

¿Qué es la Depresión?



Aproximadamente
280 millones
de Personas Sufren de
Depresión

3.8% de la
Población Mundial

* Organización Mundial de la Salud

Se
Estima
que el
5%
de los **Adultos**
y el
5.7%
de las **Personas**
Envejecidas
se Encuentran
Clínicamente
Deprimidos

Dado al impacto que la depresión puede tener en el funcionamiento diario y su prevalencia, se considera una de las mayores causas de impedimento.

La depresión no es un diagnóstico único. Algunas personas pueden experimentar un episodio depresivo mientras que otras pueden tener una recurrencia de síntomas. La forma más común de la depresión, y la cual la mayoría de las personas está familiarizada, se conoce como [Trastorno de Depresión Mayor](#).



Los Síntomas del Trastorno de Depresión Mayor

Deben estar presentes la mayor parte del tiempo por un periodo de dos semanas para cumplir con el criterio diagnóstico.

Ánimo Deprimido



Esto es lo que la mayoría de las personas asocia con la depresión y puede incluir sentimientos de tristeza, desesperanza y soledad.

Anhedonia



Anhedonia o poco interés o placer en actividades que antes solía disfrutar.

Cambios en el Apetito



Las personas pueden experimentar aumento o reducción de apetito con impacto en su peso.

Cambios en Sueño



Cambios en el patrón de sueño, presentando insomnio o hiper somnolencia. Muchas personas deprimidas reportan también tener pesadillas las cuales sienten como reales.

Fatiga



Cansancio extremo, sensación de pesadez y lentitud en el cuerpo.

Culpa



Sentimientos de culpa o minusvalía.

Reducción en la Concentración



Reducción en la concentración, dificultad en tomar decisiones sencillas.

Pensamiento de Muerte



Pensamiento de muerte sin ideación suicida (ej. pensar que estarían mejor si estuvieran muertos o muertas, visualizarse como una carga y pensar que no continuarán siendo una carga para sus seres queridos), ideación suicida sin un plan, ideación suicida con plan, intento suicida.

Factores de Riesgo para la Depresión

Ambientales • Biológicos • Trastornos Psicológicos



Factores Ambientales:

Experiencias de adversidad en la niñez, incluyendo trauma.

Experimentar una pérdida (muerte de persona cercana ya sea amistad, familia, o pareja; rompimiento de una relación; pérdida de empleo; deterioro en salud), estrés prolongado, cambios significativos en estilo de vida o eventos significativos (desastres naturales, cirugía, accidente automovilístico, mudarse, cambio de trabajo, retiro).

Estresores psico-sociales: bajo ingreso, escolaridad limitada, racismo y discriminación.

Factores Biológicos:

Genéticos: Familiares en primer grado que padezcan de depresión.

Medicamentos que inducen al ánimo deprimido (ej. prednisona).

Condiciones médicas como: problemas cardíacos, derrame cerebral, cáncer, dolor crónico, Parkinson, Alzheimer, y otras condiciones hormonales como problemas de tiroides.

Otros trastornos psicológicos que se pueden relacionar con el Trastorno de Depresión Mayor :

Trastornos de Ansiedad

Trastornos Alimenticios

Personalidad Fronteriza

Trastorno de Uso de Sustancias

Tratamiento para el Trastorno de Depresión Mayor

Si crees que puedes estar pasando por una depresión, la mejor opción es ser evaluado por un profesional de la salud mental (psicoterapeuta o servicios psiquiátricos).

En www.cheservices.com puedes coordinar un cernimiento gratuito con un psicoterapeuta licenciado para evaluar si te podrías beneficiar de psicoterapia.

En psicoterapia, tu terapeuta completará un historial bio-psicosocial y administrará cernimientos para evaluar de forma objetiva tu estado de ánimo y desarrollar así un plan de tratamiento que se ajuste a tus necesidades. Existen varias modalidades de psicoterapia empíricamente validadas para tratar la depresión; entre ellas Terapia Cognitivo-Conductual, Terapia Conductual, Mindfulness, y Psicoterapia Interpersonal entre otras. De acuerdo con el nivel de depresión identificado, tu terapeuta podría recomendar una evaluación psiquiátrica.

10 Consejos si estás Pasando por una Depresión



1. No te culpes a ti mismo por estar deprimido o deprimida. La depresión es una condición clínica y no es algo que escogiste.
2. Recuerda que has decidido hacer algo para trabajar con tu depresión (ej. Considerado psicoterapia o tratamiento psiquiátrico, coordinado una cita para evaluación o ya estás participando en terapia, activado tu grupo de apoyo, estas trabajando para desarrollar o activar tus destrezas de afrontamiento).
3. Ten compasión contigo, recuerda que vas a tener días mejores y otros en los que tendrás que enfocarte en tu auto-cuidado.
4. Participa en una o dos actividades que antes disfrutabas.
5. Escoge de manera sabia la música que escuchas. La música está fuertemente conectada con nuestras emociones. Si una canción te provoca melancolía o llanto, es mejor cambiar esa canción.
6. Aumenta tu actividad física. Comienza con metas pequeñas como caminar de 3 a 5 minutos y disfruta del sentido de logro una vez alcanzada la meta.
7. Se prudente con tu dieta. Esto incluye escoger mejores opciones alimenticias y disminuir o evitar el alcohol, la cafeína y la nicotina.
8. Considera el sueño como una prioridad. Establece una rutina adecuada antes de dormir y trata de dormir en un horario consistente.
9. Reconoce cuando estás teniendo un buen día y disfrútalo.
10. Practica ejercicios de relajación. Esto puede ser tan sencillo como respirar profundo, visualizarte en la playa, o seguir un video de meditación.

Como Mejorar la Interacción Social si estas Pasando por una Depresión:

A través de la vida establecemos y mantenemos diferentes conexiones e interacciones sociales. Se siente bien ser parte de un grupo, sentir inclusión y aceptación. En ocasiones, podemos experimentar o percibir rechazo y esto puede ser emocionalmente doloroso. Cuando experimentamos o percibimos rechazo, se recomienda:



1. Trata de asegurar que no hayas malinterpretado la situación y evita llegar a conclusiones de forma impulsiva:

Cuando sentimos rechazo, podemos experimentar tristeza, frustración o coraje, especialmente si creemos que es intencional. Esta puede no ser la situación. Es recomendable darte un espacio para calmarte y evaluar la situación. Llegar a conclusiones de manera impulsiva puede generar mayores complicaciones.

2. Comunica tus sentimientos:

Sabemos que existe más de un lado de la historia. Expresa tus sentimientos. En estas situaciones es recomendable utilizar comunicación asertiva, especifica como te sientes ante la situación.

3. Se quien genera la invitación:

Si entiendes que tus amistades no te invitan a sus actividades, puedes tomar iniciativa y planificar un encuentro. Piensa que tus amistades no siempre tienen que tomar la iniciativa, quizás ya hayas rechazado varias salidas o crean que necesitas espacio.

4. Conoce nuevas personas:

Si tu círculo de amistades no cumple con tus necesidades de compañía o satisfacción, considera conocer a otras personas o reconectar con otras. Puedes considerar interactuar con personas que tengan intereses similares.



Amando a una Persona que Padece de Depresión:

1. Educate sobre la depresión:

La depresión es una condición complicada que puede afectar los pensamientos, sentimientos y conductas de quienes la padecen. Aunque es una condición tratable, puede que para quien la padezca o para sus personas cercanas sea difícil de comprender. Educate sobre la depresión, esto te puede ayudar a entender a tu ser querido.

2. Provee apoyo y pregunta cómo puedes ayudar:

Aunque puedas sentir que no tienes cómo ayudar, existen varias formas para hacerlo. La mejor forma es preguntarle a tu ser querido que tipo de apoyo o asistencia necesita. Déjale saber que estás disponible y escucha sus necesidades.

3. Aplica estrategias de autocuidado.

Ver a alguien que queremos sufrir y padecer de depresión puede ser agotador. Al atender sus necesidades puede que ignores las tuyas. Dedícate tiempo para participar de actividades que te ayuden a reducir el nivel de estrés y aumentar el sentido de calma y satisfacción. Sostén un sistema de apoyo en el que puedas ventilar tus emociones.

4. No trates de “arreglar” a tu ser querido:

Es natural tratar de ayudar a un ser querido cuando sufre. Puede que sientas deseos de comprarle algo que le guste, decirle lo importante que es, o hasta darle recomendaciones de como manejar su situación. Puede ser difícil el sentir que no siempre le podemos ayudar a sentirse mejor. La depresión es una enfermedad mental compleja y puede ser experimentada de diferentes formas. Estando presente, escuchando, y ofreciendo apoyo le estamos ayudando.

5. Comprende que tu ser amado es mucho más que su estado de ánimo:

Reconoce que tu ser querido es mucho más que su depresión. Ella o él tienen pensamientos y sentimientos que no se relacionan con su ánimo deprimido.

6. Se flexible:

Comprende que tu ser querido puede tener días buenos y otros más difíciles.

Adicional Recursos



Lecturas:

Guia de la Clínica Mayo Sobre Depresión

Info Libros:

20 libros gratuitos sobre la depresión-PDF

Paginas Web:

CHE Behavioral Health Services
Teleterapia en Espanol

NAMI
Hojas informativas

Organización Mundial de la Salud
Depresión

Mental Health America
Recursos en Espanol

Clinica Mayo
Trastorno de Depresion Mayor



CHE BEHAVIORAL
HEALTH SERVICES



www.cheservices.com