



**ASOCIACIÓN COLOMBIANA  
PARA LA SALUD MENTAL**

## **LO QUE TODA PERSONA DEBE SABER SOBRE LA DEPRESIÓN**

Casi todas las personas hemos sentido alguna vez en la vida momentos de melancolía, nostalgia o de una inmensa tristeza. Esto es normal, pues la vida oscila entre momentos de felicidad, de celebración o de duelo.

No es lo mismo hundirse en un abismo de tristeza permanente, perdiendo el interés por la familia, los amigos y las actividades de que antes disfrutábamos. Todos estos son síntomas que apuntan hacia una depresión clínica.

La depresión clínica nos causa la pérdida de alegrías e ilusiones, tensión en el trabajo y en las relaciones; agrava condiciones médicas e incluso puede llevarnos al suicidio.

Debemos tener bien entendido que sentir tristeza es normal, estar deprimido clínicamente no lo es. La severidad, la duración y la presencia de otros síntomas son lo que diferencian la depresión clínica de la tristeza. La depresión se caracteriza por cambios en el comportamiento y en el estado de ánimo de forma persistente y afectando nuestro funcionamiento diario a nivel familiar, social, laboral o académico.

La depresión clínica no exige a nadie; no distingue entre sexos, edades, razas, entornos socioeconómicos. Sin embargo, las cifras que componen las estadísticas confirman que las mujeres son dos o tres veces más propensas que los hombres a sufrir de depresión clínica. Una compleja combinación de factores (psicológicos, sociales, ambientales, culturales, hormonales, biológicos y fisiológicos) contribuye a que haya mayor incidencia de depresión entre las mujeres. Además los hombres tienen mayor dificultad para expresar sus sentimientos y solicitar ayuda, refugiándose en el alcohol, la promiscuidad o el exceso de trabajo, hasta que su organismo literalmente “revienta” esto se refleja en las estadísticas de mayor número de suicidios en hombres.

El trajín diario que cae sobre las personas como proveedoras y las expectativas que exige su rol social puede elevar la incidencia de la depresión clínica en las personas. A este cuadro se suma en algunos casos el aumento del abuso sexual y la violencia doméstica que, unidos a la pobreza, aumentan el riesgo.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

Cuando las personas estamos deprimidas clínicamente, prevalecen sentimientos de inutilidad, desesperación y derrota; sentimos un “vacío en el alma”, sufrimos cambios de apetito y alteraciones en los patrones de sueño, tenemos dificultad en concentrarnos, memorizar o tomar decisiones. Además podemos sufrir problemas de ansiedad y sensaciones de irritabilidad, fatiga y debilidad; podemos experimentar tanto síntomas físicos como dolores crónicos. En el último extremo, nos asedian pensamientos de suicidio o muerte.

### **La depresión clínica es una enfermedad tratable.**

Toda persona que experimenta síntomas depresivos debe acudir a un profesional en salud mental. Sin embargo, muchas personas no admitimos la depresión como enfermedad, no buscamos ayuda ni tratamiento, convencidos de que es algo que tenemos que aguantar, que desaparecerá por sí sola “si ponemos de nuestra parte”.

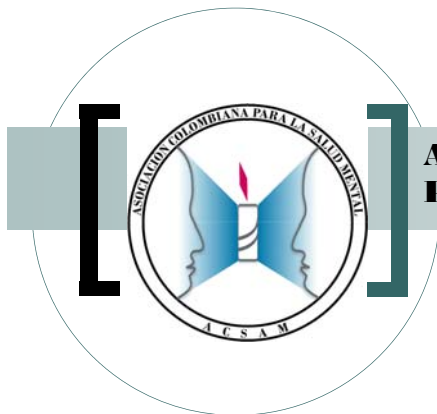
Estas son percepciones falsas. Es muy importante que cualquier persona que sufre de depresión, como de cualquier otra enfermedad grave, reconozca que la depresión clínica es tratable y que su sufrimiento no es necesario. ¡No hay por qué vivir deprimidos!

### **Algunos factores que contribuyen a la depresión clínica.**

Algunas personas pueden sentirse deprimidas sin ninguna advertencia o circunstancia previa. Otras experimentan la depresión clínica cuando se dejan arrastrar por un acontecimiento emotivo en la vida; por ejemplo, el fin trágico una relación afectiva, la pérdida del trabajo, el secuestro de un familiar, las pérdidas económicas. En otras personas, la depresión puede desencadenarse como resultado de múltiples factores y acontecimientos, como el desplazamiento forzoso de nuestra región, que incluye dejar nuestras familias, nuestros amigos queridos, nuestras pertenencias, nuestras costumbres, y se constituye en un grave problema de desempleo y hasta de supervivencia.

En las mujeres se pueden presentar otras causas específicas como: Trastornos emocionales después del parto, trastornos depresivos asociados a la menstruación (trastorno disfórico premenstrual) y trastorno depresivos seguidos a la menopausia..

Generalmente son transitorios los altibajos emocionales que una mujer siente unas semanas después del nacimiento del bebé. En cambio, cuando esta depresión se vuelve severa y se prolonga, se trata de un trastorno conocido como *depresión postparto*. Ésta ocurre entre tres días y seis semanas después de dar a luz y puede entorpecer la habilidad de la madre de



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

cuidarse a sí misma y a su nuevo bebe, situación sumamente peligrosa que se debe poner en conocimiento del médico de cabecera.

Así mismo, algunas mujeres sufren de un síndrome de severa depresión antes de la menstruación, causante de irritabilidad y tensión, conocido como PDD (trastornos disfóricos premenstruales), condición significativamente diferente y más severa de lo que comúnmente conocemos como síndrome premenstrual o PMS.

Otro tipo de depresión que aqueja a muchas mujeres denominada *depresión postmenopausia* es causada por el cambio hormonal propio de esa edad.

Séparse ante todo que estos tipos de depresión tienen tratamiento y que se debe buscar ayuda rápida y decididamente.

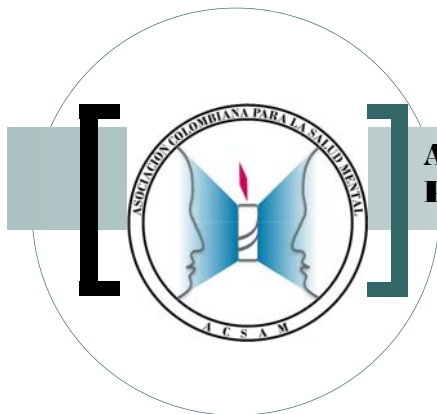
Cuanto más pronto tomemos la decisión de solicitar ayuda y de ponernos en tratamiento, más pronto volveremos a gozar de la vida normal.

La depresión clínica es una enfermedad que se debe diagnosticar y tratar, sean cuales sean sus causas contribuyentes

### **Algunas causas de la depresión clínica**

Otros factores que pueden contribuir a la depresión son:

- Antecedentes familiares – cuando algún miembro de la familia padece de depresión severa, se duplican las posibilidades de experimentarla. Sin embargo, puede ocurrir en personas que no tienen parientes con depresión.
- Uso de ciertas medicinas – algunos medicamentos (con o sin receta médica) pueden causar la depresión clínica.
- Cambios o dificultades en la vida, tales como divorcio, jubilación, muerte de un ser querido, pérdida del trabajo, cambio de país y estilo de vida, crecientes presiones en el trabajo o caída en la pobreza.
- Sentimientos de pérdida de control sobre la vida. Los que a menudo sienten que han perdido el control y pasan mucho tiempo lamentándose por ello, tienen mayor probabilidad de desarrollar una depresión mayor.
- Presencia de otras enfermedades tales como Alzheimer, cáncer, diabetes, enfermedad cardíaca, desórdenes hormonales, mal de Parkinson o trombosis, así como otros trastornos mentales como la ansiedad y un desorden alimentario.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

- Abuso del alcohol o drogas – cuando se tiene problemas de consumo de alcohol y otras drogas, se corre mayor riesgo de desarrollar una depresión más severa.

### **Cómo se reconoce la depresión clínica**

Las personas experimentan la depresión clínica de diferentes maneras. Revise con cuidado la lista que aparece aquí abajo, e indique las síntomas que corresponden a su caso

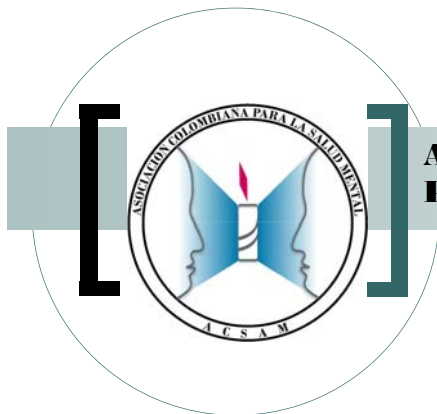
- ¿Se siente triste, ansioso o tiene un sentimiento de vacío constante?
- ¿Tiene sentimientos de culpa, no le encuentra sentido a la vida o está desesperado?
- ¿Tiene problemas con la concentración, memoria o toma de decisiones?
- ¿Se siente muy cansado, débil o sin energías?
- ¿Padece de insomnio o se da cuenta de que está durmiendo demasiado?
- ¿Ha perdido el apetito o por el contrario, se encuentra comiendo todo el tiempo?
- ¿Se siente irritado o desesperado?
- ¿Experimenta dolores y sufrimientos que no se mejoran por más que haya intentado aliviarlos?
- ¿Ha perdido el interés en las actividades de que disfrutaba, incluso el sexo?
- ¿Tiene sentimientos de culpa, desespero, abandono, pesimismo o desesperanza?
- ¿Le obsesiona la idea de suicidio o de muerte?

Completado este cuestionario, pida una cita con un profesional en salud mental si ha tenido cinco o más de estos síntomas por más de dos semanas o si los síntomas están afectando su vida diaria.

Ante todo recomendamos que vea a su medico psiquiatra para que le haga un reconocimiento completo a fin de descartar la presencia de otras enfermedades e iniciar un tratamiento a tiempo.

### **Ayude a otras personas**

Por la naturaleza de la enfermedad, una persona que sufre de depresión clínica tendrá dificultades en encontrar la motivación, la energía y a veces el valor para aceptar su estado, y en buscar ayuda profesional y procurarse tratamiento. De allí que la intervención de amigos y familiares sea muy importante. Estos no deben limitarse a expresar su preocupación, sino a impulsar a la persona afectada a pedir una cita con el médico o hacerle la cita y acompañarla.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

De hecho, la depresión puede causar confusión y sensación de derrota, así que ir acompañado por un amigo o pariente puede ser de gran ayuda. Los familiares y amigos deben tomar muy en serio cualquier expresión, declaración o comportamiento que indique una intención suicida.

**La depresión clínica es una enfermedad tratable; el tratamiento puede salvar vidas.**

**La depresión clínica se puede tratar y exitosamente**

La depresión clínica es una de las enfermedades más tratables. De hecho, más del 80 por ciento de las personas aquejadas por la depresión puede ser aliviada exitosamente empleando medicamentos antidepresivos, psicoterapia o una combinación de los dos

La elección del tratamiento depende de la severidad de los síntomas depresivos, los antecedentes de la enfermedad y la preferencia del paciente. Cuando hable con su doctor o con el profesional en salud mental, cerciórese de que se le hayan explicado estas opciones de tratamiento.

### **Medicamentos**

Los medicamentos más comunes para el tratamiento de la depresión se llaman antidepresivos. Ellos restablecen el equilibrio químico normal en las partes del cerebro que tienen que ver con las emociones. Los antidepresivos no crean hábito ni cambian nuestra personalidad. Nos ayudan a tener un mejor estado de ánimo, así como a poner en orden nuestros patrones de apetito y sueño.

Normalmente los antidepresivos necesitan algún tiempo para alcanzar todo su potencial; es decir, no actúan sobre nuestro organismo de manera inmediata. Después de haber iniciado el tratamiento, comenzaremos a sentir mejora en 1 o 2 semanas. Algunas personas pueden tardar de 6 a 8 semanas antes de sentir su acción benéfica.

Para recetarle el medicamento que más le convenga, su médico tendrá que observarlo y con su ayuda decidirá la cantidad que obra mejor en su organismo. Por eso es importante que se comunique regularmente con él y que tome los medicamentos tal y como le indique. Progresivamente su doctor podrá sugerirle cambios en la dosis hasta lograr el tratamiento más adecuado para usted.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

Aun cuando empezemos a sentirnos mejor, es muy importante que entendamos que debemos continuar tomando los antidepresivos durante por lo menos 4 a 9 meses después de que los síntomas hayan mejorado.

### **Psicoterapia**

Podemos elegir entre diferentes formas de psicoterapia: tratamiento individual, familiar o de grupo. Los médicos psiquiatras, psicólogos clínicos y trabajadores sociales están profesionalmente capacitados para entender y ayudarle a manejar mejor sus problemas.

### **Testimonios**

“Me sentía tan triste todo el tiempo! Nada me interesaba, nada me llamaba la atención, me disgustaba con frecuencia con mis hijos, mi marido y mis amigas. Me sentía muy irritable y confundida. Me costaba levantarme de la cama y vestirme. Un día cuando estaba preparando la cena, me quedé obsesionada mirando el cuchillo con que cortaba los tomates. Gracias a Dios eso me hizo reaccionar. Entonces supe que necesitaba ayuda y la busqué. Sin terapia y medicación, creo que no hubiera tenido futuro”.

“No quería ir a ver a un terapeuta, me sentía muy nerviosa. Además me parecía que no tenía derecho a enterarse de mis problemas. ¿Por qué hablar con un desconocido, si ni siquiera quería que se enterara mi mejor amiga? Sin embargo, con mi silencio las cosas no mejoraban. Por más que ponía todo mi empeño, cada día me sentía más y más deprimida. Conseguí el nombre de una terapeuta de habla española cuyo despacho quedaba cerca de mi trabajo. Después de 2 meses de recibir ayuda de un psiquiatra y tomar mis antidepresivos, empecé a ver la luz del día. Todavía me siento muy orgullosa de mi misma, no sólo por haber superado mi desconfianza en pedir ayuda, sino por haber logrado dar el paso hacia mi mejora”.

Un profesional calificado en salud mental puede efectuar mejoras por medio de la psicoterapia. Es un tratamiento efectivo en los casos de depresión clínica, especialmente los menos severos. Los estudios demuestran que las sesiones de psicoterapia durante un corto plazo (10-20 semanas) son útiles para tratar la depresión. La "terapia del comportamiento cognoscitivo" puede modificar patrones negativos de pensamiento y comportamiento, impidiendo su evolución hacia la depresión clínica. La terapia interpersonal tiene como meta el mejoramiento de relaciones entre individuos que pueden causar o agravar esta depresión.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

### **Usted no puede tratar la depresión clínica por sí mismo.**

Algunas mujeres se sienten avergonzadas de buscar ayuda para la depresión, son reacias a expresar lo que están sintiendo o sencillamente desconocen o niegan estar sufriendo de depresión. Otras creen que la depresión simplemente se irá por sí misma, y que deben limitarse a esperar a que se desaparezca. Es importante entender que la depresión, como cualquier otra enfermedad, requiere tratamiento médico.

Algunas personas pueden encontrar apoyo en amigos, familiares o un sacerdote. Aunque sabemos lo importante que es este apoyo, es importantísimo reconocer que para quienes padecen de depresión clínica, tal apoyo es un gran complemento, pero no reemplaza el tratamiento médico.

### **¿Cómo Conseguir Ayuda?**

#### **El primer paso: Tome la decisión de pedir ayuda.**

Sabemos que puede sentirse demasiado cansado o irritado para buscar ayuda, pero rogamos no se dé por vencido. Saque fuerzas de flaqueza y tome el primer paso tan decisivo: una llamada telefónica al médico psiquiatra. Explique sus síntomas. Su doctor le ayudara.

#### **El segundo paso: Siga los consejos de su doctor.**

Su médico psiquiatra puede sospechar, de primeras, que usted padece una depresión clínica. En ese caso, sugerirá que inicie el tratamiento.

#### **El tercer paso: Acuda a todas las citas con el profesional en salud mental.**

Es posible que algunos días no sienta ganas de ir al terapeuta. Sin embargo, es necesario que haga el esfuerzo a fin de cumplir con sus responsabilidades. En tales casos, pida ayuda a un amigo que le acompañe si no desea ir solo.

#### **El cuarto paso: Tome las medicinas como le han indicado.**

Si su médico o psiquiatra le ha recetado medicamentos antidepresivos, es muy importante que siga las instrucciones que le han dado. Estas mismas instrucciones aparecen escritas en el



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

frasco de su medicamento. Tome todas las dosis sin perderse una. Sea paciente y recuerde que las medicinas antidepresivas pueden tomar hasta 4 semanas antes de que sienta mejora.

### **El pago por el tratamiento**

Existen varias posibilidades de pago para su tratamiento. Estas incluyen:

- SISBEN
- Plan obligatorio de salud
- Medicina prepagada
- Los programas empresariales de ayuda a los empleados
- Consulta Particular

Si usted se encuentra con trabas para acceder a la consulta psiquiátrica o psicológica en cualquiera de estos sistemas, puede acercarse a la Defensoría del pueblo donde le ayudarán a hacer efectivos sus derechos a salud.

### **Usted es la persona más importante en su tratamiento; aprovéchelo al máximo**

#### **¡Sáquele el mejor partido a su tratamiento!**

- Hable con franqueza con su doctor o terapeuta. No dude en preguntar ni pedir aclaración sobre sus dudas. Exprese sus preocupaciones.
- ¡No se dé por vencido! Puede suceder que tome tiempo antes de encontrar el tratamiento que funcione para su caso. Nunca deje de tomar su medicamento sin hablar con su médico. Es normal que al principio se deban ajustar las dosis según el organismo y su respuesta.
- Si no siente mejora después de 6 u 8 semanas, hable con su doctor. Es posible que necesite un enfoque diferente en su tratamiento o una segunda opinión.
- Busque un grupo de apoyo. Otras personas que están enfrentando problemas de depresión podrán enseñarle habilidades y destrezas que le ayuden con su enfermedad; al igual podrán darle información sobre otros recursos disponibles.



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

- Cuidese, trate de dormir 8 horas cada noche. Camine o haga algún tipo de ejercicio moderado cada día. Coma alimentos saludables.
- Muchas personas buscan apoyo y encuentran fortaleza en su espiritualidad, en sus principios religiosos o en la oración.

*La vida puede mejorar.*

*¡Con tratamiento y apoyo*

*la depresión clínica puede ser vencida*

### **¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?**

*La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar. La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.*

"Juan y yo habíamos imaginado durante mucho tiempo, planes maravillosos para visitar a nuestras familias y volver a ver a nuestros amigos. Sin embargo, en ese momento hacer un viaje, era la última cosa que yo quería hacer. Me sentía tan cansada! Algunas mañanas ni siquiera podía levantarme de la cama".

"Me despertaba todas las noches antes del amanecer. Me preocupaba por mi bebé, por mi mamá, por mi trabajo. Luego, cuando logre conseguir uno, ni siquiera podía concentrarme en lo que estaba haciendo".

"Mi familia y mis amigos se dieron cuenta que "yo ya no era lo mismo". No podía disfrutar de las cosas me gustaban, como el baile, ver una película, e incluso hacer el amor. ¡No entendía que me estaba pasando, y me preocupaba pensar que me sentiría así para siempre!"

"Tenía problemas enormes para dormir, no hacía bien mi trabajo, le perdí el gusto a las comidas".

"Después de dar a luz a mi bebe, pensé que estaría feliz, pero me sentía cada vez peor. Estaba muy triste, me sentía culpable de no disfrutar de mi nuevo bebe"



## **ASOCIACIÓN COLOMBIANA PARA LA SALUD MENTAL**

¿Es esto lo que le está pasando a usted? ¿Le está sucediendo a alguien que usted conoce?

*¿Sabía que todas estas personas podrían estar experimentando una depresión clínica?*

Casi todos nosotros hemos sentido alguna vez, una inmensa tristeza en nuestras vidas. Esto es normal. Pero, si esta tristeza o una actitud depresiva continúan por más de dos semanas puede significar que estemos enfermos, pues este es un signo de depresión clínica, en este caso se debe buscar ayuda. Sentir tristeza es normal, estar deprimido clínicamente no lo es.

La depresión clínica, no es simplemente una angustia, es también una tristeza o melancolía permanentes. Nos lleva a sentirnos inútiles, sin esperanza, a veces, es posible que nos queramos dar por vencidos... La depresión clínica causa pérdida del placer en la vida diaria, tensión en el trabajo y en las relaciones, agrava condiciones médicas e incluso puede llevarle al suicidio.

Con ayuda esa nube oscura desaparecerá y volverá a ver el cielo azul. El sol puede y debe brillar de nuevo para usted.

***La depresión es una enfermedad tratable, con ayuda y apoyo se puede curar.***