

## ¿Qué tratamientos están disponibles?

Aunque la depresión puede ser una enfermedad devastadora a menudo responde al tratamiento. La clave es obtener una evaluación específica y un plan de tratamiento.

Hay tres tipos bien establecidos de tratamiento para la depresión:

**Medicamentos.** Los medicamentos con frecuencia controlan efectivamente los síntomas serios de la depresión. La mayoría de las veces toma de dos a cuatro semanas para que los medicamentos empiecen a tener un efecto completo.

**Psicoterapia.** Hay varios tipos de psicoterapia que han demostrado ser efectivas para la depresión, estas incluyen terapia cognitiva conductual (CBT) [por sus siglas en ingles] y terapia interpersonal (IPT) [por sus siglas en ingles]. En general estos dos tipos de terapia son de corta duración, estos tratamientos duran generalmente de 10 a 20 semanas. Los grupos de apoyo ofrecen oportunidades de compartir frustraciones, éxitos, referencias a especialistas, recursos en la comunidad e información acerca de lo que trabaja mejor cuando se trata de la recuperación.

**Terapia Electro-convulsiva.** (ECT) [por sus siglas en ingles] la terapia ECT es un tratamiento altamente efectivo para los episodios de depresión severa y para la depresión severa con psicosis cuando los medicamentos y psicoterapia no han sido efectivos para tratar los síntomas severos. La ECT es también considerada si una

persona sufre psicosis aguda o pensamientos suicidas y no puede tomar antidepresivos. Una pérdida de la memoria puede ocurrir después del tratamiento con ECT por lo que una evaluación riesgo-beneficio necesita ser hecha para esta intervención.

Otras formas de tratamientos han sido exitosas ya sean combinados con otros tratamientos tradicionales o solos. Estos incluyen: Estimulación Magnética Transcraneal (TMS) [por sus siglas en ingles], ejercicio aeróbico y complementario y medicina alternativa.

Tan devastadora como esta enfermedad puede ser, es muy tratable en la mayoría de la gente. Hoy en día la disponibilidad de tratamiento y un mejor entendimiento de la depresión pueden conducir a la recuperación y a una vida productiva.

### Recuperación

La recuperación no quiere decir que la enfermedad a entrado en completa remisión. Con el tiempo y lo que para muchos puede ser un largo y difícil proceso, los individuos pueden llegar a términos con su enfermedad aprendiendo primero a aceptarla y luego yendo mas allá.

Esto incluye mecanismos de supervivencia, creyendo en sí mismos como individuos, aprendiendo sus fortalezas así como sus limitaciones, y llegando a entender que ellos tienen la capacidad de encontrar bienestar y placer en sus vidas a pesar de sus enfermedades.

**LA RECUPERACION ES POSIBLE!**

## DEMUESTRE SU APOYO. USE EL LISTON PLATEADO.



- Ayude a romper las barreras al tratamiento y apoyo.
- Ayude a reducir el estigma-hable sobre esto!



**BUSQUE AYUDA.  
ENCUENTRE ESPERANZA.**

La enfermedad mental afecta 1 de cada 5 personas. Nosotros proveemos recursos y apoyo a todos aquellos afectados por la enfermedad mental.

**NAMI DEL SUR DE ARIZONA DEPENDE DE USTED.  
HAY VARIAS FORMAS DE AYUDAR.  
HAGASE MIEMBRO, VOLUNTARIO, O DONE.**

NAMI del Sur de Arizona  
6122 E. 22nd St.  
Tucson, AZ 85711  
520-622-5582  
NAMIisa@NAMIisa.org

**LINEA DE CRISIS PARA LA COMUNIDAD:**  
520-622-6000 or 1-866-495-6735

NAMIisa.org



Revisado Junio 2020

# DEPRESIÓN

Información de educación y apoyo local proveído por:



## Depresión

Cada año la depresión afecta del 5 al 8 por ciento de los adultos en Estados Unidos. Esto quiere decir que cerca de 25 millones de americanos sufrirán un episodio de depresión mayor solamente en este año. La depresión ocurre más frecuentemente en mujeres que en hombres por razones que se desconocen completamente. Sin tratamiento, la frecuencia y severidad de estos síntomas tienden a aumentar a través del tiempo.

### ¿Qué es la depresión mayor?

La emoción humana normal a la que algunas veces llamamos “depresión” es una respuesta común a una pérdida, fracaso o desilusión. La depresión mayor es diferente. Es una seria enfermedad biológica y emocional que afecta los pensamientos, sentimientos, comportamientos y la salud física del individuo. La depresión es una condición de por vida en la cual periodos de bienestar se alternan con recurrencias de la enfermedad y probablemente se necesite tratamiento a largo plazo para mantener los síntomas bajo control.

La depresión mayor también se conoce como depresión clínica, enfermedad depresiva mayor, trastorno depresivo mayor y trastorno unipolar del estado de ánimo.

Cuando la depresión no se trata puede conducir a un serio impedimento en las funciones diarias incluso al suicidio, el cual es la décima causa de muerte en Los Estados Unidos. Los investigadores creen que más de la mitad de la gente que muere

por suicidio sufren depresión.

Tan devastadora como esta enfermedad puede ser, es tratable en la mayoría de la gente. La disponibilidad de tratamientos efectivos y un mejor entendimiento de las bases biológicas de la depresión pueden disminuir las barreras que pueden impedir la detección temprana y un diagnóstico correcto.

Obtener un diagnóstico correcto es importante. Primero descarte otras posibles condiciones médicas que imitan la depresión tales como, hipotiroidismo (baja actividad tiroidea), complicaciones por abuso o dependencia de sustancias, enfermedades infecciosas, anemia y ciertos trastornos neurológicos.

Todas las edades, razas, etnicidades y grupos socioeconómicos pueden experimentar depresión. Algunos individuos pudieran tener solamente un episodio de depresión en toda su vida, pero a menudo la gente tiene episodios recurrentes. Si no se tratan, los episodios pueden durar comúnmente de unos cuantos meses a varios años.

Un promedio de 25 millones de adultos son afectados por depresión mayor en un determinado año, pero solo la mitad recibe tratamiento.

### ¿Cuáles son los síntomas de la depresión mayor y como se diagnostica?

La depresión es difícil de diagnosticar viéndola desde afuera pero para aquellos que sufren de depresión mayor es

trastornante en una multitud de maneras y usualmente representa un cambio significativo en el funcionamiento de la persona. La depresión provoca cambios en la gente en las siguientes áreas clave:

- ◆ **Cambios en el sueño.** Alguna gente sufre dificultades para dormir o mantenerse dormido durante la noche. Algunos despiertan más temprano de lo deseado y otros duermen en exceso.
- ◆ **Cambios en el apetito.** Los cambios quieren decir subir o bajar de peso.
- ◆ **Poca concentración.** La inhabilidad de concentrarse y/o tomar decisiones es un serio aspecto de la depresión. Durante los episodios de depresión severa alguna gente encuentra extremadamente difícil seguir el hilo de un artículo que lea en el periódico.
- ◆ **Perdida de energía.** La pérdida de energía y fatiga con frecuencia afecta a la gente que vive con depresión. La actividad y la agilidad mental usualmente se reducen, así como la habilidad de realizar rutinas diarias normales.
- ◆ **Falta de interés.** Durante los episodios de depresión, la gente se siente triste y pierde interés en las actividades habituales.
- ◆ **Baja auto-estima.** Durante los periodos de depresión, la gente permanece en recuerdos de pérdidas y fracasos y se siente excesivamente culpable e impotente.
- ◆ **Desesperanza o culpa.** Los síntomas de

depresión a menudo producen un fuerte sentimiento de desesperanza o una creencia de que nada mejorara. Estos sentimientos pueden conducir a pensamientos suicidas.

- ◆ **Cambios en el movimiento.** La gente pudiera literalmente lucir “lenta” o agitada.

Los profesionales de la salud mental usan el criterio del Manual de Diagnósticos y Estadísticas de Trastornos Mentales (DSM) [por sus siglas en ingles] 5ta edición, de la Asociación Americana de Psiquiatría, que describe la depresión y como desarrollar un diagnóstico.

El criterio que describe el (DSM-5) para un episodio depresivo (que dura más de dos semanas) es el siguiente:

- ◆ Estado de animo decaído
- ◆ Poco interés en actividades
- ◆ Cambios en el apetito
- ◆ Perturbaciones del sueño
- ◆ Sentirse agitado o lento
- ◆ Sentirse desvalorizado o excesivamente culpable
- ◆ Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- ◆ Pensamientos o intentos suicidas
- ◆ Llanto
- ◆ Notables expresiones de tristeza
- ◆ Irritabilidad
- ◆ amargura