

Depression is never really 'black and white' - Some facts about depression (Spanish)

This fact sheet is part of the Multicultural Information Series by the Queensland Transcultural Mental Health Centre

LA DEPRESIÓN NUNCA SE DEFINE CLARAMENTE. ALGUNOS DATOS SOBRE LA DEPRESIÓN

La depresión - ¿Qué es?

Todos pasamos por períodos de tristeza. En general duran sólo unas horas o unos días. A menudo la causa de estos humores deprimidos es obvia, pero a veces ocurren sin razón alguna. Algunas personas pasan por períodos más prolongados de tristeza debido a la pérdida de un amigo o pariente. En general esto se describe como duelo.

Las enfermedades depresivas son una caída de humor que persiste por varias semanas a la vez; se ven acompañadas de una serie específica de síntomas físicos y psicológicos. Pueden causar graves problemas físicos, psicológicos y sociales y exigen tratamiento específico.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Cualquiera de los siguientes puede ser parte de una enfermedad depresiva:

- Sentirse triste, llorar fácilmente
- Problemas para dormir
- Cambios de apetito y peso
- Pérdida de interés y motivación
- Pérdida de energía y fatigarse fácilmente
- Molestias y dolores físicos, especialmente de cabeza y abdominales
- Pérdida de interés sexual, impotencia
- Sentir que no vale la pena vivir
- Sentirse impotente/ frustrado
- Sentirse culpable y reprocharse a sí mismo
- Pesimismo respecto al futuro
- Irritabilidad
- Ansiedad
- Confusión, mala memoria
- Alcoholismo o abuso de drogas.

¿Es común la depresión?

La depresión es una enfermedad común. 1 de cada 4 mujeres y 1 de cada 6 hombres en Australia sufren de una enfermedad depresiva durante su vida. Muchos desconocen la causa de su angustia física o psicológica y no reciben tratamiento.

¿Quién es vulnerable a la depresión?

Todos los hombres y mujeres son vulnerables a la depresión. Muchos grupos de personas corren un riesgo particular. Existen factores que predisponen al desarrollo de la depresión; entre éstos se cuentan:

- Edad avanzada
- Ser viudo, divorciado y vivir solo
- Una enfermedad física crónica
- Dolor crónico
- Alcoholismo o abuso de drogas
- Mujeres
 - pre-menstruales
 - menopáusicas
 - inmediatamente después de dar a luz
- Características de personalidad obsesiva.

¿Sufren los niños de depresión?

Los niños pueden desarrollar depresión tanto biológica (endógena) como reactiva. Los síntomas de los niños pueden ser los mismos que los de los adultos. Además, en los niños la depresión puede manifestarse como:

- Hiperactividad
- "Ataques de caprichos", enojo, agresividad
- Rechazo a la escuela
- Quejas físicas inexplicadas, especialmente dolores abdominales, pérdida del control de la vejiga o de los intestinos.

¿Se puede tratar la depresión?

Al igual que otras enfermedades, la depresión requiere un tratamiento específico y especializado. Cuando es leve, la depresión se puede tratar con diversos tipos de conversación o "psicoterapia", tanto a nivel individual como en terapia de grupo. A veces esta terapia recibe nombres específicos, por ejemplo terapia cognitiva, terapia racional emocional.

En casos de depresión moderada, se requiere tratamiento con medicamentos antidepresivos. Existen diversos tipos de antidepresivos. En general es preciso tomarlos durante 3 a 6 semanas antes de que se haga sentir todo su beneficio, y es preciso continuar el tratamiento durante varios meses. Algunos medicamentos pueden tener efectos secundarios tales como sentir la boca seca, o sentirse sedado. Los efectos secundarios dependen del medicamento utilizado. En tiempos recientes se han desarrollado nuevos medicamentos.

Si la depresión grave no respondiera a la terapia de conversación o a los medicamentos, es posible que se requieran otros tipos de tratamiento, tales como la terapia de electrochoque (electroconvulsiva therapy - ECT). Es posible que sea necesario hospitalizar al paciente por un tiempo.

¿Se repite la depresión?

El tratamiento eficaz de una enfermedad depresiva lleva a resolver los síntomas. Una vez que los síntomas se han superado, es preciso continuar con los medicamentos antidepresivos por varios meses o más tiempo. La enfermedad depresiva puede repetirse. Si las recaídas son graves y frecuentes, es posible que se recete un medicamento para evitarlas.

¿A quién consultar en busca de asesoramiento?

Si usted, un amigo o familiar tiene síntomas que podrían sugerir la presencia de una enfermedad depresiva, póngase en contacto con su médico, el centro de salud comunitario o la clínica comunitaria de salud mental. Su propio doctor podrá tratarlo, o tal vez le recomiende un tratamiento más especializado con un psiquiatra o psicólogo.

This fact sheet is available in Arabic, Bosnian, Cambodian, Chinese, English, Greek, Italian, Polish, Russian, Serbian, Spanish, Tagalog and Vietnamese.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

Multicultural Information Series

Other titles available in the *Multicultural Information Series* include:

- Coping with mental illness in the family
- What is mental illness?