

LA DEPRESIÓN

- Lo que Ud. necesita saber:
 - ¿ Tiene usted depresión ?
 - ¿ Existen remedios para aliviar la depresión ?
 - ¿ Tiene sentimientos de tristeza leve hasta sentimientos de desesperación ?
- ¿ Que es la depresión ?

De vez en cuando, todos nos sentimos tristes y abatidos, pero estos sentimientos, casi siempre, desaparecen en unos días.

Pero cuando este sentimiento se incrementa e interfiere con la vida diaria y la ejecución de las funciones normales de todos los días se transforma en una enfermedad común, pero grave; donde la mayoría de las personas necesitaran tratamiento para mejorar.

La psiquiatría y la psicología la describen como trastornos de estado de ánimo.

El termino medico hace referencia a un síndrome o conjunto de síntomas, que afectan principalmente a la esfera afectiva.

En todo el mundo millones de personas sufren, según los cálculos, de depresión.

En general la depresión es el "resfrío común" de la psiquiatría/psicología.

- Factores que causan depresión

La depresión puede ser causada por un sin número de factores, entre los cuales se encuentran los factores biológicos, ambientales, y la interacción de estos.

- **Factores Biológicos, Orgánicos, o Genéticos:**

A nivel orgánico la depresión se produce por una función anormal del sistema químico del cerebro.

En ocasiones la depresión es causada por un desbalance bioquímico.

Nuestras neuronas se comunican por medio de sustancias químicas llamadas neurotransmisores.

Si hay un desbalance de ciertos neurotransmisores, puede dar como resultado una depresión.

Es posible que exista una depresión cuyo origen es únicamente bioquímico, aunque normalmente es causada por una combinación de varios factores.

El tratamiento para este desbalance es por medio de medicamentos que debe recetar un médico.

Hay ciertas enfermedades que pueden causar depresión; por ejemplo, hepatitis, hipoglucemia, infecciones, problemas del sistema nervioso o del cerebro.

Otros problemas glandulares como hipotiroidismo, hipertiroidismo, excesivas irregularidades hormonales de los ovarios puede causar depresión.

Las causas de la depresión son parte de arduas investigaciones médicas.

Una interacción entre la predisposición genética e historia familiar parece determinar el riesgo y nivel de una persona para suscitar un episodio de depresión.

Desde el punto de vista genético, cierto grado de variabilidad genética en genes del sistema serotoninérgico (quiere decir neurotransmisores y receptores que tienen que ver con la depresión) parecen contribuir al riesgo para la enfermedad y para ciertos aspectos clínicos de la misma.

- **Factores Químicos (Fármacos):**

Hay efectos secundarios de ciertos fármacos que afectan el estado de ánimo, ya sea para acelerarlo produciendo estados maníacos o para deprimirlo.

Las personas mayores tienen más riesgo de desarrollar síntomas depresivos con los fármacos.

Entre las medicinas que con mayor frecuencia producen depresión se encuentran:

- **ACICLOVIR:**
Utilizado para el tratamiento del herpes simple y zóster.
- **ANTIEPILEPTICOS:**
Como la etosuximida.
- **BARBITURICOS:**
Utilizados en el tratamiento de la ansiedad o de las crisis epilépticas como el fenobarbital.
- **BENZODIACEPINAS:**
También empleadas en el manejo de la ansiedad, el insomnio o como relajantes musculares como el clonacepán o loracepán, entre otros.
- **BLOQUEANTES BETA:**
Utilizadas en la hipertensión, la angina de pecho y otros problemas cardíacos. Algunos ejemplos son el propanolol, atenolol o labetalol.
- **BROMOCRIPTINA:**
Empleada en la enfermedad de Parkinson.
- **CALCIOANTAGONISTAS:**
Grupo de fármacos que frenan el ritmo cardíaco y relajan los vasos sanguíneos muy empleados en cardiología.
- **ESTATINAS:**
Medicamentos muy eficaces en el control de los niveles de colesterol y en la prevención de las enfermedades cardiovasculares.
- **ESTROGENOS:**
Hormonas femeninas utilizadas para prevenir la osteoporosis o manejar los síntomas menopáusicos.
- **FLUORQUINOLONAS:**
Antibióticos como el ciprofloxacino.

▪ **Estrés:**

Los episodios de depresión pueden ser causados por stress(tensión) , dificultades en nuestras vidas, cuando nos sentimos presionados por nuestro ritmo de vida, responsabilidades, situaciones laborales o familiares, estamos extremadamente estresados y esto puede llevar a una depresión.

La depresión es una respuesta normal ante algo que sentimos es demasiado complicado y no podemos manejarlo.

Pensamientos Mucha gente se deprime por la manera en que piensa.

Su sistema de ver la vida, de interpretar los hechos que le ocurren puede ocasionar una depresión.

Nuestro pensamiento determina como nos vamos a sentir y actuar.

Yo le llamo el ABC de la vida, y voy a poner un ejemplo: vamos a decir que la "A" significa los "antecedentes" todo lo que es un hecho y se pueda palpar.

Quiere decir lo que es tangible, lo que una cámara fotográfica pueda captar.

Para ejemplificarlo piensen en una escena donde está lloviendo.

La lluvia es algo que se puede ver, es visible.

La "B" significa el sistema de pensamientos o nuestro "belief system", quiere decir cómo vamos a interpretar todos los hechos de nuestra vida. Y la "C" representa las consecuencias.

Las consecuencias pueden ser a nivel de conducta o sentimientos.

En la escena que les dije que se imaginaran vamos ahora a pensar en un individuo que está corriendo bajo la lluvia, escapándose de ella.

En la misma escena vemos a otro individuo que está cantando debajo de la lluvia.

Quiere decir que el hecho de la lluvia lleva a la consecuencia en un individuo a correr, y a otro a cantar.

Pudiéramos analizarlo como que la "A" (el antecedente) causa la "C" (las consecuencias donde en un individuo corre y en el otro canta).

Mas sin embargo, en realidad no es la A (antecedentes-el hecho) la que causa la C (consecuencias), sino la "B" (entre la A y la C esta la B la cual representa el "belief system- el sistema de creencias). En la escena de ejemplo en una un individuo corre porque piensa que la lluvia lo va a enfermar, mientras que en la otra escena el individuo piensa que la lluvia lo pone en contacto con la naturaleza, lo hace feliz y por eso canta. Quiere decir que en realidad lo que nos hace actuar en la vida o sentir es nuestro sistema de creencias, y nuestra forma de interpretar las cosas, no son en realidad los hechos. Si tendemos a pensar en todo lo negativo de las situaciones, y a tener pensamientos fatalistas de todo lo que puede salir mal, es normal que nos sintamos deprimidos. Si tenemos una baja autoestima, es probable incluso que tengamos pensamientos negativos sobre nosotros mismos, y veamos solamente aquello que nos desagrada. Lo más importante a considerar de esto, es que eso que creemos que es la realidad, es simplemente nuestra manera de ver las cosas, pero no es de ninguna manera la realidad. Es nuestra manera de pensar.

- **Aprendizaje**

En ocasiones aprendemos a estar deprimidos si venimos de un ambiente familiar en el que todos estaban deprimidos, y creemos que ese es el estado de ánimo normal. Simplemente aprendimos a sentirnos así y a pensar y actuar de manera depresiva. También puede ser que de niños cuando nos sentíamos tristes, nos ponían más atención y así aprendimos a obtener cariño y atención a través de una actitud inconsciente de depresión. En ciertas ocasiones vivimos experiencias muy difíciles y dolorosas que pueden llevarnos a una depresión. A estos factores le llamamos causas exógenas (externas). Situaciones como la pérdida de un ser querido, un accidente, un divorcio, problemas económicos, pérdida de trabajo, problemas familiares, son algunos ejemplos de situaciones de la vida que nos desgastan y pueden llevarnos a sentir que no podemos manejarlas y por lo tanto nos deprimimos. Cualquiera que sea el origen, la depresión nos puede limitar en nuestra función diaria.

- ¿ Tiene Ud. depresión ?

¿ Padece Ud. por lo menos cinco de alguno de estos síntomas ?

- Estado depresivo la mayor parte del día; sentimiento de tristeza y vacío, llanto.
- Pérdida significativa de interés o placer en actividades que antes le eran placenteras.
- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pérdida significativa de peso (sin hacer dieta) o aumento de peso.
- Dificultad en conciliar el sueño o dormir demasiado.
- Agitación o reducción de movimiento físico.
- Fatiga o falta de energía.
- Sentimientos de culpabilidad inapropiada.
- Falta de concentración.
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Es importante que su médico sepa de estos síntomas y los discuta con usted abiertamente.

- ¿ Qué puedo hacer para ayudarme ?

Si usted presenta durante dos semanas o más los mencionados síntomas lo primero que debe hacer es buscar ayuda médica o psicológica. El diagnóstico inicial depende de toda la información que usted le pueda dar al médico. Esto es muy importante ya que la depresión es una condición difícil de manejar. El tratamiento puede incluir ayuda psicológica, fármacos o la combinación de estas dos modalidades. Sin importar el tipo de gravedad de la depresión, las siguientes sugerencias pueden ayudar:

- Dormir bien.
- Consumir una alimentación nutritiva y saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Evitar el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas psicoactivas.
- Buscar actividades que le den felicidad.
- Pasar el tiempo con familiares y amigos.
- Considerar formas de relajación.
- Agregar ácidos grasos Omega-3 a la dieta o consumir pescado como el atún, el salmón o la caballa.
- El uso de antidepresivos prescritos por el médico.

Recuerde que la información dada es una guía informativa y no representa un diagnóstico individual, consejería, terapia o prescripción.

Contáctenos a:

Dra. Vivian D.J. González-Díaz

Oficinas:

➤ Hialeah Hospital Medical Center:

777 East 25th Street Suite #102

Hialeah, Fl. 33013

➤ Latitude One

175 S. W. 7th Street Suite #1207

Miami, Fl. 33130

Para una cita llámenos al:

(786) 220-6972

www.drviangonzalezdiaz.com