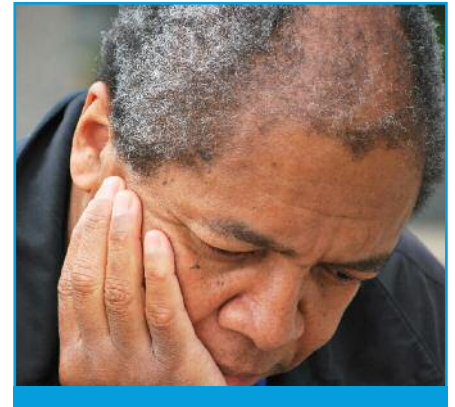


Depresión



¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno del cerebro que hace que se sienta triste. Le dificulta realizar o disfrutar actividades habituales y puede causar problemas en su vida. Es diferente a sentirse triste o melancólico durante algunos días, porque la depresión persiste y puede durar semanas, meses o a veces años.



¿Cuáles son las señales de advertencia de la depresión?

- Tristeza que dura mucho tiempo
- Sentimiento de culpabilidad o inutilidad
- Sentimientos negativos o de despreocupación por las cosas de la vida
- Irritabilidad, ira, agitación o ansiedad constante
- Incapacidad para concentrarse
- Incapacidad para disfrutar sus intereses anteriores
- Alejamiento de amigos y familiares
- Falta constante de energía
- Cambios importantes en el apetito y el sueño
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio



¿Cómo se diagnostica la depresión?

- Su médico le hará preguntas para conocer sus antecedentes médicos y cómo se siente, su estado de ánimo y comportamiento.
- Su médico le hará un examen físico y revisará los medicamentos que esté tomando.
- Es posible que le pida que se haga análisis de laboratorio para ayudar a descartar otros motivos de su malestar.



¿Cuál es el tratamiento para la depresión?

- Existen tratamientos para la depresión que pueden ayudar a la mayoría de las personas a sentirse mejor.
- Usted y su médico conversarán sobre las opciones de tratamiento que más le convengan.
- Puede ser útil conversar con un terapeuta para orientación psicológica o psicoterapia.
- Se le puede recetar un medicamento antidepresivo. Es posible que necesite probar diferentes medicamentos hasta encontrar el que funcione mejor para usted. No deje de tomar su medicamento sin consultar a su médico, aún si cree que no está funcionando.
- No sienta temor de solicitar ayuda. Si cree que podría hacerse daño o necesita ayuda, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias de inmediato.

Depresión



Pregúntele a su médico

- ¿Cómo puedo saber si estoy deprimido o simplemente melancólico?
- ¿Necesito tomar medicamento para tratar mi depresión?
- ¿Cómo me ayudará la consulta a un terapeuta a superar la depresión?
- ¿Los cambios en el estilo de vida me ayudarán con mis síntomas de depresión?
- ¿Las terapias alternativas ayudan con la depresión?
- ¿Qué debo hacer si el tratamiento no me ayuda a sentirme mejor?



Resumen

- La depresión es un trastorno del cerebro que hace que usted se sienta triste.
- Las personas con depresión pueden sentirse culpables o inútiles, incapaces de disfrutar las cosas que solían disfrutar, y se alejan de sus familiares y amigos.
- Su médico conversará sobre sus antecedentes médicos y sus sentimientos. Puede pedirle que se haga análisis de laboratorio para descartar afecciones que podrían estar ocasionando sus síntomas.
- El tratamiento de la depresión puede incluir conversar con un terapeuta y tomar medicamentos antidepresivos. Converse con su médico sobre sus opciones y lo que más le conviene.
- Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana de inmediato si siente que podría hacerse daño o necesita ayuda. No sienta temor de pedir ayuda.

Más información

- **American College of Physicians, ACP:**
www.acponline.org/patients_families/products/health_tips/dep_en.pdf
- **MedlinePLUS:** www.nlm.nih.gov/medlineplus/depression.html
- **National Institutes of Mental Health:**
www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml

Notes:
