



## Usted no está solo

### Cómo alivia la depresión el medicamento

Puede ser frustrante, primero le dicen que tiene una enfermedad llamada “depresión” y luego que los medicamentos antidepresivos no lo harán sentir mejor inmediatamente. Desafortunadamente, transcurre un tiempo antes de que Ud. note algo de mejoría.

Mientras espera, existen múltiples razones para tener la certeza de su mejoría. La infelicidad y la falta de apetito que pueden haber invadido su vida ahora tienen un nombre: depresión, y un plan de tratamiento. Su médico ha seleccionado el medicamento particularmente adecuado para sus necesidades y le ha asegurado que su problema tiene altísima probabilidad de ser tratable. Este es un hecho que puede recordarse a sí mismo cuando lo necesite. Puede tomar unas pocas semanas. Puede tomar un mes o aún más, hasta experimentar un alivio significativo de la depresión. Pero la gran mayoría de los casos de depresión se pueden tratar con éxito para alivio de todos los afectados. Para quienes respondan a su medicamento en las primeras semanas, recuerden que continuarán mejorando.

Cómo podemos estar seguros de que la depresión es tratable? Las estadísticas muestran que una de cada seis personas puede llegar a sufrir de depresión por lo menos una vez en su vida.

Los médicos, científicos e investigadores farmacéuticos han obtenido experiencia en el tratamiento de esta enfermedad. Como resultado de ello, se han mejorado los medicamentos antiguos y se han introducido nuevos. De hecho, somos afortunados de vivir durante una época

en la cual la ciencia médica ha encontrado formas efectivas para tratar la depresión.

Entonces, aunque se sienta aislado y solo en su depresión, la verdad es que existen millones de personas que han pasado por una experiencia similar y comprenden exactamente cómo se siente.

### ¿Qué es depresión?

En otra época se pensaba que los problemas emocionales eran la causa principal de la depresión. A primera vista, sentirse deprimido parece algo similar a estar triste. Muchos de los signos son los mismos: irritabilidad, poca energía, tristeza, llanto.

Pero el mal estado anímico generalmente dura unas pocas horas o máximo unos días; en cambio la depresión persiste y no es posible alejarla. Se debe a que, como lo ha demostrado la investigación, los síntomas de la depresión se han asociado y probablemente son causados por cambios químicos en el cerebro. La depresión es un problema médico serio que no es lo mismo que sentirse triste o melancólico. Para algunas personas, puede comenzar súbitamente, pero para otras aparece tan paulatinamente que están seguras que siempre se han sentido así.

Por definición, la depresión es un episodio intenso de profundo decaimiento y desánimo, de manera prominente y resistente todos los días, durante por lo menos dos semanas.

Los episodios también incluyen lo siguiente:

- Estado de ánimo deprimido.
- Pérdida de interés y placer en las actividades acostumbradas.
- Cansancio y fatiga.
- Cambios en el apetito (pérdida o exceso de apetito).
- Alteraciones en los hábitos del sueño (insomnio o exceso de sueño).
- Agitación o disminución de respuestas mentales y físicas.
- Disminución del deseo sexual.
- Sentimientos de culpabilidad o minusvalía.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos de muerte o suicidio.

Actualmente se cree que la depresión es una enfermedad biológica asociada con un desequilibrio químico en el cerebro. Las sustancias químicas involucradas se denominan “neurotransmisores”, los cuales son los “mensajeros” en su cerebro que ayudan a transmitir señales de una célula nerviosa a otra. Uno de esos neurotransmisores -la serotonina- desempeña un papel en la regulación del estado de ánimo. Se piensa que la depresión ocurre cuando la serotonina está menos disponible para las células cerebrales.





# Apóyese en mí

## Mensaje para un amigo

Es bueno saber que no se encuentra solo al luchar contra su depresión. Además de su médico, sus familiares cercanos y amigos probablemente están haciendo todo lo posible para comprenderlo. Ellos ven que usted no es el mismo de siempre, y les gustaría ayudar y apoyar.

Para hacerlo, necesitan comprender más acerca de lo que usted está atravesando. Puede que no se sienta con deseos de discutir sus experiencias en este momento, pero podría ser útil para usted y para ellos compartir este artículo. ¿Por qué no copiarlo?

Esta es una información sobre la depresión, que familiares y amigos cercanos han encontrado útil:

- La depresión es una de las enfermedades médicas más comunes. Aproximadamente el 25% de todas las personas experimentarán un episodio de depresión alguna vez en su vida.
- La depresión puede ser causada por muchos factores o por una combinación de factores, incluyendo predisposición hereditaria (genética), eventos de la vida y estrés, o desequilibrio químico en el cerebro.
- La depresión no es solamente un mal estado de ánimo. Es una enfermedad médica. No es posible quitársela por sí mismo.
- De acuerdo con lo expresado por un paciente, “la depresión es como el

invierno: el día se ve oscuro. El medicamento puede devolver el sol.”

- Casi todos los casos de depresión se pueden tratar en forma efectiva.
- Aunque algunos pacientes se sienten mejor en unas pocas semanas, pueden transcurrir hasta ocho para que el antidepresivo comience a actuar.
- Se puede requerir algo de tiempo para encontrar el antidepresivo correcto para cada paciente, pero existe una variedad de medicamentos excelentes para que los médicos elijan.
- Existe un estigma social atado a la enfermedad emocional. Los pacientes que atraviesan por la depresión necesitan saber que las personas cercanas a ellos no los culpan por sufrir esta enfermedad y apoyan la necesidad de tomar el medicamento tal como se la recetaron, durante todo el tiempo necesario.
- Las personas deprimidas se sienten solas y pueden agradecer cuando otros desean ayudar, aún cuando no puedan expresar siempre su aprecio en el momento.



Al considerar las siguientes preguntas, y compartir sus pensamientos con nosotros en el espacio previsto para ello en la página adjunta puede contribuir a que le ayudemos en su esfuerzo por educar a sus familiares y amigos acerca de la depresión.

Estas preguntas son para que las piense y las conserve.

1) *¿Qué áreas de su vida afectadas por la depresión le gustaría que las personas comprendieran mejor?*  
Por favor, marque todas las que considere.

- a) Tratamiento médico.
- b) Sentimientos emocionales.
- c) Síntomas físicos.
- d) Problemas relacionados con el trabajo y la vida social.
- e) Otros.

2) *¿Qué clase de información les brindaría a los demás sobre cómo es la depresión?*  
Por favor, marque todas las que considere.

- a) Estadísticas, hechos.
- b) Experiencias personales de pacientes con depresión.

- c) Experiencias personales de familiares y amigos de personas con depresión.
- d) Secretos prácticos sobre cómo dirigirse a las personas con depresión.
- e) Otros.

---



---



---



---

3) *¿Cuáles personas en su vida cree usted que deberían adquirir esta información?*  
Por favor, marque todas las que considere.

- a) Familiares inmediatos: esposa, hijos, padres, hermanos.
- b) Otros parientes: tíos, primos, sobrinos.
- c) Amigos.
- d) Vecinos y compañeros de trabajo.
- e) Otros.

---



---

## ¿Qué causa la depresión?

Muchos casos de depresión son debidos a una combinación de factores heredados y respuestas químicas del cerebro a situaciones de la vida. Los familiares de personas que han experimentado depresión tienen un 20 a un 25% de riesgo de sufrir la enfermedad. Pero aún así, si la depresión se presenta en su familia no significa que usted sufrirá de esta enfermedad. Y porque usted haya sufrido depresión no significa que sus hijos necesariamente se depriman. Aún en estudios realizados en gemelos idénticos, quienes poseen exactamente el mismo fenotipo, el 30% de ellos no desarrolló el trastorno del estado anímico del otro gemelo.

El pensamiento depresivo (pensamientos negativos sobre usted mismo, el mundo y el futuro) y el estrés (pérdida de un ser amado, desempleo, abuso de alcohol y otras enfermedades médicas) pueden desencadenar un episodio depresivo.

Algunos medicamentos, como drogas para la presión alta, enfermedad cardíaca, problemas del estómago e intestinos, analgésicos, sedantes, píldoras para dormir, medicamentos para el cáncer, anticonceptivos orales y antibióticos también pueden producir depresión en algunas personas.

Sin embargo para muchos, la depresión simplemente parece "suceder" sin ninguna causa particular que se pueda identificar. Ya sea que los factores genéticos o

ambientales sean la causa de la depresión en un individuo, la alteración de la química cerebral es similar; puede ser que los mensajeros químicos conocidos como neurotransmisores no transmitan de manera adecuada los impulsos de una célula nerviosa a otra, o puede que las ranuras en las células que reciben transmisión, conocidas como receptores, no acepten suficientes impulsos. "Las alteraciones en la cantidad de neurotransmisores o en el número de receptores parece constituir la causa biológica de las alteraciones del estado anímico", dice el doctor Iván K. Goldberg en su libro Preguntas y Respuestas sobre la Depresión y su Tratamiento.

### La depresión y su sentido de identidad

La depresión se siente como algo personal porque afecta nuestro sentido de quiénes somos. Por ejemplo, decimos "me duele un brazo" o "me duele la cabeza", pero cuando estamos deprimidos pensamos "no valgo nada" o "no tengo esperanza". Estos sentimientos pueden conducir a que algunas personas dejen de tomar su medicamento para probar que en su interior se encuentran "bien" sin él.

La depresión frecuentemente es una condición crónica que puede tener tan poco que ver con "lo que somos" como la diabetes, la presión alta o la falla cardíaca

congestiva. Con el medicamento, sin embargo, los síntomas de estas enfermedades se pueden minimizar de tal manera que los individuos pueden disfrutar de su vida diaria.

Ciertamente usted no le aconsejaría a un amigo diabético que suspendiera su tratamiento con insulina si le estuviera

sirviendo; de manera similar, no le diría a un familiar que dejara de tomar el



medicamento para la presión alta porque su presión se encuentra normal ese día. Debemos aplicar esta misma consideración, preocupación y cuidado a nosotros mismos y a aquéllos que pueden estar experimentando depresión. Tomar el medicamento para mantenerse bien debe constituir un objetivo importante, apoyado de corazón por aquéllos que nos rodean.

Su necesidad del medicamento es real. No se basa en un estado emocional transitorio o un capricho de su médico. La depresión no es como un dolor de cabeza que se presenta durante un minuto y al siguiente desaparece. Es glorioso "sentirse mejor", estar libre de la depresión que puede quitarle el placer de vivir, pero recuerde que la medicación es un aliado en su lucha por sentirse bien y mejorar continuamente su condición subyacente. Seguir el plan de tratamiento cuando se sienta mejor le ayudará a continuar por el sendero que conduce hacia el alivio continuo de sus síntomas.



Este cuestionario, conocido como "Wakefield", está diseñado para ayudarle a familiarizarse con algunos de los signos y síntomas de la depresión que usted puede haber pasado por alto. Al comparar sus puntajes cada vez que conteste este cuestionario

puede darse una idea de la mejora que está logrando. ¿Por qué no guardar un diagrama y compartir los resultados con su médico?

Lea cuidadosamente cada grupo de afirmaciones; encierre en un

círculo el número antes de la frase que describa mejor cómo se siente. Asegúrese de elegir la que describe cómo se siente ahora, no cómo se sentía ni como desearía sentirse en el futuro.

- a). Me siento miserable y triste.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
3. Sí, algunas veces.  
4. Sí, definitivamente.

- b). Encuentro fácil realizar las cosas que solía hacer.  
0. Sí, definitivamente.  
1. Sí, algunas veces.  
2. No, no mucho.  
4. No, no del todo.

- c). Me siento muy nervioso/a o con pánico sin ninguna razón aparente.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

- d). Tengo crisis de llanto, o me siento con deseos de llorar.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

- e). Todavía disfruto de las cosas que solía disfrutar.  
0. Sí, definitivamente.  
1. Sí, algunas veces.  
2. No, no mucho.  
4. No, no del todo.

- f). Me siento cansado/a y no puedo tranquilizarme.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

- g). Me despierto fácilmente si no tomo tabletas para dormir.  
0. Sí, definitivamente.  
1. Sí, algunas veces.  
2. No, no mucho.  
3. No, no del todo.

- h). He perdido interés en las cosas.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

- i). Me canso sin motivo.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

- j). Estoy más irritable que lo usual.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

- k). Me despierto pronto y luego duermo mal el resto de la noche.  
0. No, no del todo.  
1. No, no mucho.  
2. Sí, algunas veces.  
3. Sí, definitivamente.

Sume los números que encerró en círculos de todas las 12 preguntas. Un puntaje de 15 o más puede indicar depresión. Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico.

actividades en las que participaba de las cuales dejó de disfrutar, y luego encontrar los caminos para traerlas de nuevo a su vida. Cuando usted está deprimido, las cosas que solía disfrutar pueden parecer sin sentido. Pero cuando comienza a sentirse mejor, reiniciar las actividades que una vez le brindaron placer es un paso importante en su camino a la recuperación.

Durante la recuperación puede recobrar lo que la depresión le arrebató y que es suyo por derecho propio, devolver a su vida algunas cosas valiosas que puede haber perdido cuando estaba deprimido.

Algunas cosas que los pacientes informan que han perdido son:

- Disfrutar la vida social, como ver a los amigos y compañeros de trabajo.
- La satisfacción que una vez obtuvieron al ser incluidos en proyectos laborales.
- Los placeres y emociones de la actividad sexual.
- La simple calma de leer un libro o revista, ver televisión o descansar en casa.
- La vida diaria, ordenar la casa, preparar la comida.
- La alegría de compartir con la familia.
- El interés en un pasatiempo o deporte.
- El entusiasmo por las actividades comunitarias.

Todas estas cosas que una vez formaron parte importante de la riqueza y plenitud de la vida para muchas personas, son las que pasaron a un segundo plano por causa de la depresión.

Puede ser de gran ayuda elaborar una lista de las cosas particulares que usted puede haber perdido desde que se deprimió. Puede haber cosas que extraña, cosas que le gustaría iniciar de nuevo, personas con quienes le gustaría comunicarse, y muchas otras cosas que pudo haber dejado a un lado durante la depresión. ¿Por qué no escribirlas todas y utilizar la lista como una guía para comenzar a recuperar esas cosas?

Dirijase a la lista a medida que continúe sintiéndose mejor. Coloque signos de admiración cerca de las actividades que ha comenzado a dejar atrás en su vida. Este tipo de lista puede ayudarle de dos maneras: a diagramar el curso de su recuperación y ver qué tan lejos ha llegado.

Para comenzar, veamos qué viene a su mente cuando conteste las siguientes preguntas:

1) *Trate de nombrar tres actividades que disfruta, las cuales no ha realizado desde hace unos pocos meses*

---



---



---

2) *¿En qué clase de actividades sociales ha dejado de participar durante un tiempo? Por favor marque todas las que considere.*

- \_\_\_ a) Concertar una cita con un amigo para ir al cine, restaurante o shopping.
- \_\_\_ b) Ir a algún lugar solo donde tiene posibilidad de conocer personas nuevas.
- \_\_\_ c) Unirse a un grupo de colegas o amigos para una ocasión social especial en la casa de alguno de ellos.
- \_\_\_ d) Participar en comidas familiares o vacaciones.
- \_\_\_ e) Otros.

3) *¿Qué aspectos de su vida ha hecho a un lado, qué le gustaría disfrutar de nuevo? Por favor marque todas las que considere.*

- \_\_\_ a) Negocios/trabajo
- \_\_\_ b) Familia
- \_\_\_ c) Comunidad
- \_\_\_ d) Romance
- \_\_\_ e) Actividades recreativas
- \_\_\_ f) Otros

Recuerde que esta lista, así como la autoevaluación sobre la depresión incluida en este boletín, están encaminadas a ayudarle a evaluar su evolución.

Ante cualquier duda, consulte a su médico.

## Haga una lista

### Recuperando placeres perdidos

La depresión puede ser como un ladrón que viene en la noche. Le roba las alegrías y placeres más preciosos en el momento en que usted está más expuesto.

Parte del proceso de mejorar es reconocer primero lo que puede haber perdido: las cosas que una vez hacía pero que no volvió a hacer, las personas a quienes veía pero que ya no ve ahora, las