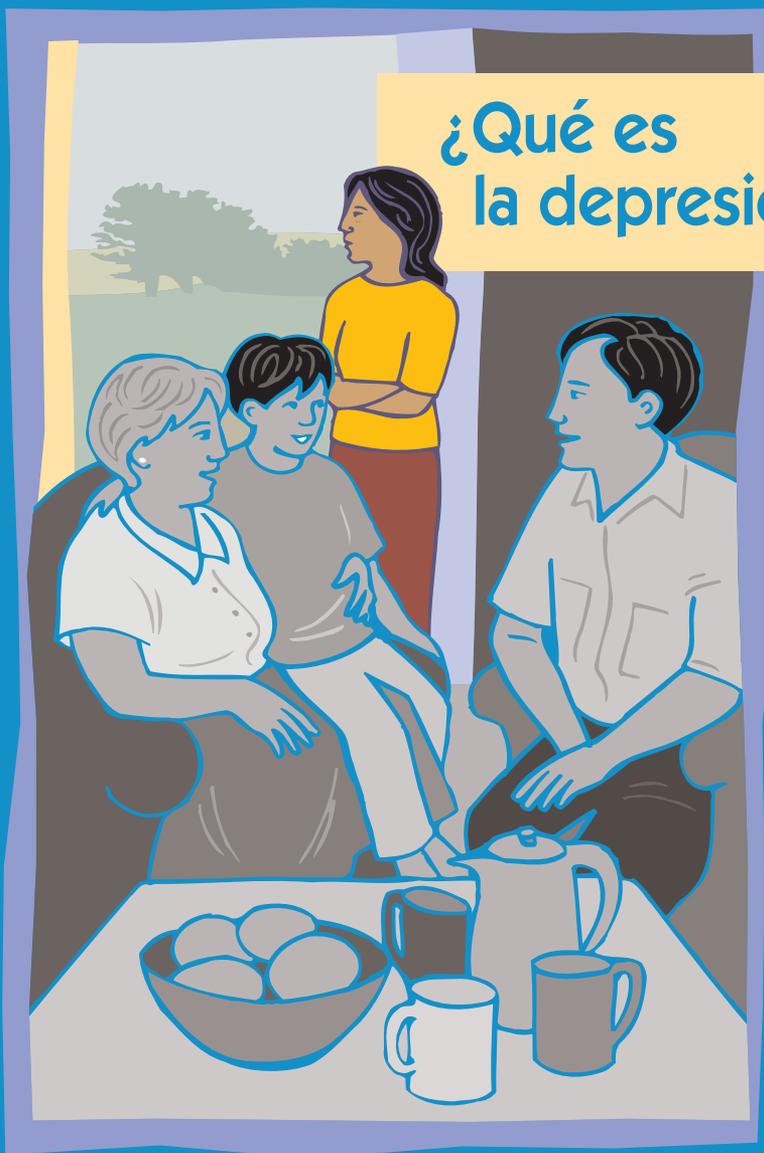




National
Mental
Health
Association

¿Qué es la depresión?



La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.



“Juan y yo habíamos imaginado durante mucho tiempo planes maravillosos para visitar a nuestras familias y volver a ver a nuestros amigos. Sin embargo, en ese momento hacer un viaje, era la última cosa que yo quería hacer. ¡Me sentía tan cansada! Algunas mañanas ni siquiera podía levantarme de la cama”.

“Me despertaba todas las noches antes del amanecer. Me preocupaba por mi bebé, por mi mamá, por mi trabajo. Luego, cuando logré conseguir uno, ni siquiera podía concentrarme en lo que estaba haciendo”.

“Mi familia y mis amigos se dieron cuenta que "yo ya no era el mismo". No podía disfrutar de las cosas que me gustaban, como el baile, ver una película, e incluso hacer el amor. ¡No entendía qué me estaba pasando, y me preocupaba pensar que me sentiría así para siempre!”

“Tenía problemas enormes para dormir, no hacía bien mi trabajo, le perdí el gusto a las comidas”.

“Después de dar a luz a mi bebé, pensé que estaría feliz, pero me sentía cada vez peor. Estaba muy triste, me sentía culpable de no disfrutar de mi nuevo bebé”.

¿Es esto lo que le está pasando a usted?

¿Le está sucediendo a alguien que usted conoce?

¿Sabía que todas estas personas podrían estar experimentando una depresión clínica?

Casi todos nosotros hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestras vidas. Esto es normal. Pero si esta tristeza o actitud depresiva continúa por más de dos semanas, se debe buscar ayuda. Sentir tristeza es normal, estar deprimido clínicamente no lo es.

La depresión clínica no es simplemente una angustia, es también una tristeza o melancolía permanente. Nos lleva a sentir inútiles, sin esperanza; a veces, es posible que nos querramos dar por vencidos. La depresión clínica causa pérdida del placer en la vida diaria, tensión en el trabajo y en las relaciones, agrava condiciones médicas e incluso puede llevarle al suicidio.

Con ayuda esa nube oscura desaparecerá y volverá a ver el cielo azul. El sol puede y debe brillar de nuevo para usted.

La depresión es una enfermedad tratable. Con ayuda y apoyo se puede curar.

La depresión clínica puede ser tratada.

Podemos volver a tomar el control de nuestras vidas. No necesitamos vivir sintiéndonos ansiosos, tristes e irritables. ¡Tampoco necesitamos pasar noches en vela!

Cualquier persona que experimente síntomas depresivos debe ser diagnosticada y tratada.

Existen diferentes maneras de controlar las diferentes formas de depresión. La más común, pero la más severa es la depresión clínica. En este folleto nos dedicamos a explicarle sobre la depresión clínica.

Diagnóstico

¿A quién le puede afectar la depresión clínica?

Puede afectar a cualquier persona, de cualquier nivel económico y en cualquier edad. ¡Las enfermedades mentales no discriminan! Afectan a ricos y pobres, blancos y negros, hispano/latinos y asiáticos, viejos y niños.

Sin embargo, cuando los hispanos/latinos experimentamos problemas de salud mental, debemos afrontar además de nuestra enfermedad, numerosas barreras para recibir cuidados y tratamiento adecuados. Entre las barreras más comunes se encuentran las diferencias socio-económicas, la desigualdad en el acceso de cobertura en salud, la falta de sensibilidad sociocultural en la relación paciente — proveedor, y la falta de seguro de salud.

Por eso es importante que estemos bien informados sobre nuestros derechos de ser respetados y atendidos con dignidad y libres de prejuicios o estigmas.

¿Cuáles son los factores que contribuyen a la depresión clínica?

Las razones para caer en un estado depresivo son muy variadas. Algunas personas caen en depresión clínica cuando experimentan un acontecimiento emotivo en sus vidas, por ejemplo, cuando perdemos el trabajo o terminamos una relación amorosa importante.

A otras personas les puede afectar como resultado de una suma de factores y acontecimientos: Cuando migramos y dejamos atrás en nuestro país nuestra familia y amigos más queridos; cuando sentimos falta de habilidad para comunicarnos; cuando nos resulta difícil entender e integrarnos a una nueva cultura. Sin embargo, hay gente que puede llegar a sentirse deprimida sin ninguna advertencia previa.

Algunos factores que pueden contribuir a la depresión clínica son entre otros:

- ◆ **Sexo**, las mujeres sufren dos veces más de depresión que los hombres. Aunque las razones no son claras, existen diferencias genéticas y hormonales que pueden contribuir a la depresión.
- ◆ **Antecedentes familiares**, cuando algún miembro de su familia padece de depresión severa, hay el doble de posibilidades para adquirirla. Aunque puede ocurrir en personas que no tienen parientes con depresión.

- ◆ **Uso de ciertas medicinas**, algunos medicamentos con o sin receta médica pueden causar depresión clínica.
- ◆ **Cambios o dificultades** en la vida, tales como divorcio, jubilación, la muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, cambio de país y estilo de vida, crecientes presiones en el trabajo o incremento en la pobreza.
- ◆ **Sentimientos de pérdida de control** sobre nuestras vidas. Aquellas personas a menudo sienten que perdieron el control y pasan mucho tiempo



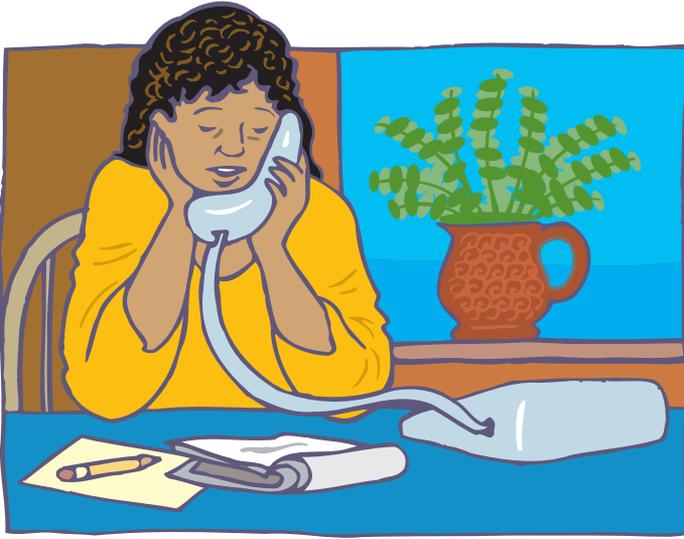
lamentándose por ello, tienen mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.

- ◆ **Presencia de otras enfermedades** tales como Alzheimer, cáncer, diabetes, afecciones al corazón, desórdenes hormonales, mal de Parkinson o trombosis. Así como también otros trastornos mentales como la ansiedad y desorden en las comidas.
- ◆ **Abuso del alcohol o drogas**, cuando se tiene problemas de consumo de alcohol y otras drogas se tiene mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.

Si sospecha que está sufriendo de depresión, complete el siguiente cuestionario. Este ejercicio le ayudará a identificarla. Para ello tenga en cuenta las siguientes pautas:

Piense acerca de lo que está sintiendo. Defina cuál es el síntoma más cercano a lo que usted siente. Conteste honestamente a cada una de las preguntas. Marque sus respuestas en el cuadro al frente.

- ¿Estoy triste o enfermo de depresión?
- ¿Se siente triste, ansioso, o tiene un sentimiento de vacío permanente?
- ¿Tiene sentimiento de culpa, no le encuentra sentido a su vida, o está desesperado?
- ¿Tiene problemas para concentrarse, memorizar, o tomar decisiones?



- ¿Se siente muy cansado, débil o sin energía?
- ¿Tiene problemas para dormir, padece de insomnio o se da cuenta de que está durmiendo demasiado?
- ¿Ha perdido el apetito y el interés en comer o por el contrario, encuentra que está comiendo todo el tiempo?
- ¿Se siente irritado o desesperado?
- ¿Tiene dolores y sufrimientos que no se alivian por más que lo ha intentado?
- ¿Ha perdido interés en actividades que antes disfrutaba, incluyendo el sexo?
- ¿Tiene sentimientos de culpa, desespero, abandono, pesimismo o desesperanza?
- ¿Tiene pensamientos suicidas o de muerte?

Síntomas

¿Cuáles son los síntomas de la depresión clínica?

Existen varios, sin embargo, no se presentan los síntomas de la misma manera en todas las personas. En algunas personas pueden aparecer sólo algunos, mientras que en otras pueden presentarse muchos de ellos.

Pida cita con su doctor de inmediato, si:

- ◆ ha tenido cinco o más de estos síntomas por más de dos semanas;
- ◆ los síntomas están afectando su vida diaria;
- ◆ ha contemplado la posibilidad de suicidio.

Cuando vaya a ver a su médico, puede llevarle sus respuestas a este cuestionario. También puede pedir que le hagan una prueba sobre depresión. Estas pruebas están disponibles en todo el país, son gratis, rápidas y fáciles de hacer. Para hacerla no necesita dar su nombre, son confidenciales.

No se sienta avergonzado de buscar ayuda. Siempre es más saludable y recomendable hablar con alguien que tratar de buscar alivio en el alcohol o las drogas. Además esta práctica puede agravar más aún sus síntomas de depresión.

El tratamiento

¿Cómo se trata la depresión?

Las maneras más comunes de tratar la depresión clínica son suministrando medicamentos, psicoterapia, o una combinación de ambos. La elección del tratamiento depende de:

- ◆ la severidad de los síntomas,
- ◆ los antecedentes de la enfermedad,
- ◆ la preferencia de la persona.

La depresión clínica es una de las enfermedades médicas más tratables. De cada 10 personas con depresión, más de ocho se sentirán mejor con ayuda profesional.

Muchos hispano/latinos no buscamos ayuda para tratar la depresión. Creemos erróneamente que si lo hacemos podemos ser calificados como personas débiles o sin carácter. Otras veces, creemos que los síntomas de la depresión desaparecerán con el tiempo, por sí solos, "si ponemos de nuestra parte". Estas ideas son falsas. Cualquier persona que sufra de depresión, así como cualquier otra enfermedad grave, necesita ayuda profesional especializada. Los síntomas seguirán ahí, hasta tanto no se inicie el tratamiento; entre más pronto lo hagamos, más pronto nos empezaremos a sentir mejor.

Medicamentos

Los medicamentos comunes para el tratamiento de la depresión se llaman antidepresivos. Ellos restablecen el equilibrio químico normal de las partes del cerebro que tienen que ver con las emociones. Los antidepresivos no crean hábito, ni cambian nuestra personalidad. Ellos nos ayudan a tener un mejor estado de ánimo, así como a mejorar nuestros patrones de apetito y sueño.

Normalmente los antidepresivos necesitan tiempo para que alcancen todo su potencial, es decir, no actúan sobre nuestro organismo de manera inmediata. Después de haber iniciado el tratamiento, comenzaremos a sentir mejor en 3 o 4 semanas. Algunas personas pueden tardar de 6 a 8 semanas antes de sentir su acción benéfica.

Para recetarle el medicamento que más le convenga, su médico tendrá que observarlo y con su ayuda decidirá la cantidad que funciona mejor en su organismo. Por eso es importante que se comunique regularmente con él y que tome los medicamentos tal y como le indique.

Progresivamente su doctor podrá sugerirle cambio en las dosis hasta lograr el tratamiento más adecuado para usted.

Aún cuando nos empecemos a sentir mejor, es muy importante que entendamos que debemos continuar tomando nuestros antidepresivos, por lo menos de 4 a 9 meses después de que los síntomas hayan mejorado.



Psicoterapia

Podemos elegir diferentes formas de psicoterapia, que incluye tratamiento individual, familiar o de grupo. Los psicólogos clínicos, psiquiatras, trabajadores sociales y consejeros están preparados para entender y ayudarle a manejar mejor sus problemas.

“Para mí fue difícil tomar la decisión de ir a ver al Dr. García. Pero hablar con él me ayudó mucho. Escuchó mis problemas con mucha atención, nunca me hizo sentir avergonzado. Tampoco me criticó por sentirme como me sentía. Después de un tiempo, volví a tener optimismo acerca de mi futuro. Sin la terapia, no me imagino dónde estaría hoy.”

“No quería ir a ver a un terapeuta, me sentía muy nerviosa. Además me parecía que no tenían derecho de enterarse de mis problemas. ¿Por qué hablar con un desconocido, si ni siquiera quería que se enterara mi mejor amiga? Sin embargo, con mi silencio las cosas no mejoraban. Por más que ponía todo mi empeño cada día me sentía más y más deprimida. Conseguí el nombre de una terapeuta en español y cerca de mi trabajo. Después de 3 meses de recibir ayuda de un consejero y tomar mis antidepresivos, empecé a ver luz al final del túnel. Todavía me siento muy orgullosa de mi misma, no sólo por haber superado mi desconfianza para pedir ayuda, sino por haber logrado dar el paso hacia mi mejoría”.

“Luego de un mes de terapia y de tomar medicamentos, sentí esperanza de nuevo, me siento como antes. Mi familia está aliviada y contenta de verme así”.

Los medicamentos y la terapia no funcionan para todos en la misma forma. Por esta razón, si no se siente mejor después de 6 u 8 semanas de haber empezado con su tratamiento, hable con su doctor. Quizá un cambio en la dosis de su medicamento o un cambio de terapeuta, puedan ayudarlo mejor.

Demuéstrele a su ser querido que le interesa su salud

Algunas personas que sufren de depresión, no tienen la voluntad, ni la energía para buscar ayuda y someterse a un tratamiento. Otras, no ven sus síntomas de forma clara, o niegan que los tienen. Si un ser querido está sufriendo de depresión clínica, no lo deje solo, háblele sobre su preocupación y sobre todo ayúdele llamando al doctor y haciendo una cita para ellos. ¡Acompáñelo! Los miembros de la familia o amigos de confianza pueden participar en el tratamiento. Por eso, pregunte cómo puede ayudar a la persona deprimida a fin de evitar una recaída.

¿Cómo obtener ayuda?

1. El primer paso: Tome la decisión de pedir ayuda

Sabemos que puede estar sintiendo demasiado cansado o irritado para buscar ayuda. Por favor, no se dé por vencido. Trate de reunir fuerzas y haga esa primera llamada telefónica que está necesitando. Explique sus síntomas. Después su doctor le hará un examen físico, para cerciorarse si hay problemas físicos causantes de sus síntomas.

2. El segundo paso: Siga los consejos de su doctor.

Su médico puede pensar que tiene depresión clínica. En ese caso, le podrá sugerir hablar con un psiquiatra, un psicólogo, un consejero, un trabajador social, o con un enfermero psiquiátrico.

3. El tercer paso: Cumpla todas las citas con el profesional en salud mental.

Es posible que algunos días sienta deseos de no ir al terapeuta. Sin embargo, es necesario que haga el esfuerzo por cumplir con sus citas. En esos días, pida ayuda a un amigo para que lo acompañe, si no desea ir sólo.

4. El cuarto paso: Tome las medicinas como le han indicado

Si su médico o psiquiatra le han ordenado medicamentos antidepresivos, es muy importante que siga las instrucciones que ellos le han dado. Estas



mismas instrucciones aparecen escritas en el frasco de su medicamento. Tome todas las dosis sin falta. Sea paciente, recuerde que las medicinas antidepresivas pueden tomar 8 semanas antes que sienta mejoría.

5. El pago por el tratamiento

Existen varias posibilidades de pago para su tratamiento. Estas incluyen:

- ◆ el seguro privado de la salud,
- ◆ los programas de ayuda a los empleados (EAP), y
- ◆ el Medicaid o el Medicare.

Si usted no tiene seguro o no puede pagar por el tratamiento, existe la posibilidad de obtener servicios gratuitos o de bajo costo. Para mayor información llame a su departamento local de salud.

¡Usted es la persona más importante en su tratamiento, aprovéchelo al máximo!

¡Sáquele el mejor partido a su tratamiento!

- ◆ Hable francamente con su doctor y/o terapeuta. No tema preguntarle ni pedirle aclaración sobre sus dudas. Exprese sus preocupaciones.
- ◆ ¡No se dé por vencido! Puede suceder que tome tiempo antes de encontrar el tratamiento que funciona para su caso. Nunca suspenda su medicamento sin hablar con su médico.

- ◆ Si no siente mejoría después de 6 o 8 semanas hable con su doctor. Es posible que necesite un enfoque diferente en su tratamiento, o una segunda opinión.
- ◆ Busque un grupo de apoyo. Otras personas que están enfrentando problemas de depresión podrán enseñarle habilidades y destrezas que le ayuden con su enfermedad; así mismo, podrán darle información sobre otros recursos disponibles.
- ◆ Cuídese, trate de dormir 8 horas cada noche. Camine o haga algún tipo de ejercicio cada día. Coma alimentos saludables.
- ◆ Muchas personas buscan apoyo, y encuentran fortaleza en su espiritualidad, en sus principios religiosos o en la oración.

“¡La vida puede mejorar,
con tratamiento y apoyo,
la depresión clínica
puede ser vencida!”



Si desea más información, llámenos o visítenos

Asociación Nacional de Salud Mental (NMHA)

2001 N. Beauregard Street, 12th floor

Alexandria, VA 22311

Teléfono 703-684-7722

Línea Gratuita 800-969-NMHA ó 800-969-6642

TTY 800-433-5959

Fax 703-684-5968

www.nmha.org

Campaña para la Salud Mental de América

La Campaña del NMHA, para la Salud Mental de América, trabaja a nivel local y nacional para generar conciencia acerca de lo común, lo real y lo tratable que son las enfermedades mentales. Nuestra campaña asegura que las personas en riesgo reciban tratamiento apropiado, oportuno y efectivo. Desde 1992, hemos ayudado a cientos de miles de pacientes en todo el país, en:

- Reconocer los desórdenes mentales
- Obtener el tratamiento adecuado, y
- Retornar a una vida satisfactoria y productiva.

Patrocinadores de la campaña:

AstraZeneca Pharmaceuticals LP
Bristol-Myers Squibb Company
The E.H.A. Foundation, Inc.
Eli Lilly and Company
Forest Laboratories, Inc.
GlaxoSmithKline
McNeil Consumer & Specialty Pharmaceuticals
Pfizer Inc
Wyeth

Otros recursos disponibles para usted

alsofa.org

www.alsofa.org

Centers for Disease Control (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

1600 Clifton Road
Atlanta, GA 30333
404-639-3534
800-311-3435
www.cdc.gov/spanish

National Alliance for Hispanic Health

1501 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20036
1-866-SU FAMILIA (783-2645)
www.hispanichealth.org

National Alliance for the Mentally Ill

Colonial Place Three
2107 Wilson Boulevard
Suite 300
Arlington, VA 22201
703-524-7600
800-950-NAMI (950-6264)
www.nami.org

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

NIMH Public Inquiries
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MC 9663
Bethesda, MD 20892-9663
U.S.A.
301-443-4513
301-443-4279 fax
866-615-6464
www.nimh.nih.gov

Office of Minority Health Resource Center

PO Box 37337
Washington, DC 20013-7337
800-444-6472
www.omhrc.gov

Self Reliance Foundation/Acceso Hispano

529 14th Street, NW
Suite 740
Washington, DC 20045
202-661-8016
202-637-8801 fax
800-473-3003
www.selfreliancefoundation.org

**Substance Abuse and Mental Health Services
Administration's National Mental Health
Information Center (Centro de Información Nacional
de la Salud Mental de SAMHSA)**

PO Box 42557

Washington, DC 20015

800-789-2647

www.mentalhealth.org



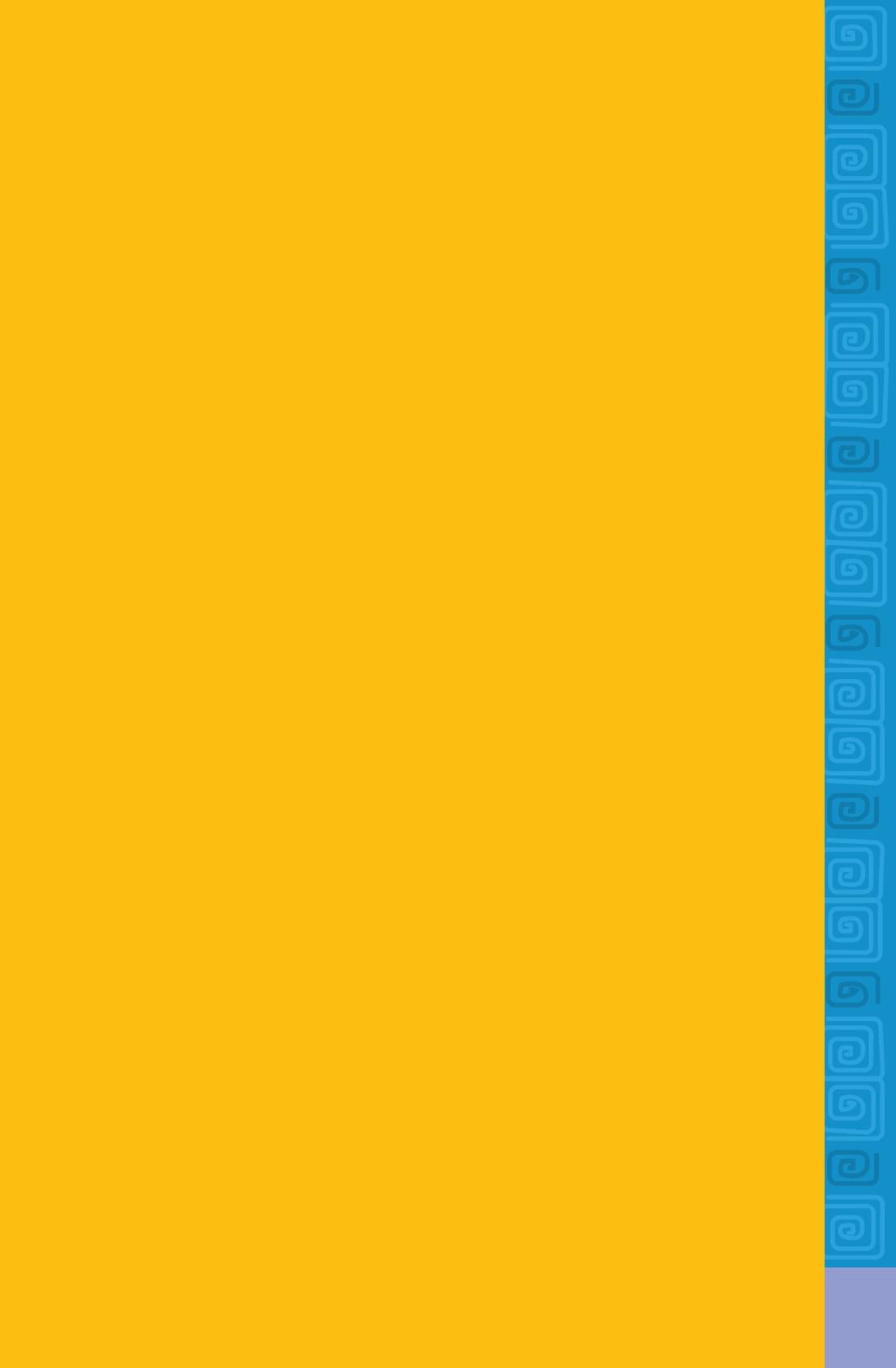
La Asociación Nacional de Salud Mental (NMHA) es la más antigua y grande organización sin ánimo de lucro, dedicada a todos los aspectos de la salud y las enfermedades mentales. Cuenta con más de 340 organizaciones afiliadas en todo el país, y trabaja a través de comunicación y movilización social, educación, investigación y prestación de servicios, para mejorar la salud mental de los 54 millones de individuos que sufren de desórdenes mentales.

La NMHA fue fundada en 1909 por un antiguo paciente psiquiátrico, Clifford W. Beers. Durante su tratamiento en instituciones tanto públicas como privadas, fue testigo y víctima de horribles abusos. A partir de esas experiencias Beers puso en marcha un movimiento de reforma al inhumano sistema, cruzada que con el tiempo llegó a ser la Asociación que hoy conocemos.

La NMHA y sus organizaciones afiliadas unen sus esfuerzos para lograr una sociedad mas justa y humana, en donde todos seamos tratados con el respeto y la dignidad que nos merecemos. Siendo fieles a este compromiso, trabaja para que las personas que sufren de perturbaciones mentales logren oportuna asistencia, con una práctica médica especializada, libre de prejuicios. El objetivo es recuperar la máxima capacidad mental de los pacientes y reintegrarlos de inmediato a la sociedad.

Hace 50 años, la Asociación hizo un llamado a todos los asilos a lo largo y ancho de la nación, para recoger las cadenas, grillos y esposas con las que se sujetaba a los pacientes aquejados de perturbaciones mentales. Luego tomó estos instrumentos de abuso y maltrato, los fundió y forjó el más poderoso símbolo de libertad: La Campana de la Salud Mental. Esta campana que pesa más de 300 libras, hoy continúa replicando esperanza a los millones de personas que padecen de enfermedades mentales.

Registro de propiedad literaria





2001 North Beauregard Street, 12th Floor
Alexandria, VA 22311
800-969-NMHA (800-969-6642)
www.nmha.org

Lift barriers to treatment and fight the stigma surrounding mental illness by becoming a member of the National Mental Health Association or your local MHA. Support or join our community, state and national advocacy efforts.

To find out more, call 800-969-NMHA (6642) or visit www.nmha.org.

Esta publicación se endosa cerca la Sociedad Americana de Psiquiatras Hispánicos, MANA (Una Organización Nacional de Latinas), la Asociación Nacional de las Enfermas Hispánicas y el Asociación Nacional Médica Hispánica.

