

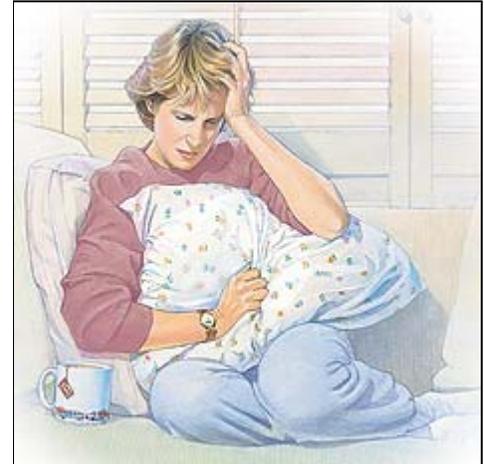
## La depresión afecta al cuerpo y a la mente

Todo el mundo se siente triste o desanimado de vez en cuando. Pero la depresión es algo mucho más serio que un mero desánimo. La depresión es una enfermedad que produce una sensación de tristeza y desamparo, afecta la calidad de la vida, las relaciones con los demás y la capacidad para pensar y actuar. Pero con ayuda, podrá sentirse mejor otra vez.

### La depresión afecta a todo el cuerpo

Ciertas sustancias químicas del cerebro afectan no sólo al estado de ánimo, sino también al cuerpo, de forma que los efectos de la depresión van más allá del estado psíquico y pueden producir trastornos físicos. La depresión puede:

- Dificultar la función de ciertas facultades mentales como la memoria, la concentración y la capacidad de tomar decisiones.
- Producir nerviosismo e inquietud.
- Causar dificultad para dormir o bien producir demasiado sueño.
- Cambiar el apetito.
- Provocar dolores de cabeza, de estómago u otros malestares.
- Producir cansancio.



**“Cuando estaba deprimida me sentía muy mal. Estaba siempre tan cansada que apenas podía pensar. Sin embargo, por la noche, me era imposible dormir. Me dolía la cabeza. Me dolía el estómago. No lograba entender lo que me estaba ocurriendo.”**

### La depresión y otras enfermedades

Es común que las personas con enfermedades crónicas también tengan depresión. A menudo es difícil saber si los trastornos físicos son la causa de la depresión o si la depresión es la causa de los trastornos físicos. Una persona puede deprimirse tras descubrir que tiene un problema de salud. Pero algunos estudios sugieren que la depresión puede aumentar la probabilidad de ciertos problemas de salud. Las personas deprimidas a veces no se cuidan bien, lo cual aumenta las probabilidades de que se enfermen.

© 2000-2009 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.