



# ¿Qué es la depresión?

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

## ¿Qué es la depresión?



La depresión afecta el cuerpo, el ánimo y los pensamientos. Puede afectar la manera en que te sientes sobre ti mismo y sobre los demás. Si no se somete a tratamiento, puede afectar el trabajo, la familia, los hábitos del comer, el dormir y la vida en general. No es posible ignorar la depresión y pensar que desaparecerá con el tiempo. Los síntomas pueden empeorar con el paso del tiempo. Es importante buscar tratamiento, ya que la mayoría de las personas afectadas pueden seguir una vida plena una vez que inician el tratamiento.

Quien sufra de depresión tiene sentimientos de desesperanza y desesperación que pueden llegar a obstaculizarle muchos aspectos de la vida y afectarle actividades de las que antes disfrutaba. La depresión puede ocurrir una vez en la vida de las personas aunque es común que ocurra varias veces.

## ¿Cuáles son los síntomas?



Tú puedes padecer cinco o más de los siguientes síntomas por un período mínimo de dos semanas:

- Persistente tristeza y pesimismo
- Sentimientos de culpa, de desvalido o de desesperanza
- Pérdida de interés o de placer en las actividades normales, inclusive las relaciones sexuales
- Dificultad para concentrarse y dificultades con la memoria
- Empeoramiento de enfermedades crónicas que coexisten, como la diabetes
- Cambios en los hábitos del dormir (insomnio o dormir demasiado)
- Cambios en los hábitos del comer (subir o bajar de peso sin planearlo)
- Cansancio y falta de energía
- Ansiedad, agitación, e irritabilidad
- Pensamientos de suicidio o muerte
- El hablar lentamente; movimientos lentos
- Dolor de cabeza, dolor de estómago y problemas digestivos



# ¿Qué es la depresión?

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

## ¿Qué es la distimia?



La distimia es una forma más moderada de depresión, pero los síntomas pueden durar más, a veces años. Las personas que padecen de la distimia pueden funcionar normalmente, pero siempre están descontentas. También es común que experimenten depresión severa y que se alternen, a lo cual se le llama doble depresión.

## ¿Cuáles son los síntomas de la distimia?



- Dificultad para dormir
- Incapacidad para divertirse o pérdida de interés en las actividades normales
- Sentimientos excesivos de culpa o desvalidez
- Fatiga
- Problemas para concentrarse, pensar o tomar decisiones
- Pensamientos de suicidio

## ¿Qué es el Desorden Afectivo Estacional?



Es la depresión que ocurre en la misma temporada cada año, por lo general durante los meses de otoño o de invierno. También existe una clase más rara, la cual ocurre a principios del verano y termina en el otoño. Esta no es una tristeza normal, debido a que persiste por mucho tiempo. Los síntomas del Desorden Afectivo Estacional de invierno y de verano son diferentes, aunque son parecidos a los de la depresión.



# ¿Qué es la depresión?

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

## ¿Cuáles son los síntomas del Desorden Afectivo Estacional?



Invierno:

- Fatigue
- Mayor necesidad de dormir
- Nivel disminuido de energía
- Aumento de peso
- Aumento de apetito
- Problemas para concentrarse
- Deseos de estar solo

Verano:

- Pérdida de peso
- Dificultad para dormir
- Disminución del apetito

## ¿Cuáles son los tratamientos para la depresión?



La combinación de medicamentos con la psicoterapia es el tratamiento más exitoso. Hay diferentes clases de medicamentos disponibles dependiendo del caso y cómo responda el paciente. Frecuentemente se utiliza la psicoterapia con los medicamentos. La terapeuta ayuda a detectar patrones emocionales y lo que produce los episodios. La terapeuta ayudará a controlar y estabilizar la enfermedad. Durante los episodios de depresión severa, los doctores a veces utilizarán la terapia electroconvulsiva para aquellas personas que tengan pensamientos suicidas o para quienes los medicamentos no resultan eficaces.



# ¿Qué es la depresión?

Su Familia: The National Hispanic Family Health Helpline 1-866-SU-FAMILIA (1-866-783-2645)

## Recursos



### **National Alliance for Hispanic Health**

#### **Su Familia: National Hispanic Family Health Helpline**

1 (866) SU-FAMILIA or 1 (866) 783-2645

<http://www.hispanichealth.org>

### **National Institute of Mental Health (NIMH)**

1-866-615-NIMH (6464)

<http://www.nimh.nih.gov/>

### **Medline Plus**

1-888-FIND-NLM or 1-888-346-3656

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

### **Mayo Clinic**

<http://www.mayoclinic.com/>

### **Substance Abuse and Mental Health Services Administration**

<http://www.samhsa.gov/>