

Los sentimientos y las emociones son todos parte del ser humano, y nosotros tendremos nuestras altas y bajas. Pero cuando sufres depresión, es difícil seguir adelante. En la depresión, los problemas parecen cambiar la vida y ser permanentes. Puede parecer que no hay una manera de hacer cambios y las cosas pueden incluso sentirse sin esperanza. Si así estás tú, lo siento. La depresión puede desgastarte y hacer que te sientas muy solo. Puede también hacer que estés físicamente enfermo. Y, tú lo sabes mejor que cualquiera, no puedes simplemente esconderlo o animarte cuando otras personas te dicen que simplemente, "seas feliz".

¿Qué es la Depresión y Qué la Causa?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo con síntomas específicos. Síntomas que continúan durante al menos dos semanas. Puede variar entre leve y grave dependiendo del número y la intensidad de los síntomas que presente.¹

Nadie sabe realmente qué causa la depresión, pero es una enfermedad común y grave.² Se puede desencadenar por estrés en la vida, por problemas físicos y mentales de salud, el medio ambiente, la bebida, el consumo de drogas, y a veces incluso algunos de sus medicamentos recetados. También puede ser hereditaria.

Sin tratamiento, la depresión puede durar meses o convertirse en crónica. Pero cuando se trata, los síntomas y la recurrencia de la depresión pueden reducirse o manejarse.^{3 4} Si usted lucha con la depresión, usted no está solo. Muchos adultos han declarado sufrir de ella, y las mujeres tienen casi el doble de probabilidad que los hombres de tenerla.⁵ Sólo un proveedor de asistencia de salud puede diagnosticar realmente su depresión, y lo hace examinando su historial médico y evaluando todos sus síntomas.

Cómo Saber Si Usted Necesita Ver al Proveedor Médico

Lo curioso de la depresión es que cuando estás lo suficientemente mal para requerir ayuda puedes no sentir el deseo de obtenerla. Pero obtener ayuda de tu proveedor o consejero es exactamente lo que necesitas hacer. No es nada de lo que te tengas que avergonzar. Como puede resultarte difícil saber si necesitas ayuda, puedes realizar una evaluación personal. Solo tienes que ir a screening.mhanational.org y hacer clic en "Take a Screen".

Después de tomar la prueba de depresión, si usted tuvo cualquiera de los síntomas durante incluso unos pocos días, entonces usted debería consultar a su proveedor. Pero si usted se relaciona con cinco o más de ellos en el mismo período de dos semanas, y al menos uno de los síntomas fue estado de ánimo depresivo o pérdida de interés o placer en las cosas, entonces usted podría tener una forma de depresión más seria. Si es así, debe acudir a su médico de inmediato.⁶ Si ha tenido pensamientos de hacerse daño a sí mismo u otros, por favor llame al **911** o a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio al **1-800-273-TALK**. O acuda inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

¿Cómo se Trata la Depresión?

Como mencionamos antes, es importante obtener tratamiento, y la depresión puede tratarse en un número de maneras. Dado que puede ser causada por tantos factores diferentes, el tratamiento es tan individual como lo tú lo eres. Dependiendo de tus circunstancias y de lo que desencadenó tu depresión, tu profesional sanitario desarrollará estrategias para ayudarte.

¿Qué Puedes Hacer para Ayudarte a Ti mismo?

Si eres propenso a la depresión, hay cosas que puedes hacer para ayudarte a superarla. No sustituyen a la atención médica, pero pueden ayudarte mientras recibes tratamiento.

- **Vuelve a comprometerte con la vida.** Sal de la cama. Pasa tiempo fuera. Inicia una afición o pasatiempo. Ejercicio.⁷
- **Reconéctate con los demás.**⁷
- **Considera tu dieta.** Lo que comes puede impactar tu estado de ánimo.^{7 8}
- **Autocuidado.** Toma una ducha. Vístete.⁷
- **Mantén un horario.** Despierta con una alarma. Consigue fijar la cantidad de sueño cada noche. Programa actividades y cosas que hacer.⁹

- **Ten un diario.** Llevar un diario y grabar cada evento que ha causado tu depresión te ayudará a ver un patrón.

Suicidio

No todas las personas deprimidas se hacen daño o se suicidan. Pero la depresión ES la afección más común asociada con el suicidio.¹⁰ Los factores de riesgo son cosas que aumentan tu probabilidad de dañarte a ti mismo. Tu riesgo aumenta cuando te sientes desesperanzado y atrapado en tu dolor. Suben más cuando empiezas a hablar de tus sentimientos de desesperanza, de no tener una razón para vivir, de quitarte la vida o de cómo cometerás suicidio.¹¹ Si este eres tú, entonces por favor consulta a tu proveedor médico inmediatamente o llama al **911** o la Línea Nacional de Prevención del Suicidio en el **1-800-273-TALK**. O acude inmediatamente al servicio de urgencias más cercano.

Siempre hay una mejor manera de salir de tu dolor o problemas que el suicidio. Eres valioso y con ayuda, puedes sentirte mejor, tener más esperanza y curarte. Si alguien cercano o un familiar de confianza te expresa su preocupación, escucha y busca ayuda. Si usted no sabe a dónde ir a buscar ayuda, entonces contacte la línea Nacional de Prevención del Suicidio en www.suicidepreventionlifeline.org o llámeles al **1-800-273-8255**. Para obtener ayuda fuera de Estados Unidos, visite Befrienders Worldwide en www.befrienders.org. La clave para prevenir el suicidio es obtener ayuda. Lo que sientes ahora puede tratarse, y hay gente esperando para ayudarte a superar este duro momento.

Los recursos incluyen:

1. American Psychiatric Association. "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders." Major Depressive Disorder, Fifth Edition, 2013, pp. 155, 188, 160, 161., doi:10.1176/appi.books.9780890425596.
2. "Depression among Women." Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health & Human Services, 14 May 2020, www.cdc.gov/reproductive-health/depression. Accessed 11/12/2019
3. Beshai, Shadi, et al. "Relapse and Recurrence Prevention in Depression: Current Research and Future Prospects." *Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 8, 2011, pp. 1349–1360., doi:10.1016/j.cpr.2011.09.003. Accessed 11/12/2019
4. Richards, Derek. "Prevalence and Clinical Course of Depression: A Review." *Clinical Psychology Review*, vol. 31, no. 7, 2011, pp. 1117–1125., doi:10.1016/j.cpr.2011.07.004. Accessed 11/12/2019
5. Brody, Debra J, et al. "Products - Data Briefs - Number 303 - February 2018." Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health & Human Services, 13 Feb. 2018, www.cdc.gov/nchs/products/data-briefs/db303.htm. Accessed 11/12/2019
6. Smith, Melinda, et al. "Depression Symptoms and Warning Signs." *HelpGuide.org*, Helpguideorg International, 23 Dec. 2021, www.helpguide.org/articles/depression/depression-symptoms-and-warning-signs.htm. Accessed 1/25/2022
7. Okereke, Olivia I., et al. "The Vitamin D and Omega-3 Trial-Depression Endpoint Prevention (Vital-DEP): Rationale and Design of a Large-Scale Ancillary Study Evaluating Vitamin D and Marine Omega-3 Fatty Acid Supplements for Prevention of Late-Life Depression." *Contemporary Clinical Trials*, Elsevier, 8 Mar. 2018, www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1551714417306353. Accessed 11/19/2019
8. Owens, Judith, et al. "Television-Viewing Habits and Sleep Disturbance in School Children." *Pediatrics*, vol. 104, no. 3, 1999, p. 27., doi:10.1542/peds.104.3.e27. Accessed 11/19/2019
9. "Risk Factors and Warning Signs." American Foundation for Suicide Prevention, American Foundation for Suicide Prevention, 9 Sept. 2021, afsp.org/risk-factors-protective-factors-and-warning-signs. Accessed 11/16/2021
10. "We Can All Prevent Suicide." Lifeline, National Suicide Prevention Lifeline, suicidepreventionlifeline.org/how-we-can-all-prevent-suicide. Accessed 11/12/2019

Other sources that influenced this lesson:

11. "What Is Depression?" *Psychiatry.org*, American Psychiatric Association, Oct. 2020, www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression. Accessed 1/25/2022
12. "Major Depression." *Harvard Health*, Harvard Health Publishing Harvard Medical School, 18 Dec. 2018, www.health.harvard.edu/a_to_z/major-depression-a-to-z. Accessed 11/12/2019