

¿Qué es un transtorno depresivo?

***Nota:** La siguiente información proviene del Instituto Nacional de la Salud Mental, panfleto 00-3561, creado para el uso del público en general, y no con la intención de proveer asesoría médica/clínica o tratamiento. Si cree que experimenta síntomas de Depresión, debe de consultar con su médico o con un profesional de la salud mental. Solamente su médico es quien puede hacer un diagnóstico. Para más información sobre su beneficios de salud mental puede llamar al número de teléfono de servicio al cliente o salud mental provisto en su tarjeta de identificación de CIGNA Health Care.*

El trastorno depresivo es una enfermedad que afecta el organismo (cerebro), el ánimo, y la manera de pensar. Afecta la forma en que una persona come y duerme. Afecta cómo uno se valora a sí mismo (autoestima) y la forma en que uno piensa. Un trastorno depresivo no es lo mismo que un estado pasajero de tristeza. No indica debilidad personal. No es una condición de la cual uno puede liberarse a voluntad. Las personas que padecen de un trastorno depresivo no pueden decir simplemente "ya basta, me voy a poner bien". Sin tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses e incluso años. Sin embargo, la mayoría de las personas que padecen de depresión puede mejorar con un tratamiento adecuado. Cada año, el 9.5% de la población estadounidense (aproximadamente 18.8 millones de adultos) padece de enfermedades depresivas. Para más información sobre depresión usted puede contactar las siguientes organizaciones y sus respectivas páginas en la internet:

National Alliance for the Mentally Ill
1.703.524.7600; 1.800.950.NAMI
Web site: <http://www.nami.org>

National Depressive and Manic Depressive Association
1.312.642.0049; 1.800.826.3632
Web site: <http://www.ndmda.org>

National Institute of Mental Health Information Resources
and Inquiries Branch
1.301.443.4513
Web site: <http://www.nimh.nih.gov>

National Mental Health Association
1.703.684.7722; 1.800.969.6642
Web site: <http://www.nmha.org>

National Foundation for Depressive Illnesses, Inc.
1.212.268.4260; 1.800.239.1265
Web site: <http://www.deoressuinn.org>

La gravedad de los síntomas varía según la persona y también puede variar con el tiempo:

- Estado de ánimo triste, ansioso o "vacio" en forma persistente.
- Sentimientos de desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad y desamparo.
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades que antes se disfrutaban, incluyendo la actividad sexual.
- Disminución de energía, fatiga, agotamiento, sensación de estar "en cámara lenta."
- Dificultad para concentrarse, recordar y tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse más de la cuenta.
- Pérdida de peso, apetito o ambos, o por el contrario comer más de la cuenta.
- Pensamientos de muerte o suicidio; intentos de suicidios.
- Inquietud e irritabilidad.
- Síntomas físicos persistentes que no respondedn al tratamiento médico como dolores de cabeza, trastornos digestivos y otros dolores crónicos.



Depresivo: Evaluación diagnóstico y tratamiento

***Nota:** La siguiente información proviene del Instituto Nacional de la Salud Mental, panfleto 00-3561, creado para el uso del público en general, y no con la intención de proveer asesoría médica/clínica o tratamiento. Si cree que experimenta síntomas de Depresión, debe de consultar con su médico o con un profesional de la salud mental. Solamente su médico es quien puede hacer un diagnóstico. Para más información sobre su beneficios de salud mental puede llamar al número de teléfono de servicio al cliente o salud mental provisto en su tarjeta de identificación de CIGNA Health Care.*

El primer paso para recibir un tratamiento adecuado para la depresión consiste en un examen médico. Una buena evaluación diagnóstica debe incluir una historia médica completa. ¿Cuándo comenzaron los síntomas, cuánto han durado, qué tan serios son? Si el paciente los ha tenido antes, el médico debe averiguar si los síntomas fueron tratados y qué tratamiento se dio. Existe una gran variedad de medicamentos antidepresivos y psicoterapias que se pueden utilizar para tratar los trastornos depresivos. La mayoría obtienen un resultado óptimo con un tratamiento combinado de medicamentos para obtener un alivio relativamente rápido de los síntomas y psicoterapia para aprender a enfrentar mejor los problemas de la vida, incluyendo la depresión. Es posible que el paciente se sienta tentado a dejar de tomar el medicamento prematuramente. Él puede sentirse mejor y pensar que ya no lo necesita o puede pensar que el medicamento no le está ayudando en absoluto. Es importante seguir tomando el medicamento hasta que éste tenga oportunidad de actuar en el organismo. Algunos efectos secundarios pueden aparecer incluso antes de que se produzca el efecto antidepresivo. Una vez que el paciente se sienta mejor, es importante continuar el medicamento por 4 a 9 meses para prevenir una recaída de la depresión.

Estos son los efectos secundarios más comunes de los antidepresivos y las formas de manejarlos:

- **Dolor de cabeza:** generalmente se pasa.
- **Náusea:** también es pasajera, incluso cuando la sensación de náusea ocurre después de cada dosis, es solo por un rato.
- **Nerviosismo e insomnio (dificultad para dormirse o despertar a menudo durante la noche):** estos pueden ocurrir durante las primeras semanas; usualmente se resuelven con el tiempo o tomando una dosis más pequeña.
- **Agitación (sentirse inquieto, tembloroso o nervioso):** si esto pasa por primera vez después de tomar el medicamento y es persistente, el médico debe ser notificado.
- **Problemas sexuales:** el médico debería ser consultado si el problema es persistente o preocupante.



Depresivo: Evaluación diagnóstico y tratamiento

Nota: La siguiente información proviene del Instituto Nacional de la Salud Mental, panfleto 00-3561, creado para el uso del público en general, y no con la intención de proveer asesoría médica/clínica o tratamiento. Si cree que experimenta síntomas de Depresión, debe de consultar con su médico o con un profesional de la salud mental. Solamente su médico es quien puede hacer un diagnóstico. Para más información sobre su beneficios de salud mental puede llamar al número de teléfono de servicio al cliente o salud mental provisto en su tarjeta de identificación de CIGNA Health Care.

Es importante recordar que:

- Hay ayuda disponible – Para información adicional, favor de comunicarse con las agencias listadas en la página adjunta.
- Tome los medicamentos según indicado.
- Consulte su médico si tiene algún problema con los medicamentos.

Los trastornos depresivos hacen que uno se sienta exhausto, inútil, desesperanzado y desamparado. Esas maneras negativas de pensar y sentirse hacen que las personas quieran darse por vencidas. Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión. Estas son distorsiones que, por lo general, no se basan en circunstancias reales. Los pensamientos negativos desaparecen cuando el tratamiento empieza a hacer efecto. Mientras tanto:

- Fíjese metas realistas, tomando en cuenta la depresión, y no trate de asumir una cantidad excesiva de responsabilidades.
- Divida las metas en partes pequeñas, establezca prioridades y haga lo que pueda cuando pueda.
- Trate de estar acompañado y de confiar en alguna persona; siempre es mejor que estar solo y no hablar con nadie.
- Tome parte en actividades que le ayuden a sentirse mejor.
- Haga ejercicio liviano, vaya al cine, vaya a un juego deportivo, o participe en actividades recreativas, religiosas, sociales o de otro tipo. Todo eso puede ayudar.
- No espere que su estado de ánimo mejore de inmediato, sino gradualmente. Sentirse mejor toma tiempo.
- Es aconsejable que posponga las decisiones importantes hasta que la depresión mejore. Antes de hacer cambios importantes, como cambiar de trabajo, casarse o divorciarse, consulte con personas que lo conozcan bien y tengan una visión más objetiva de su situación.
- La gente rara vez sale de una depresión de un día para el otro. Pero se puede sentir un poco mejor cada día.
- *Recuerde*, patrones positivos de pensamiento eventualmente van a reemplazar los pensamientos negativos que son parte de la depresión. Los patrones negativos van a desaparecer tan pronto su depresión responda al tratamiento. *Recuerde*, tan pronto su depresión responda al tratamiento, los pensamientos negativos van a ser reemplazados por pensamientos positivos.
- Deje que sus familiares y amigos le ayuden.

