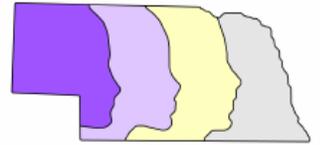


Depresión:

Lo que debe saber



Las mujeres son mas propensas a la depresión que los hombres. La mujeres sufren de depresión a mas del doble que los hombres. La depresión es una enfermedad médica seria que involucra al cuerpo, al estado de animo y a los pensamientos.

La vida esta llena de altos y bajos. Pero cuando el estado de animo esta bajo por semanas o meses, o la mantienen alejada de una vida normal, usted puede estar sufriendo de depresión. La depresión afecta la forma en la que uno se alimenta, en la forma en la que se siente sobre uno mismo, y la forma en la que piensa. Es diferente estar triste por algunas horas o un par de días, esta no es una condición que se desea o desaparece a gusto.

¿Qué causa la depresión?

No existe una sola causa para la depresión. Hay muchas razones por las que una mujer se puede deprimir.

- Factores hormonales debido a cambios en el ciclo menstrual, embarazo, período de postparto y menopausia.
- Estrés en el hogar y trabajo, madre soltera, cuidado de hijos, nietos y padres ancianos.
- Historial familiar- algunos estudios muestran un incremento en el riesgo de depresión si alguien de la familia ha sido afectado. La depresión puede ocurrir a alguien sin historial familiar.
- Enfermedades tales como embólias, ataques al corazón o cáncer.

¿Cuáles son los signos de la Depresión?

No toda la gente con depresión tiene los mismos síntomas. Alguna gente solo presenta algunos síntomas, mientras que otros presentan muchos. Si usted tiene uno o mas de estos síntomas por un período de mas de dos semanas o meses por favor consulte a su doctor.

- Disminución de la energía
- Sentimiento de tristeza, vacío o sin esperanza
- Se molesta con facilidad
- Perdida de interés en hobbies y actividades que antes solía disfrutar
- Dificultad en mantenerse enfocada, recordando o tomando decisiones
- Falta de sueño, despierta muy temprano o duerme demasiado y no se quiere levantar de la cama
- Sin deseo de comer, comer para sentirse mejor o para ganar peso
- Pensamientos de querer lastimarse a si misma, muerte o suicidio
- Síntomas físicos constantes que no mejoran con tratamiento tales como dolres de cabeza y dolores que no desaparecen.

¿Cómo se trata la Depresión?

El tratamiento de la depresión es diferente en cada individuo y debe de ser tratado con su doctor. Mucha gente con depresión comienza a ver resultados cuando obtienen tratamiento. Una vez identificada, la depresión puede ser tratada con terapia, medicamentos llama-dos anti-depresivos o ambos. Cambios en el estilo de vida pueden ser efectivos también.

Por favor lea al reverso

Depresión: El Impacto de Pensamientos Negativos y Consejos para ayudarse

La depresión puede hacer que una se sienta muy cansada, pérdida y sin razón de ser. Dichos pensamientos y sentimientos negativos hacen que alguna gente se de por vencida. Es importante que se de cuenta de que estos puntos de vista negativos son parte de la depresión y típicamente no reflejan la circunstancia actual. El pensamiento negativo desaparece conforme el tratamiento toma efecto. Mientras tanto haga esto:

- Imponga metas realistas y asuma una cantidad razonable de responsabilidad
- Separe tareas grandes en pequeñas, propóngase prioridades y haga lo que pueda, cuando pueda
- Trate de estar con gente, confíe en alguien; es mejor que estar sola y con secretos
- Participe en actividades que la hagan sentirse mejor
- Haga ejercicio moderado, vea una película, o participe en actividades sociales
- Espere que su estado de animo mejore gradualmente, no inmediatamente.
- No es común que la gente deje la depresión de repente. Poco a poco se sentira mejor
- Es imprescindible que posponga el tomar desiciones importantes hasta que la depresión haya pasado. Antes de tomar decisiones importantes hable con personas cercanas a usted para pedir un consejo objetivo de la situación
- Deje que su familia o amigos la ayuden
- Recuerde, el pensar positivo reemplazara los pensamientos negativos, eso es parte de la depresión y esto disminuirá conforme la depresión responda al tratamiento.

El diagnóstico y tratamiento de la depresión debe de ser realizado por un profesional de la salud. Esta información no debe de reemplazar una visita al doctor.

Recursos Adicionales:

Oficina de la Salud de la Mujer

www.hss.ne.gov/womenshealth

Centro Nacional de Información de la Salud de la Mujer

www.4woman.gov

Instituto Nacional de la Salud Mental

www.nimh.nih.gov

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817

Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913