

Sucesión de Tratamientos Alternativos

STAR★D

Remediar la Depresión

Depresión:

Una Guía para Pacientes y Familias

Depresión:

Una Guía para Pacientes y Familias

Si usted o alguien que conoce ha sido diagnosticado con depresión, probablemente tiene algunas preguntas. Esta guía se propone contestar las preguntas más comunes sobre la depresión.

- La depresión mayor, conocida como la depresión clínica, es una enfermedad médica que afecta la capacidad de la persona de experimentar estados normales de ánimo.
- La depresión afecta aproximadamente a 11 millones de personas en los Estados Unidos.
- Cada año se deprime uno de cada 20 estadounidenses.
- Una de cada 4 a 5 mujeres y uno de cada 8 a 10 hombres desarrollarán depresión clínica en el curso de su vida. No obstante, pocos buscarán tratamiento.
- Hay tratamientos efectivos para aliviar el sufrimiento y mejorar la calidad de vida de estos individuos y sus familias.

¿QUE ES LA DEPRESIÓN?

- La depresión no es el resultado de una debilidad o culpa de alguien. A las personas con depresión clínica no les es posible mejorar por sí mismas.
- La depresión es una enfermedad médica conocida como desorden del ánimo, y es curable.
- La depresión clínica no debe ser confundida con sentimientos de tristeza pasajera tales como sentirse melancólico, o con la infelicidad, que son parte de la vida. La depresión dura más, es más grave; deteriora el trabajo, las relaciones, las actividades físicas, y otras actividades y es algo más que un sentimiento de tristeza. Los síntomas incluyen problemas para dormir, problemas con el apetito, la energía, y la autoestima.

- Si no es tratada, un episodio de depresión dura como promedio, de 6 a 9 meses, aunque algunas depresiones si no son tratadas pueden ser crónicas y durar por muchos años.
- La depresión mayor es frecuentemente recurrente — la mayoría de los pacientes tienen más de un episodio.
- Mientras la mayoría de las personas se alivian, algunas permanecen deprimidas.
- Las formas más leves de depresión, tales como desorden distímico, o depresión menor, también causan sufrimiento personal e interfieren con la vida diaria. En muchos casos estas formas leves de depresión llegan a hacerse más graves con el tiempo.

¿Que causa la depresión?

- La depresión está influida por factores genéticos, biológicos, y ambientales. La mayoría de las depresiones no dependen de un solo factor sino de varios factores que actúan juntos.
- Usted tiene más probabilidades de tener depresión clínica si uno o más miembros de su familia han tenido depresión. En realidad, en gemelos idénticos, si uno de ellos tiene depresión clínica mayor, el otro tiene el 60% de probabilidades de contraer este desorden. Sin embargo, como los gemelos idénticos tienen exactamente los mismos genes, esto nos indica que los genes son sólo una parte de la explicación por la cual algunas personas contraen la depresión clínica y otras no.
- Durante una depresión, hay perturbaciones en las sustancias químicas del cerebro (neurotransmisores) que llevan mensajes de una célula nerviosa a otra. Otras sustancias químicas del cuerpo llamadas hormonas también pueden ser afectadas en las personas con depresión.
- Algunas personas pueden deprimirse después de perder a un ser querido o después de eventos tristes. Si bien los grandes cambios ambientales no son la causa de la depresión, estos pueden causar la depresión en individuos susceptibles.

- En algunas personas, se desata la depresión aun cuando todo les va bien.
- Otras posibles causas de depresión incluyen condiciones médicas generales (problemas de la tiroides, cáncer, o problemas neurológicos), otros problemas psiquiátricos, algunos medicamentos, beber mucho alcohol, y el uso de drogas.

¿Cuales son los síntomas de la depresión?

Las personas con depresión mayor experimentan por lo menos uno de los siguientes síntomas, casi todos los días, todo el día, por lo menos durante dos semanas:

- Depresión, sentirse triste, melancólico, o vacío.
- Pérdida de interés o placer en actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluyendo el sexo.

También tienen por lo menos tres o cuatro de los siguientes síntomas:

- Cambio en el apetito o peso.
- Problemas para dormir o dormir demasiado.
- Sentirse inquieto o lento.
- Pérdida de energía o sentirse cansado todo el tiempo.
- Sentimientos de culpa o de no valer nada.
- Dificultad para concentrarse, para recordar, y para tomar decisiones.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Junto con la depresión, hay algunas veces otros síntomas físicos o psicológicos que incluyen:

- Dolores de cabeza.
- Otros dolores.
- Problemas digestivos.
- Problemas sexuales.

- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Estar ansioso o nervioso.
- Irritabilidad y mal humor.

No toda persona que tiene depresión mayor tiene todos los síntomas mencionados. Los síntomas pueden ser diferentes de un episodio a otro y entre individuos.

¿Hay diferente tipos de depresión?

Las personas con depresión varían en el número de síntomas que experimentan y en la forma en que sus vidas diarias son afectadas:

- *Depresión grave* — cuando una persona tiene casi todos los síntomas de depresión, y la depresión casi siempre impide a esa persona completar sus actividades diarias.
- *Depresión moderada* — cuando una persona tiene muchos síntomas de depresión que frecuentemente le impiden hacer cosas que necesita hacer.
- *Depresión leve* — cuando una persona tiene algunos síntomas de depresión, y se tiene que esforzar para hacer las cosas que necesita hacer.

También hay otros tipos de desordenes de depresión además del desorden de la depresión mayor:

- *Desorden bipolar*. El desorden bipolar (o maníaco-depresivo) hace que un individuo experimente períodos de depresiones graves y períodos de extremos inapropiados (manías). Estos sentimientos pueden durar de varios días a varios meses. A estos períodos se les llaman “ciclos.” Los ciclos depresivos (o episodios) se producen cuando una persona tiene uno o varios de los síntomas de depresión mayor, mientras ciclos de manía (o episodios) son caracterizados por elevaciones del estado de ánimo (a veces con irritabilidad), aumento de energía, y disminución de la necesidad de dormir. Pero, entre las altas y las bajas, estos individuos se pueden sentir con frecuencia completamente normales.

- *Estado depresivo distímico.* El estado depresivo distímico es una condición crónica (duradera) pero menos grave de depresión que persiste por lo menos dos años. Si bien los síntomas crónicos y a largo plazo de distimia, no incapacitan completamente a la persona, interfieren con sus actividades diarias, y le impiden alcanzar su potencial. Pueden producirse episodios de depresión mayor junto con el estado depresivo distímico — a veces llamado “depresión doble.”
- *Desorden afectivo de estación.* Las personas con este desorden experimentan los síntomas de depresión mayor, pero sólo en ciertas épocas del año (usualmente a finales del otoño y el invierno). Cuando se acerca el invierno, las personas con este trastorno comienzan a dormir durante períodos más largos y se retiran de las actividades sociales. Son más propensas a comer más carbohidratos y aumentan de 10-20 libras durante los meses de invierno. Pero cuando viene la primavera, experimentan una energía renovada, pierden el peso que habían ganado, y experimentan una depresión mínima o no experimentan depresión.

¿Quién tiene más probabilidades de obtener depresión clínica?

La depresión puede afectar a cualquier persona. Pero, las investigaciones sugieren que ciertos grupos tienen más riesgo de contraer depresión.

- Las mujeres tienen más probabilidades de desarrollar depresión clínica que los hombres, especialmente durante sus años reproductivos.
- Algunas mujeres se deprimen durante el embarazo o después de dar a luz. Después del parto la depresión varía entre la melancolía y la psicosis severa (por ejemplo, una persona oye o ve cosas que no están allí o desarrolla pensamientos falsos de la realidad). La melancolía es muy común, dura tiempo limitado (3-10 días) y desaparece sin tratamiento. Alrededor del 5% al 10 % de las mujeres desarrollan una depresión mayor que requiere

tratamiento profesional con medicamentos antidepresivos y/o psicoterapia en los meses que le siguen al parto. Las depresiones psicóticas ocurren en una en 500 a una en 1.000 mujeres dentro de los 30 días después del parto.

- Las personas con parientes que tienen episodios recurrentes (repetidos) de depresión o desorden bipolar son más propensas a la depresión.
- Las personas con una historia personal de depresión tienen mayor riesgo debido al mayor número de episodios de depresión.
- Mientras que los ancianos no son más susceptibles a contraer depresión que la gente joven, los síntomas de depresión en los ancianos pueden confundirse fácilmente con los de la senilidad o de un derrame, u otros problemas médicos. Mucha gente asume que la depresión es parte de la vejez. No lo es. Además, algunos medicamentos pueden causar depresión en ambos, la gente joven y de edad avanzada. Para reconocer y tratar la depresión en personas de edad avanzada se requiere más atención, porque el riesgo de los efectos secundarios es aun mayor y las interacciones potencialmente riesgosas entre medicamentos son más probables ya que los ancianos a menudo usan varios medicamentos.
- Entre el 7% y el 14% de los niños experimentarán un episodio de depresión mayor antes de la edad de 15. El principio de la pubertad es un período de alto riesgo, especialmente para las mujeres. Mientras que los síntomas de depresión en los jóvenes son Similares a los síntomas de los adultos, pueden ser más difíciles de reconocer. Los niños a veces expresan su tristeza por medio de cambios en su comportamiento y no verbalmente. Algunos se retiran de la sociedad, mientras otros experimentan irritabilidad, enojos y explosiones y bajo desempeño escolar que puede incluir dejar de ir a la escuela. Algunos medicamentos antidepresivos al igual que la psicoterapia parecen ser efectivos con este grupo de edad.

¿CÓMO ES TRATADA LA DEPRESIÓN?

Hay muchos tratamientos efectivos disponibles para la depresión hoy en día. Pero a pesar de ello, muchas personas con depresión clínica nunca buscan tratamiento. Algunos están avergonzados — no quieren pedir ayuda. Otros no reconocen la necesidad de tratamiento. Otros piensan que no hay tratamientos efectivos disponibles.

¿Por qué buscar tratamiento para la depresión?

- La depresión es tratable.
- El tratamiento reduce el dolor y el sufrimiento de la depresión (80-90% de éxito). Eventualmente, casi todos los pacientes que sufren de depresión consiguen alivio de sus síntomas y regresan a vivir su vida normal algunas veces, en pocas semanas.
- Al igual que con cualquier otra condición médica, entre más se demora el tratamiento para la depresión, es más difícil de tratar. Si se busca tratamiento lo más pronto posible, se puede evitar que la depresión sea más grave y que vuelva a repetirse.
- El tratamiento puede prevenir varias consecuencias graves de la depresión, entre las que se encuentra el suicidio. Las personas con depresión son 30 veces más propensas a cometer suicidio que la población general. Sin embargo, cuando la depresión es tratada con éxito los pensamientos de suicidio desaparecen.
- Aunque puede ser necesario probar más de un tratamiento, en casi todos los casos, un tratamiento efectivo puede ser encontrado.

¿Cómo consigo tratamiento para la depresión?

- Los proveedores de servicios de salud pueden efectivamente tratar a las personas con depresión.
- Los médicos familiares o profesionales de salud mental son las primeras fuentes de ayuda.

- Su centro de salud, centro comunitario de salud mental, hospital, clínica, o centro médico universitario pueden ayudar o aconsejar sobre a donde ir para obtener servicios de ayuda.
- A veces, se necesitan tratamientos especializados porque el primer tratamiento no funciona, porque se necesita una combinación de tratamientos o porque la depresión es grave o dura largo tiempo.
- Muy rara vez se requiere hospitalización para el tratamiento de la depresión. Algunas veces, la hospitalización es necesaria porque otras condiciones médicas existen y pueden afectar el tratamiento. Las personas con depresión grave pueden necesitar hospitalización para modificar las dosis de los medicamentos. También, las personas que tienen un riesgo más alto de suicidio necesitan la seguridad del hospital hasta que esos pensamientos se pasen y empiece a funcionar el tratamiento. Raramente, la depresión está acompañada por síntomas de psicosis, como delirios y oír voces, que justifican hospitalización. La hospitalización, si es necesaria, puede durar sólo unos días o varias semanas. El tratamiento a tiempo, antes que la depresión se haga grave o crónica (persistente), reduce la necesidad de hospitalización.

¿Cómo se diagnostica?

Cuestionarios hechos por el paciente pueden ser usados para saber si el paciente tiene depresión. Para hacer un diagnóstico correcto de depresión, su médico le preguntará sobre:

- sus síntomas
- las condiciones médicas generales
- el historial médico y psicológico de la familia.

Los proveedores de salud también pueden realizar un examen físico y hacer varios exámenes de laboratorio para determinar si hay algunas razones físicas de depresión. Su proveedor de servicios de salud, puede tratar su depresión o referirlo a un proveedor de salud mental para una evaluación y tratamiento.

¿Cuáles son las fases del tratamiento?

El tratamiento se divide en tres pasos:

- *El tratamiento agudo* está orientado a eliminar los síntomas de la depresión hasta que una persona se siente bien y sea capaz de funcionar. Durante el tratamiento agudo, que puede durar de 2 a 3 meses, puede ser necesario hacer visitas a la clínica varias veces por mes. Si se necesitan hacer varios intentos de tratamiento, los tratamientos agudos pueden durar por varios meses.
- *El tratamiento de continuidad* tiene como finalidad prevenir el presente episodio depresivo. El tratamiento continuo supone visitas cada mes o dos meses durante 6 a 12 meses.
- *El tratamiento de mantenimiento* tiene como finalidad impedir un nuevo episodio de depresión (una recurrencia). Es útil si ha habido una historia de depresión o si la depresión ha sido crónica (duradera). Las visitas se hacen cada 2 a 3 meses. Puede ser necesario realizar el tratamiento de mantenimiento por uno o más años.

¿Qué métodos de tratamiento están disponibles?

- Hay varios métodos para tratar la depresión. La elección del tratamiento depende de la preferencia del clínico y del paciente, del origen de la depresión, el tratamiento previo, historia de tratamiento de la familia, el estado médico general del paciente, así como otros factores.
 - Los *medicamentos* son *comúnmente* usados para tratar la depresión. Hay muchos antidepresivos disponibles.
 - La *psicoterapia* es otro tratamiento común. Las investigaciones muestran que varias formas *específicas* de psicoterapia son efectivas contra la depresión incluyendo terapia de comportamiento cognitivo e interpersonal, sola o combinada con medicamentos antidepresivos. Estas formas

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

