



Depresión

La vida está llena de altibajos, pero si te sientes triste, vacía o desesperanzada la mayor parte del tiempo durante al menos dos semanas, o dejas de hacer las actividades cotidianas por esos sentimientos, es posible que tengas depresión. La depresión es una enfermedad mental grave. Las mujeres tienen el doble de probabilidades que los hombres de ser diagnosticadas con depresión. La depresión no es una parte normal de la vida de una mujer. La mayoría de las mujeres, incluso las que tienen la depresión más grave, pueden mejorar con tratamiento.

P: ¿Qué es la depresión?

R: La depresión es una enfermedad mental que puede ser diagnosticada a una persona que se sienta triste (incluso que llore con frecuencia), o que haya perdido el interés o no sienta placer en las actividades cotidianas por al menos dos semanas. La depresión afecta la capacidad de una persona de trabajar, estudiar o de relacionarse con amigos y familiares. La depresión es una de las enfermedades mentales más comunes en Estados Unidos. Es una enfermedad que abarca el cuerpo, el estado de ánimo y los pensamientos. Puede incidir en cómo te alimentas y duermes, cómo te sientes contigo misma y cómo piensas sobre otras cosas.

P: ¿Cuál es la causa de la depresión?

R: La depresión no se debe a una sola causa. Existen varios motivos por los que una mujer podría tener depresión:

- **Antecedentes familiares.** Las mujeres con antecedentes familiares de depresión podrían tener mayor riesgo. Pero la depresión también puede manifestarse en mujeres que no tienen ningún antecedente familiar.
- **Cambios en el cerebro.** El cerebro de las personas con depresión luce y funciona de manera diferente que el de las personas sin depresión.
- **Química del cerebro.** En una persona con depresión, las partes del cerebro que controlan el estado de ánimo, los pensamientos, el sueño, el apetito y el comportamiento pueden carecer del equilibrio adecuado de sustancias químicas.

- **Niveles hormonales.** Los cambios en los niveles hormonales de estrógeno y progesterona en la mujer durante el ciclo menstrual, el embarazo, el posparto, la perimenopausia o la menopausia podrían incrementar el riesgo de depresión. Tras un aborto espontáneo la mujer también puede aumentar el riesgo de depresión.
- **Estrés.** Los eventos graves y estresantes de la vida, o la combinación de varios eventos estresantes, como traumas, la pérdida de un ser querido, una mala relación, las responsabilidades laborales, el cuidado de los hijos y los padres mayores, el abuso y la pobreza podrían causar depresión en algunas personas.
- **Problemas médicos.** Afrontar un problema grave de salud, como un accidente cerebrovascular, ataque cardíaco o cáncer, podría conducir a la depresión. Los estudios de investigación reflejan que las personas que tienen una enfermedad grave y depresión son más propensas a tener ambas enfermedades con mayor gravedad. Algunas enfermedades como el Parkinson, hipotiroidismo y accidente cerebrovascular pueden producir cambios en el cerebro que pueden causar depresión.
- **Dolor.** Las mujeres que sienten dolor físico o emocional por períodos extensos son mucho más propensas a tener depresión. El dolor puede provenir de un problema de salud crónico (de largo plazo), un accidente o un trauma como el acoso o el abuso sexual.

P: ¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

R: No todas las personas con depresión tienen los mismos síntomas. Algunas personas pueden tener solo algunos síntomas, mientras que otras pueden tener varios. La frecuencia, duración y gravedad de los síntomas pueden variar de una persona a otra.

Si tienes alguno de los siguientes síntomas por al menos dos semanas, habla con tu médico o profesional de enfermería o de salud mental:

- Te sientes triste, desanimada o vacía, incluso lloras a menudo
- Te sientes desesperanzada, indefensa, inservible o inútil
- Perdiste el interés en los pasatiempos y actividades que antes disfrutabas
- Tienes menos energía
- Tienes dificultad para concentrarte, recordar o tomar decisiones
- Te desvelas, te despiertas muy temprano en la mañana, o duermes de más y no quieres levantarte
- No tienes apetito y pierdes peso, o comes para sentirte mejor y subes de peso
- Piensas en hacerte daño
- Piensas en la muerte o el suicidio
- Te irritas, molestas o enfadas con facilidad
- Tienes síntomas físicos constantes que no mejoran con el tratamiento, como dolores de cabeza, malestar estomacal y dolor que no desaparece

P: ¿Cómo se trata la depresión?

R: Tu médico o profesional de salud mental puede tratar la depresión con terapia, medicamentos o una combinación de ambos. El médico o profesional de enfermería puede remitirte a un especialista en salud mental para que puedas comenzar terapia.

Algunas personas con formas leves de depresión mejoran después del tratamiento con terapia. Las personas con depresión moderada a grave pueden necesitar un tipo de medicamento denominado antidepresivo además de la terapia. Los antidepresivos cambian los niveles de ciertos químicos en el cerebro. Pueden pasar varias semanas o meses hasta que comiences a sentir un cambio en tu estado de ánimo. Existen distintos tipos de medicamentos antidepresivos y algunos funcionan mejor que otros para ciertas personas. Algunas personas mejoran solamente con ambos tratamientos: terapia y antidepresivos.

P: ¿Qué pasa si pienso en hacerte daño?

R: Si piensas en hacerte daño o quitarte la vida, **busca ayuda ahora mismo**. Llama al 911 o a la Línea de Prevención de Suicidios en el 1-800-273-TALK (8255).

Podrías sentir que tu dolor es demasiado abrumador para tolerarlo, pero esos sentimientos no son permanentes. Las personas sí logran superar los pensamientos suicidas. Muchos pensamientos suicidas son impulsos que desaparecen después de un período corto.

Para más información...

acerca de la depresión, llama a la línea de ayuda de la OWH en el 1-800-994-9662 o consulta estos recursos de las siguientes organizaciones:

MentalHealth.gov, HHS

<https://espanol.mentalhealth.gov/>

Instituto Nacional de Salud Mental NIH, HHS

1-866-615-6464 • www.nimh.nih.gov

Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias, HHS

1-800-789-2647 • <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol>

Anxiety and Depression Association of America

240-485-1001 • www.adaa.org

National Alliance on Mental Illness

1-800-950-6264 • <https://www.nami.org/Find-Support/Diverse-Communities/Latino-Mental-Health/La-salud-mental-en-la-comunidad-latina>



www.facebook.com/HHSOWH



www.twitter.com/SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov