




enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Depresión: Control y superación

Lic. Claudia Bermúdez

Indice del libro:

[Introduccion](#)

[Las enfermedades mentales](#)

[La depresion](#)

[¿Que causa la depresion?](#)

[¿Cuales son los sintomas?](#)

[Tipos de depresion](#)

[Actitud ante la depresión](#)

[Tratamiento para la depresion](#)

[La falta de comunicación dificulta el trato con pacientes depresivos?](#)

[Cómo prevenir la depresión y su impacto social](#)

[Cómo puede uno ayudarse a si mismo cuando está deprimido](#)

[Cómo pueden los familiares y amigos ayudar a la persona deprimida](#)

[Dónde obtener ayuda](#)

Introducción

Aunque muchos indicadores de la calidad de vida se han desarrollado entre las personas de sociedades preindustriales, industriales y postindustriales, uno de los más importantes es el estado de salud de la población. El estado de salud no solo se une estrechamente al nivel de desarrollo industrial de un país, sino también a la edad y composición de género de las personas, a la distribución de la riqueza y el poder. Las enfermedades y padecimientos, incluso las de origen mental, no se distribuyen al azar en la población. Más bien, de una forma irregular por edad, sexo, clase social, lugar de residencia, origen, factor étnico, ocupación y hábitos como fumar o/y beber.

La evolución acelerada de las sociedades actualmente se ha reflejado en cambios importantes de los problemas de salud, en casi en todos los confines del mundo.

Cada año, un gran porcentaje de la población colombiana padece de enfermedades depresivas. El costo en términos económico es alto, pero el costo en términos de sufrimiento es incalculable. Los trastornos depresivos interfieren con el funcionamiento cotidiano del paciente. Ellos causan dolor y sufrimiento no sólo a quienes de ellos padecen, sino también a sus

seres queridos. La depresión severa puede destruir tanto la vida de la persona enferma como la de su familia. Sin embargo, en gran parte, este sufrimiento se puede evitar.

La mayoría de las personas deprimidas no buscan tratamiento. Aún cuando la gran mayoría (incluso quienes sufren de depresión severa) podría recibir ayuda. Gracias a años de investigación, hoy se sabe que ciertos medicamentos y psicoterapias son eficaces para la depresión. Estas psicoterapias son conocidas por los nombres de terapia cognitivo-conductual, terapia interpersonal y terapia de apoyo (tratamiento de conversación o plática). Estos tratamientos alivian el sufrimiento de la depresión.

Desgraciadamente, muchas personas no saben que la depresión es una enfermedad tratable. Si usted, o un ser querido, sufre de depresión y no recibe tratamiento, esta información puede ayudarle a salvar su vida o la de un ser querido

La guía se ha realizado utilizando un lenguaje muy sencillo y a la vez esquemático. "El nuevo folleto nos va a servir a todos para que la cantidad de información que aquí esta brinde las herramientas que el facultativo debe transmitir al paciente o a su familia, se sustente en un punto de apoyo, y a la comunidad en general para que puedan recurrir a tiempo a la consulta de la enfermedad.

Las enfermedades mentales

Existen muchas enfermedades mentales que se manifiestan en trastornos físicos o de ánimo. Entre estas enfermedades están:

El estrés

Las personas pueden experimentar el estrés cuando se ven enfrentadas ante eventos importantes los cuales pueden ser peligrosos o muy difíciles de conllevar. Entre los síntomas psicológicos del estrés están la ansiedad y la tensión, la preocupación incontrolable, irritación,

distracción, y dificultad en aprender cosas nuevas, considerándose esta como la enfermedad de mayor relevancia dentro de nuestra sociedad y motivo por el cual se desencadenan otra serie de enfermedades físicas y mentales.

La neurosis

Son las afecciones que muestran un malfuncionamiento del sistema nervioso. En las neurosis no hay lesión física ni alteración de la personalidad. Las principales neurosis son la ansiedad, una incontrolable obsesión por evitar situaciones peligrosas y una falta de acoplarse con personas. Algunos ejemplos de neurosis son el pánico, la fobia, el desorden compulsivo-obsesivo, y el estrés postraumático.

La hipocondría

La hipocondria es un desorden neurótico en el cual la persona canaliza las ansiedades, las preocupaciones y los pensamientos obsesivos para convencerse de que tiene una específica enfermedad física (ejemplo: el cáncer del colon). Es decir que los hipocondríacos están preocupados porque padecen de una enfermedad, aunque resultados médicos indican lo contrario. Los hipocondríacos gastan mucho tiempo y dinero visitando doctores y haciéndose varios exámenes. Las relaciones entre estos enfermos y los doctores y enfermeras pueden en muchos casos ser conflictivas; hasta el punto en que una verdadera enfermedad puede llegar a no ser diagnosticada por aquellas personas que están cansadas de atender enfermos mentales que previamente han insistido en una enfermedad que no existe. "muchos médicos afirman que estos son causas del estrés o por desórdenes en el ritmo de vida".

El desorden de la somatización

Es un desorden muy raro, pero toma mucho tiempo controlarlo. La persona, usualmente una mujer, tiene una historia médica larga y complicada y una serie de síntomas dramáticos pero vagos que demandan la atención inmediata del doctor. Las quejas por lo general se basan en dolores gastrointestinales, ginecológicos y senso-motores. Las personalidades y vidas de

estas personas son en típicamente dramáticas y caóticas.

El desorden facticio

Los individuos que sufren de esta enfermedad mental crean la apariencia de una enfermedad física para ser el centro de atención médica y/o para obtener varios tipos de droga. Las personas que sufren de este desorden por lo general se vuelven evasivas y agresivas cuando se les hacen preguntas o se les desafía al hacerseles claro de las inconsistencias de sus síntomas. Muchas se escapan de los hospitales o clínicas para ir en busca de otros centros médicos. Muchos individuos con este tipo de desorden tienden a tener un comportamiento y una personalidad similar a aquellos que sufren de somatización.

La esquizofrenia

La esquizofrenia es un conjunto de severos síntomas psicológicos los cuales hacen difícil el trabajar, jugar y estar con otras personas. Síntomas "positivos" incluyen ilusiones (creencias irracionales), alucinaciones (experiencias sensorias por falta de estímulo), pensamiento y habla incoherente, paranoia o ansiedad intensa e incontrolable y un comportamiento extraño. Entre los síntomas negativos están la pérdida de experiencias y expresiones emocionales, pérdida de poder e iniciativa, inhabilidad de experimentar placer o de interesarse en cosas, y aislamiento de personas.

La paranoia

En general, esta enfermedad se refiere a altos niveles de sospecha y desconfianza, usualmente vistos en las creencias o desilusiones de que ella o él son víctimas del odio, celos y resentimientos de otras personas.

La persona que sufre de la paranoia esquizofrénica tiene presentimientos de que ella o él van a ser perseguidos por otros, como el vecino, el gobierno, o un extraterrestre; o por el personas especiales tales como " el Mesías" (un presentimiento de grandiosidad).

La persona que sufre del desorden personal paranoico parece normal, pero es sospechosa, desconfía, hostil, controladora y rápida para

desarrollar resentimientos y celos. Algunos hombres que golpean a sus esposas o novias sufren de esta enfermedad mental.

La depresión

La depresión es un problema emocional muy grave en el cual el individuo no deja de sentirse triste y vacío, y constantemente se siente sin ayuda o esperanza. Las personas deprimidas usualmente sufren de ansiedad e irritabilidad, una falta de motivación, y una pérdida de placer en las cosas que antes les gustaba hacer. También tienen problemas con el apetito, el sueño, y sufren de dolores. Muchas personas deprimidas tienen pensamientos suicidas y un 10-15% terminan por quitarse la vida.

La manía

Es un período de tiempo (por lo general de una semana a un mes) en el cual la persona es y se siente muy feliz, habla mucho, es activa e impulsiva. En los muchos casos, en los momentos de manía, la persona a pesar de sentirse confidente y feliz, puede llegar a sentirse nerviosa e irritada. Muchos maniáticos parecieran tener una energía infinita y solamente necesitan pocas horas de sueño, si es que duermen del todo. Con la manía en su forma intermedia - la hipomanía- e individuo puede llegar a ser muy creativo y productivo en su trabajo. En sus diferentes formas la persona se convierte en psicótica. Es decir, que la persona pierde la habilidad de pensar correctamente y hace juicios realistas a la vez que puede experimentar alucinaciones. Muchos individuos tienden a ser impulsivos, demandantes, agresivos, lo cual resulta en gastos enormes de dinero, consumo excesivo de alcohol, promiscuidad sexual y problemas con la ley.

La manía-depresiva

Aproximadamente 1 a 2 de cada 100 alrededor son personas experimentan de una manera u otra episodios de intermedia o severa manía, junto con episodios de depresión. Si los momentos de ambos tipos de problemas emocionales son intermedios, la condición se conoce como clotimia. Si los episodios de depresión son severos, sin

importar si la manía es leve o severa, entonces la condición emocional se llama desorden bipolar, comúnmente conocido como "manía-depresiva." Persona entre los 17 a 25 años de edad tienen comúnmente a ser víctimas de este tipo de problema emocional, y es usualmente crónico. Muchos individuos que sufren de estos desordenes tienden a recuperarse en medio de episodios, y hay una asociación con la creatividad y el ingenio artístico que la persona puede desarrollar. Sin embargo, el impacto que este desorden causa en la vida de una persona es devastador. El nivel de problemas matrimoniales, abuso de sustancias, suicidio y problemas con la ley en la actualidad es muy alto.

El delirio

También conocido como "el rápido inicio del síndrome cerebral," el delirio es una condición psicológica asociada con graves problemas físicos (ejemplo: sobredosis de droga o envenenamiento). Entre los síntomas están la confusión y la desorientación, pérdida de consciencia, agitación, apatía e ilusiones (falta de percepción del estímulo externo, tal como escuchar el ruido de las ruedas de una camilla de hospital e imaginarse que es una máquina maquiladora que viene a despedazar.) El delirio debe tomarse muy en serio y debe ser tratado inmediatamente, porque puede representar un grave problema físico, en nuestra sociedad se evidencia en un promedio muy bajo.

La demencia

La demencia se refiere a una disminución o deterioro generalizado de las facultades intelectuales, como la pérdida de memoria, atención y pensamiento abstracto. La persona que sufre de demencia se puede perder fácilmente y puede ser incapaz de hacer cosas simples como volver a entrar a la casa después de que haya enlavado la puerta. La depresión y la paranoia son usualmente asociadas con la demencia, y algunos dementes desarrollan alucinaciones. Uno de los mejores ejemplos de demencia es la enfermedad de Alzheimer, la cual empieza típicamente a los 55 años, enfermedad que según algunos estudios se está manifestando cada vez más en nuestro medio.

El narcismo

La persona con este tipo de personalidad tienen una incontrolable necesidad de sentirse importante, exitosa y admirada por todo el mundo. Ellos actúan como si fueran únicos y merecidos de favores especiales. Por lo general, a los narcisistas no les importa los sentimientos y/o resentimientos de las otras personas, y están celosos de los éxitos de otras personas, lo que ha llevado al problema de inseguridad y muertes violentas en el medio diariamente, aunque muchas personas no lo reconocen y se niegan a aceptarlo.

LA DEPRESION



La sensación de sentirse triste, decaído emocionalmente, y perder interés en las cosas que antes disfrutaba es lo que se llama depresión. Se debe saber que la depresión es una enfermedad como puede ser la diabetes o la artritis, y no es solo una sensación de tristeza o de desánimo. Esta enfermedad progresa cada día afectando sus pensamientos, sentimientos, salud física, y su forma de comportarse.

La depresión no es culpa de la persona que la padece, como tampoco es una debilidad de la personalidad. Es una enfermedad médica que es muy frecuente y puede afectar a cualquier persona. Aproximadamente 1 de cada 20

personas, el doble de mujeres que de hombres.

¿QUE CAUSA LA DEPRESION?

La depresión puede ser el resultado de muchas razones:

- La herencia genética (se trasmite en su familia).
- Otras enfermedades.
- Ciertos medicamentos.
- El uso de drogas o alcohol.
- Otros problemas mentales (psiquiátricos).

A veces una situación emocionalmente mala (pérdida de un familiar, o un problema de trabajo), pueden desencadenar la depresión o provocar que el paciente no se pueda recuperar completamente, pero en otras ocasiones se presenta incluso cuando todo en sus vidas marcha bien. Entre el 10 y 15 por ciento de las depresiones son provocadas por un problema medico (enfermedad del tiroides, el cáncer, o enfermedades neurológicas) o por medicamentos. Una vez que se da tratamiento contra la enfermedad, o se ajusta la dosis y el medicamento adecuados la depresión desaparecerá.

¿CUALES SON LOS SINTOMAS?

Las personas que padecen de depresión tienen ciertos síntomas característicos que les afectan casi todos los días por lo menos por un periodo de dos semanas.

De estos síntomas los más característicos son:

- Perder interés en las cosas que antes disfrutaba.
- Sentirse triste, decaído emocionalmente o cabizbajo.



Y se asocian a los secundarios:

- Sentir que no tiene energía, cansado, o al contrario, sentirse inquieto y sin poder quedarse tranquilo.
- Sentir como que no vale nada o sentirse culpable.
- Que le aumente o disminuya el apetito o el peso.
- Tener pensamientos sobre la muerte o el suicidio.
- Tener problemas para concentrarse, pensar, recordar, o tomar decisiones.
- No poder dormir, o dormir demasiado.



Además se asocian otros síntomas de tipo físico o psicológico, como pueden ser:

- Dolores de cabeza.
- Dolores generales por todas las partes del cuerpo.
- Problemas digestivos o gástricos.
- Problemas sexuales.
- Sentirse pesimista
- Sentirse ansioso o preocupado.

Si conoces a alguien con algunos síntomas ALERTA: PUEDES SER UNO DE ELLOS.

TIPOS DE DEPRESION

- **Depresión severa.** Cuando la persona presenta casi todos los síntomas de la depresión y la depresión le impide realizar sus actividades de la vida diaria.
- **Depresión moderada.** Cuando la persona presenta muchos de los síntomas de la depresión

y estos le impiden realizar las actividades de la vida diaria.

- **Depresión leve.** Cuando la persona presenta algunos de los síntomas de la depresión y el realizar sus actividades de la vida diaria toma un esfuerzo extraordinario.

Actitud ante la Depresión

El desconocimiento de la depresión como enfermedad con todos sus posibles síntomas lleva a las personas a culparse a si mismas por los síntomas, y no saben que existen tratamientos para la enfermedad. Por ello si se presentan algunos síntomas de la depresión debe de ponerse en contacto con su medico de familia, u otras organizaciones de salud.

Por lo general lo que sucede entonces es que:

- Se tratara de determinar si existe una razón física que provoque la depresión.
- Se proporcionara tratamiento contra la depresión.
- Se recomendara al paciente a un especialista de salud mental para que se realicen más evaluaciones y tratamientos.

El tratamiento contra la depresión ayuda a reducir la preocupación de su enfermedad, y hace desaparecer todos los síntomas de la depresión permitiendo que reanude su vida normal. El tratamiento precoz es más eficaz y mientras más tiempo pase antes de iniciarlo más difícil será superar la depresión. El tratamiento puede notarse en algunas semanas, aunque a veces el correcto tratamiento no es el primero y será necesario cambiar el mismo hasta dar con el ideal para cada caso.

TRATAMIENTO PARA LA DEPRESION

Los principales tratamientos contra la depresión son los siguientes:

- Los medicamentos antidepresivos.
- La psicoterapia (hablar con un terapeuta especializado en estos problemas)
- Una combinación de los medicamentos antidepresivos y la psicoterapia.

Existe un tratamiento adecuado para cada uno de los tipos de depresión y será su médico o terapeuta el que diagnostique el tipo de depresión que padece y comience el tratamiento mas adecuado en su caso.

El tratamiento para la depresión generalmente es de dos pasos, el primero es intensivo para hacer que los síntomas de la depresión desaparezcan, y el segundo es de continuación del tratamiento, incluso después de que se encuentre bien, es importante porque impide que la depresión regrese. El tratamiento en conjunto puede durar unos seis meses. A veces si la depresión es recurrente (tres o mas episodios), se realiza un tratamiento de mantenimiento, por un periodo mas largo, 1 ó 2 años.

¿LA FALTA DE COMUNICACIÓN DIFICULTA EL TRATO CON PACIENTES DEPRESIVOS?

La importancia de una correcta comunicación entre el médico y el paciente que sufre trastornos depresivos ha llevado a la Sociedad de Psiquiatría, de Medicina Familiar y Comunitaria y Psicología a poner en marcha el programa Enlaces ante la depresión, con el que se pretende romper las barreras de comunicación del paciente depresivo y su entorno además han puesto en marcha un programa conjunto para proporcionar al médico general y al especialista una herramienta de trabajo para desarrollar la comunicación con el paciente depresivo y con sus familiares. Este volumen de pacientes hace que no sea posible tratarlos únicamente por especialistas: "Es muy importante el papel de los médicos de familia, ya que ellos son los que derivan al especialista al paciente que no está respondiendo bien al tratamiento o que ha pasado un periodo de tiempo y no ha mejorado".

El paciente depresivo se encuentra con un

problema considerable a la hora de acudir a su médico, pocos pacientes entienden lo que es la depresión, ya que la información que tienen y la capacidad para identificar la enfermedad son insuficientes. Es por ello por lo que los pacientes no sólo se encuentran sometidos al sufrimiento que ocasiona la depresión, sino que además están padeciendo la incompreensión de la gente que le rodea.

Papel del médico.

La importancia de que el médico sepa reconocer las diversas patologías, porque, "con frecuencia, estos pacientes no saben lo que les pasa y no le cuentan al especialistas sus problemas desde un punto de vista afectivo, emocional y psíquico.

"Necesitamos tiempo para hablar con el enfermo, explicarle que tiene una enfermedad que requiere un tratamiento y que necesita seguimiento y apoyo de su familia". Este problema requiere un largo seguimiento, ya que a los pacientes les cuesta más asimilar la situación y debe hacerse en pequeñas dosis.

Por lo tanto, el aumento de conocimiento ayuda al enfermo a consultar con mayor facilidad y con mayor conocimiento sobre su enfermedad".

Cómo prevenir la depresión y su impacto social.



NO es la enfermedad que causa más muertes, pero sí la que produce un mayor sufrimiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha alertado del gran avance que la depresión ha experimentado en los últimos tiempos, sobre todo en el denominado "primer mundo". Entre el 10-15% de la población de la región sufre depresión, la mitad de ellos sin diagnosticar. Es la segunda causa de baja laboral. Se trata, sin duda, de un problema sanitario de gran magnitud, que no siempre es tratado como debiera.

Aunque en ocasiones, la depresión es consecuencia de problemas internos, no hay duda de que nuestro estilo de vida tiene mucho que ver en su evolución. Es importante, por lo tanto,:

- dormir bien y evitar el estrés.
- La alimentación también juega un papel muy importante a la hora de prevenir esta dolencia.
- Y diversos estudios afirman que el consumo regular de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 (pescado azul, frutos secos...) y folatos (levadura de cerveza, cereales, col, espinacas, acelgas...) resultan muy útiles para prevenir la depresión, que está en alza.

Cómo uno puede ayudarse a sí mismo cuando está deprimido

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 reemplazadas por pensamientos positivos.
- Deje que sus familiares y amigos le ayuden.

Cómo pueden los familiares y amigos ayudar a la persona deprimida

Lo más importante que alguien puede hacer por la persona deprimida es ayudarle a que reciba el diagnóstico y tratamiento adecuados. Esto tal vez implique que tenga que aconsejar al paciente para que no deje el tratamiento antes de que los síntomas puedan empezar a aliviarse (varias semanas). Tal vez implique ayudarle a obtener un tratamiento diferente, si no se observa ninguna mejoría con el primer tratamiento. En ocasiones puede requerir que el familiar o amigo haga una cita y acompañe a la persona deprimida al médico. A veces es necesario asegurarse que la persona deprimida esté tomando el medicamento. A la persona deprimida se le debe recordar que obedezca las órdenes médicas con

respecto a beber bebidas alcohólicas mientras está medicado. Otra cosa muy importante es dar apoyo emocional. Esto implica comprensión, paciencia, afecto y estímulo. Busque la forma de conversar con la persona deprimida y escucharla con atención. No minimice los sentimientos que el paciente expresa pero señale la realidad y ofrezca esperanza. No ignore comentarios o alusiones al suicidio. Informe al terapeuta si la persona deprimida hace comentarios sobre la muerte o el suicidio. Invite a la persona deprimida a caminar, pasear, ir al cine y a otras actividades. Persista con delicadeza si su invitación es rechazada. Fomente la participación del paciente en actividades que antes le daban placer, como pasatiempos, deportes, actividades religiosas o culturales, pero no fuerce a la persona deprimida a hacer demasiadas cosas demasiado pronto. La persona deprimida necesita diversión y compañía, pero demasiadas exigencias pueden aumentar sus sentimientos de fracaso.

No acuse a la persona deprimida de simular enfermedad o ser perezosa, ni espere que salga de esa situación de un día para el otro. Con tratamiento, la mayoría de las personas mejora. Tenga eso presente y continúe repitiéndole a la persona deprimida que con tiempo y ayuda va a sentirse mejor.

Dónde obtener ayuda

Si no está seguro de dónde obtener ayuda, consulte las páginas amarillas, bajo "hospitales", "médicos", "psicoterapia", "psiquiatras", o "psicólogos", para encontrar los números telefónicos y las direcciones. En momentos de crisis el médico de la sala de emergencias de un hospital puede proporcionar ayuda temporal para un problema emocional y puede decirle dónde y cómo recibir tratamiento.

A continuación encontrará una lista de las personas y lugares que pueden encauzarle hacia servicios diagnósticos y tratamiento, o proporcionárselos.

- Médicos de familia
- Especialistas de salud mental, como psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales o consejeros de

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

salud mental

- Seguros médicos
- Centros comunitarios de salud mental
- Departamentos de psiquiatría de hospitales y clínicas ambulatorias
- Programas afiliados a las universidades o facultades de medicina
- Clínicas ambulatorias de los hospitales estatales
- Servicios de familia, agencias sociales o religiosas
- Clínicas e instituciones privadas
- Programas de asistencia a los empleados
- Sociedades médicas o psiquiátricas locales.

RECUERDE Es importante ser consciente de que las maneras negativas de ver las cosas son parte de la depresión.



JORNADA REGIONAL CONTRA LA DEPRESION

una enfermedad como otra cualquiera

VALLEDUPAR – CESAR Julio de 2007