroides), los médicos o los proveedores del cuidado de la salud podrían equivocarse al atribuir síntomas depresivos a otra enfermedad.

¿Por qué debo sentirme avergonzado de ser depresivo?

Al igual que mucha gente mayor, quizás usted cree que es un estigma sufrir de depresión. Muchos no le cuentan a su familia o a los proveedores de la salud sobre su tristeza o pérdida de placer, erradamente creen que la depresión es un fracaso o una debilidad personal que ellos mismos deberían resolver por sí solos. Muchos, erróneamente, creen que los síntomas depresivos son sólo una parte normal del envejecimiento (por ejemplo: infelicidad, estado de fastidio) y, de este modo, no piensan que pueden obtener ayuda o que la calidad de vida puede mejorarse. Desafortunadamente, tales malentendidos comunes llevan a mucha gente mayor a sufrir en silencio y a no recibir ayuda que los haga sentir mejor.

¿Cómo puedo saber si soy depresivo?

Mucha gente con depresión sabe que algo está mal pero no sabe qué hacer. El primer paso para obtener ayuda es informar a su médico sobre cada síntoma que usted ha estado experimentando. Recuerde, su médico no puede decirle que algo está mal con solo mirarlo, usted necesita hablar.

Después de decirle a su médico cómo se está sintiendo, él le preguntará sobre sus síntomas, así como también sobre su salud y la historia de la

salud familiar. También deberá hacerse un examen físico y pruebas médicas. Su médico querrá excluir cualquier otra enfermedad o los efectos adversos de medicamentos que podrían ser causas de síntomas similares a la depresión. Si, después de una profunda evaluación médica, su médico le diagnostica depresión, el tratamiento puede comenzar inmediatamente.

¿Cómo se trata la depresión?

Son aconsejables varias opciones de tratamiento para la depresión. Los más comunes incluyen medicación y psicoterapia. En algunas circunstancias, puede ser necesaria la terapia electroconvulsiva (*electroconvulsive therapy*, ECT).

Medicación. Los antidepresivos pueden ayudar a corregir los desequilibrios químicos del cerebro que contribuyen a la depresión. Mucha gente mayor tolera bien muchas medicaciones antidepresivas nuevas. Si usted intentó con medicaciones antidepresivas por varios años y no siguió tomándolas por sus efectos adversos, hable con su médico sobre los medicamentos nuevos que circulen en el mercado actualmente. Usar drogas o alcohol mientras uno toma antidepresivos puede también empeorar la depresión y causar efectos adversos peligrosos. También discúptalo con su médico.

Psicoterapia. Hablar con un profesional de salud mental (por ejemplo: un psicoterapeuta, como un trabajador social o un psicólogo) puede ser recomendable. Hablar sobre cómo su conducta, estados de ánimo y pensamientos lo están afectando puede ayudarlo a desarrollar estrategias para mejorar su salud y calidad de vida. Además, un psicoterapeuta puede acompañarlo junto con su médico para ayudar a monitorear la depresión y asegurar que se progrese.

Terapia electroconvulsiva (*electroconvulsive therapy*, ECT). Cuando la depresión es severa o resistente a otros tratamientos, la ECT podría “iniciar” la actividad eléctrica en el cerebro. Actualmente, el ECT está probado, desde un punto de vista médico, como seguro y efectivo.

¿Qué otra cosa puedo hacer para superar la depresión?

En su plan integral de tratamiento, es importante incluir lo siguiente:

Permanezca comprometido con su círculo social. Involúcrese con su familia, amigos, comunidad religiosa, u otras redes, aunque desee aislarse. Cuente a la gente en la cual confía que usted ha estado atravesando por un tiempo difícil y acepte su apoyo y estímulo. Usted debe impulsarse

realmente a sí mismo a hacer esto, caso contrario el aislamiento puede empeorar la depresión.

Participe en las oportunidades de la vida. Empiece nuevas actividades o retome algunas viejas (como ir al cine, salir con amigos, participar en eventos comunitarios o emprender un hobby) aunque no tenga muchas ganas. Volver a la alegría de la vida, aunque no sea algo deseado en este momento, podrá ayudar a distraerlo del foco de depresión, mejorando de este modo su ánimo.

Permanezca activo. Aunque sienta que no puede salir de la cama, la actividad física activa la reacción química del cerebro, lo cual puede ayudarlo a sentirse mejor. Las actividades podrían incluir dar un paseo diario, nadar o hacer ejercicios en el agua, yoga o, si usted tiene impedimentos de movilidad, hacer ejercicios en una silla.

La buena noticia es que la mayoría de las personas tratadas por depresión logra mejorar y retorna a su nivel normal de actividades. Otros adultos tratados por depresión algunas veces comienzan a sentirse más felices y saludables, capaces de encontrar, nuevamente, placer y significado a su vida.

Dónde obtener ayuda

Organizaciones nacionales

Asociación Americana de Psicología (*American Psychological Association, APA*): Búsqueda de un psicólogo. Esta asociación no puede brindar derivaciones (referidos) directos a un psicólogo. Sin embargo, puede obtener una derivación a un psicólogo local llamando al 1-800-964-2000. El operador utilizará su código postal para ubicar y conectarlo con un centro de derivación (o referido) de la Asociación Estatal de Psicología (*State Psychological Association*).

Sitio Web: www.helping.apa.org/locator

Alianza Nacional para Pacientes con Enfermedades Mentales (*National Alliance for the Mentally Ill, NAMI*). Las oficinas locales, distribuidas a lo largo del país, de esta organización sin fines de lucro ofrecen información, educación y apoyo a las personas y familiares que padecen enfermedad depresiva u otras enfermedades mentales. Una línea directa de ayuda está a su disposición y usted cuenta con voluntarios entrenados que proveen información, derivaciones (referidos) y apoyo a las personas en general o a pacientes que sufren enfermedades mentales. Teléfono: 1-800-950-6264.

Sitio Web: www.nami.org

Red Nacional de Líneas de Esperanza (*National Hope Line Network*).

Si usted tiene una emergencia por una enfermedad mental, este servicio lo comunicará inmediatamente con un centro de crisis disponible las 24 horas del día en el área donde usted vive. Teléfono: 1-800-784-2433.

Sitio Web: www.suicidehotlines.com/national.html

Instituto Nacional de Salud Mental (*National Institute of Mental Health*).

Esta agencia de los Institutos Nacionales de Salud (*National Institutes of Health*, NIH) proporciona información completa sobre la depresión en las personas mayores y brinda un cuadernillo introductorio, de muy fácil lectura, llamado "Relatos sobre la Depresión: ¿le parece similar a lo que le está pasando?" (*Stories of Depression – Does This Sound Like You?*) el cual puede leerse en el sitio Web de la agencia o puede ordenarse en forma gratuita.

Teléfono: 1-800-421-4211. Para obtener publicaciones: 1-866-615-6464.

Sitio Web: www.nimh.nih.gov

Asociación Nacional de Salud Mental. El centro de recursos de esta organización sin fines de lucro cuenta con voluntarios capacitados que proporcionan información sobre grupos de apoyo y recursos para el tratamiento locales, respuestas a preguntas frecuentes y publicaciones gratuitas. Al ingresar su código postal en la página inicial del sitio Web, usted puede encontrar un terapeuta, psicólogo, psiquiatra, trabajador social o consejero en el área en donde vive. Teléfono: 1-800-868-6642. Sitio Web: www.nmha.org

Centro Nacional de Información sobre Enfermedades Mentales. Este centro es parte de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (*Substance Abuse and Mental Health Services Administration*, SAMHSA). Su personal capacitado proporciona información sobre salud mental al público y a profesionales, y los derivan (o refieren) a las correspondientes agencias. Su sitio Web brinda un localizador de servicios de salud mental a lo largo de todo el país el cual describe los establecimientos de salud mental y servicios de apoyo que se encuentran en su área.

Teléfono: 1-800-789-2647.

Sitio Web: www.mentalhealth.samhsa.gov

Recursos en la Ciudad de Nueva York

CornellCARES.com. Fue creado y es mantenido por la División de Geriátría y Gerontología (*Division of Geriatrics and Gerontology*) del Weill Medical College of Cornell University, y brinda un directorio en línea de muy fácil acceso que describe a los proveedores de salud mental de la

Ciudad de Nueva York que aceptan Medicare. Algunos de ellos se especializan en depresión.

Visite www.CornellCARES.com y haga clic en *Provider Directory* (Directorio de Proveedores) para empezar su búsqueda de proveedores.

LIFENET. Este servicio comunitario gratuito es provisto por la Asociación de Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (*Mental Health Association of New York City*), en colaboración con el Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York (*New York City Department of Health and Mental Hygiene*). LIFENET opera las 24 horas del día, los 7 días de la semana y ayuda a las personas que llaman a encontrar servicios de salud mental y abuso de sustancias y a aquellas que están pasando por una crisis psiquiátrica. LIFENET establece conexiones con 23 centros de crisis móviles en la Ciudad de Nueva York y servicios de emergencia médica. Teléfono: 1-800-543-3638 para hablar en inglés. 1-877-298-3373 para hablar en español. 1-877-990-8585 para hablar mandarín, cantonés o coreano.

Sitio Web: www.nyc.gov/html/doh/html/bureau/cis_lifenet.html

Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York (*New York City Department of Health and Mental Hygiene*).

Participa en el programa Día Nacional de Detección de Depresión (*National Depression Screening Day*) el cual realiza la detección confidencial y gratuita del público interesado. Teléfono: 1-212-219-5520

Sitio Web: www.nyc.gov/html/doh/home.html

Otros recursos

Alas de Locura (*Wings of Madness*). Organización apoyada por sus miembros que se encarga de brindar información, noticias, un centro de mensajes y salas de chateo (*chat*) para tanto las personas que están aprendiendo sobre la depresión como así también a aquellos que desean expandir su conocimiento sobre la misma.

Sitio Web: www.wingsofmadness.com

Este material le brinda información general y breve sobre este tema del cuidado de la salud. Sin embargo, éste no reemplaza las instrucciones específicas de sus proveedores del cuidado de la salud. Para obtener respuestas a otras preguntas que usted pueda tener, consulte a su médico o a otro proveedor del cuidado de la salud.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2004. Se reserva todos los derechos.