

Depresión

Depresión significa diferentes cosas en diferentes culturas. Los síntomas de depresión y los tratamientos provistos no son todos iguales. En este documento la depresión se define como un problema de salud mental que hace que las personas afectadas experimenten sentimientos de tristeza, se sientan desdichadas la mayor parte del tiempo, tengan pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o de baja autoestima, sueño o apetito perturbado, baja energía, y poca concentración.

No hay un cierto tipo o causa de la depresión. Las circunstancias, historia y cultura de cada uno son diferentes. Las causas, duración y tratamiento son diferentes para cada persona.

La Organización Mundial de la Salud estima que para el año 2030, la depresión será la preocupación sanitaria primordial, tanto en países desarrollados como en aquellos en vías de desarrollo¹.

Síntomas

Las señales y síntomas de la depresión pueden variar de persona a persona, pero en general involucran una sensación de tristeza o de desesperanza. Las señales y síntomas serán diferentes para cada persona e incluyen una gama de comportamientos, sentimientos, pensamientos y sensaciones físicas.

Comportamiento

- no salir ya más afuera
- no lograr hacer cosas en el trabajo/escuela
- apartarse de familiares cercanos y amigos
- depender del alcohol y sedantes
- no realizar actividades usualmente placenteras
- dificultad para concentrarse

Pensamientos

- "Soy un fracaso."
- "Es culpa mía"
- "Nunca me sucede nada bueno."
- "No valgo nada."
- "La vida no vale la pena vivirla."
- "La gente estaría mejor sin mí."

Sentimientos

- abrumado
- culpable
- irritable
- frustrado
- falta de confianza
- desdichado
- indeciso
- decepcionado
- abatido

triste Sensaciones físicas

- cansado todo el tiempo
- sin ánimo
- enfermo y decaído
- dolores de cabeza y musculares
- estómago descompuesto
- problemas del sueño
- pérdida o cambio del apetito
- considerable pérdida o aumento de peso

Todo el mundo presenta algunos de estos síntomas de vez en cuando, y no todos aquellos que sufren de depresión tienen todos estos síntomas. Los síntomas de depresión pueden oscilar de muy leves a depresión aguda. Si tiene síntomas de depresión la mayor parte del día, todos los días, por más de dos semanas, o si está preocupado por algunos de los sentimientos que está experimentando, debe procurar obtener ayuda de su médico.



Causas:

La depresión es una afección compleja y sus causas no se comprenden cabalmente. Sin embargo, diversos factores contribuyentes pueden llevar a la depresión. Estos factores pueden incluir factores biológicos (por ejemplo, genéticos o un episodio de enfermedad física o lesión), y factores psicológicos o sociales (experiencias que se remontan a la infancia, desempleo, duelo, o eventos que cambian la vida tales como embarazo, migración, ruptura de la familia, y aislamiento). Tener una enfermedad prolongada o que podría ser mortal, tal como la enfermedad cardíaca, dolor de espalda o cáncer, ha sido asociada con un mayor riesgo de depresión.

Obtención de apoyo:

Cada persona es distinta y no hay ningún método infalible para tratar la depresión. El tratamiento debe ser adaptado a su afección, circunstancias, necesidades y preferencias. La mayoría de las personas con ansiedad o depresión se benefician con un solo método o una combinación de lo siguiente:

- cambios en el estilo de vida y apoyo social
- terapias psicológicas o de conversación ("talking" therapies).
- terapias médicas

Los enfoques del tratamiento común para la depresión incluyen terapias de conversación y medicación.

Terapias de conversación

Las terapias de conversación involucran hablar en confianza con un profesional con capacitación en problemas o asuntos que

Acerca de esta hoja informativa:

Esta hoja informativa ha sido adaptada de un documento similar publicado en el sitio web de Health UK. El original se puede ver en

<https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/d/depression>.

Otras fuentes incluyen:

<https://www.beyondblue.org.au/get-support/who-can-assist>

Publicada en 2020

¹ World Health Organisation. (2008). The global burden of disease: 2004 update.

podrían causar preocupación. Los tipos de terapias de conversación incluyen consejería y psicoterapia, y su médico puede asesorarle sobre cuál enfoque usted podría encontrar más útil.

Medicación

Otra opción de tratamiento para la depresión es tomar antidepresivos. Se pueden tomar por sí solos o en combinación con terapias de conversación.

Hay varios tipos de antidepresivos y puede hablar con su médico sobre cuál podría ser el mejor para usted. Si un medicamento no da resultado, le pueden recetar uno distinto. Es importante que tome el medicamento por todo el tiempo recomendado por su doctor.

Podría haber efectos secundarios por tomar antidepresivos. Cuando busque apoyo, usted puede hacer preguntas sobre los tratamientos, los efectos secundarios y cuándo puede esperar sentirse mejor.

Si cree que tiene depresión, es importante que hable con su médico o proveedor de cuidado para obtener más detalles y discutir cuál tratamiento puede ser más apropiado para usted.

Si necesita ayuda ahora

Si piensa que alguien podría causarse daño o dañar a otras personas, obtenga ayuda urgente.

Llame a los servicios de emergencia

Marque el triple cero (000)

Llame a Lifeline

Marque el 13 11 14

Esta hoja informativa ha sido asesorada por miembros of the Embrace Multicultural Mental Health's CALD Mental Health Consumer y el grupo Carer.

Hoja informativa producida por:

Embrace Multicultural Mental Health
Mental Health Australia

