

# Sobre la Depresión

## (About Depression)



IH-I-119S  
R.D. 10/04  
Pág 1 de 2

### Qué es la depresión?

De vez en cuando todos nos sentimos tristes. Esto es normal. Pero cuando estos sentimientos duran más de tres semanas, y no permiten que la persona siga con su vida con normalidad, esa persona puede estar deprimida. Muchas personas sufren de depresión. Para algunas personas la depresión va y viene, a veces dependiendo de la época del año. Para otros esto puede continuar por meses y algunas veces no se quita.

La depresión es una enfermedad seria, tal como lo es la diabetes. Nadie tiene la culpa. Los niños también pueden sufrir de depresión. La depresión puede causar muchos problemas en la vida de una persona, con su familia y con el trabajo. Una persona deprimida generalmente no puede salir de ella sin medicina y/o terapia.

### Cómo puedo saber si estoy deprimido?

Algunos de los sentimientos y problemas que tienen los que están deprimidos son:

- tristeza, algunas veces con llanto
- se sienten que no valen nada y que nadie los necesita o los quiere
- se enfadan por cosas insignificantes (irritables)
- no disfrutan las cosas que antes les gustaban
- culpabilidad
- sienten que han sido malos o que han pecado
- se sienten sin esperanza
- se sienten desamparados
- cansancio
- dificultad para poner atención y/o tomar decisiones
- dolor de cabeza o dolor en otras partes del cuerpo
- problemas estomacales con diarrea o estreñimiento
- duermen demasiado o no pueden dormir lo suficiente
- comen demasiado o no quieren comer
- desean o planean como morirse



(continúa)

## Cuál es la causa de la depresión?

Algunas veces una persona se puede deprimir por cosas tristes que han sucedido en su vida, tales como la enfermedad o la muerte de un ser querido, o si el matrimonio o el trabajo no funcionan bien. La mayoría de las veces la depresión se quita con el tiempo, o a medida que todo mejora.

Algunas veces la depresión sucede cuando no hay químicos especiales suficientes en el cerebro para enviar el mensaje correcto a las células de este.

## Cómo se puede ayudar a la depresión?

Para tratar la depresión se necesita tiempo y esfuerzo. Es importante que la familia de la persona deprimida tome parte activa en su cuidado. Muchas veces, el mejor tratamiento es usar tanto terapia como medicina.

**Terapia:** Es conveniente visitar al doctor, enfermera o consejero para hablar sobre los problemas y cómo solucionarlos. Algunas veces reunirse con un grupo con los mismos problemas puede ayudar bastante. Con frecuencia, la terapia familiar puede ayudar a entender la depresión y cómo la familia y la persona deprimida pueden trabajar juntos para sentirse mejor.



**Medicina:** Hay muchas medicinas antidepresivas disponibles ahora. Estas medicinas las debe ordenar el proveedor de salud. Estas medicinas no crean hábito. Algunas de ellas tienen efectos secundarios que en dos semanas ya no se sienten. Es necesario continuar tomando estas medicinas aunque la persona empiece a sentirse mejor. Una vez que la persona deprimida mejora, todavía es importante que visite al doctor porque la depresión puede regresar.



**Si usted o alguien que usted conoce está deprimido, hable con su proveedor de cuidados de salud.**

**A la depresión se le puede ayudar!**