

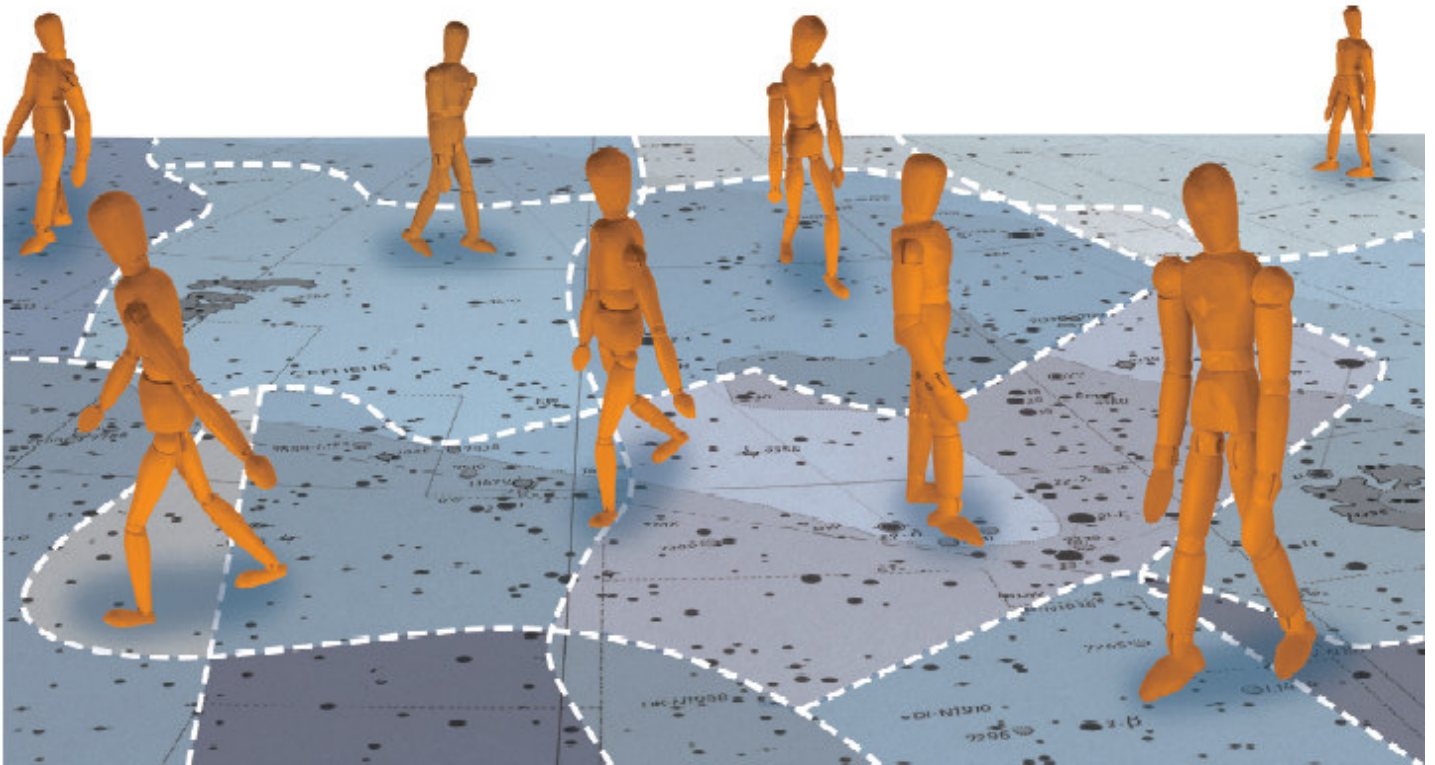
LA DEPRESIÓN NO CONOCE FRONTERAS



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA BIOLÓGICA



FEAFES
CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
ASOCIACIONES DE FAMILIARES E
PERSONAS CON ENFERMEDAD MENTAL



INFORMACIÓN PARA POBLACIÓN GENERAL Y PACIENTES

9 de octubre de 2008
Día Europeo de la Depresión

Organiza:



1 LO QUE DEBE SABER SOBRE LA DEPRESIÓN

- La depresión es una enfermedad muy frecuente que afecta a cualquier persona, independientemente de su raza o condición social. Cada vez se diagnostican más personas con depresión, y ya es una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo.
- A pesar de ello, la depresión tiene solución y puede curarse con un tratamiento adecuado.
- En muchos casos, la depresión es una enfermedad recurrente, por lo que se deben establecer las pautas terapéuticas adecuadas para conseguir que evolucione satisfactoriamente.

2 LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN

Los síntomas de la depresión son muy diversos y varían de unas personas a otras.

Habitualmente suele estar presente una **tristeza** importante, que suele ir acompañada de una **falta de interés** por las cosas.

Además, suelen aparecer **otros síntomas**, como dificultad para concentrarse, alteraciones en el sueño, pensamientos negativos, cansancio exagerado, alteraciones en el apetito, etc. Cuando varios de estos síntomas

permanecen durante más de dos semanas, el médico puede diagnosticar un problema depresivo en función de varios aspectos a tener en cuenta. Sólo su médico podrá establecer de manera adecuada el diagnóstico de depresión.

3 LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN

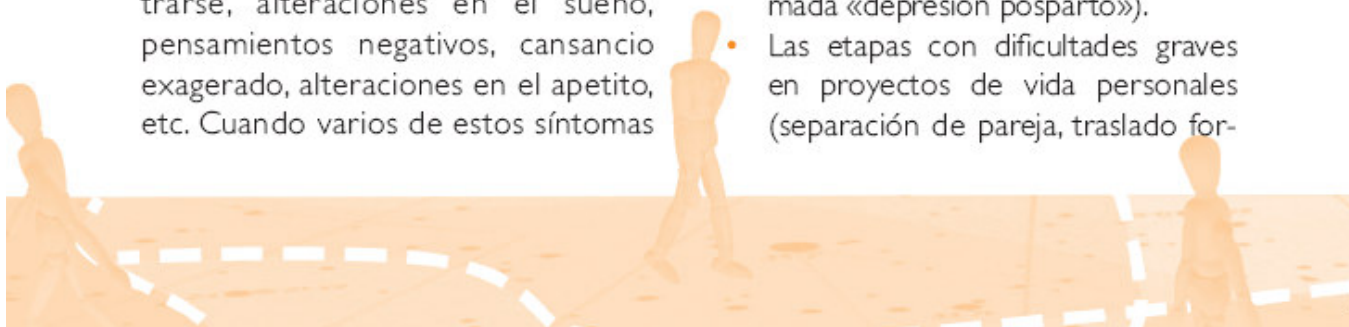
Las causas de la depresión son diversas:

- **Factores genéticos** que predisponen a la aparición de la enfermedad.
- **Situaciones de dificultades** en la vida de las personas (problemas laborales, familiares u otros) que pueden facilitar su aparición.

Se ha descubierto que la depresión se relaciona con un cierto desequilibrio en unas sustancias (neurotransmisores) que se transmiten por las células nerviosas del cerebro (las neuronas).

Cuando estos desequilibrios coinciden en las neuronas con situaciones complicadas, puede favorecerse el desarrollo de la depresión. Hay que tener especial cuidado si en alguna de estas ocasiones aparecen los síntomas comentados de manera prolongada:

- La época tras haber dado a luz (la llamada «depresión posparto»).
- Las etapas con dificultades graves en proyectos de vida personales (separación de pareja, traslado for-



zoso a otro lugar de residencia, etc.).

- El desplazamiento a un país extranjero (inmigración) con dificultades de adaptación (culturales, de idioma, etc.).
- Las situaciones de pérdidas importantes con gran repercusión (fallecimiento de un familiar próximo o un amigo).
- Circunstancias de cambios importantes en las actividades o en las ocupaciones (jubilación, etc.).

Situaciones como las descritas pueden predisponer a algunas personas a padecer depresión.

4 LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN

A pesar de que la depresión se puede curar con un tratamiento adecuado cuando sea posible, resulta fundamental tratar de prevenir su aparición. Esto implica una serie de medidas que pueden resultar complicadas, ya que los factores que las condicionan pueden resultar externos y ajenos.

Otros, en cambio, están más al alcance de la mano de cualquier persona y dependen de diversas actitudes a adoptar en la vida diaria. Entre éstas podemos nombrar las siguientes:

DIEZ IDEAS PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL

1. Mantenga una actitud positiva ante las circunstancias de la vida: busque siempre los aspectos agradables.
2. En su vida cotidiana sea consecuente con su manera de pensar.
3. Evite el estrés innecesario: busque siempre objetivos realistas.
4. Hable abiertamente de sus sentimientos con sus personas más próximas.
5. Muestre siempre una actitud conciliadora y abierta al diálogo.
6. Mantenga una dieta saludable.
7. Descanse todos los días las horas necesarias para sentirse bien por la mañana.
8. Realice una actividad física regular.
9. Evite el consumo excesivo de alcohol y el de otras sustancias tóxicas.
10. Sea consciente de la importancia de sentirse bien.



Si su médico le ha diagnosticado una depresión,
lea atentamente el siguiente apartado:

PARA LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN

En caso de que le hayan diagnosticado una depresión, es muy importante que tenga en cuenta los aspectos que aparecen a continuación.

EN RELACIÓN CON EL DIAGNÓSTICO DE DEPRESIÓN

Su médico le ha diagnosticado esta enfermedad de acuerdo con una serie de síntomas que usted presenta. Si tiene alguna duda sobre cuáles son los síntomas de la depresión, puede consultarlo con su médico, que le informará al respecto. Por lo general, las personas con depresión presentan una gran **tristeza**, junto con una falta de **interés por las cosas**, acompañados de otros síntomas diversos en mayor o menor intensidad.

EN RELACIÓN CON EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

El tratamiento de la depresión habitualmente consta de una vertiente psicológica y una farmacológica.

- En relación con el **apoyo psicológico** para la depresión, su médico, mediante las visitas sucesivas, irá realizando el adecuado soporte al seguimiento. Además, el apoyo de su entorno social y familiar es muy importante para conseguir una correcta evolución de la depresión.
- Actualmente existen diversos medicamentos para el **tratamiento farmacológico** de la depresión. Si su médico le ha prescrito un antidepresivo (en ocasiones puede prescribir más de un medicamento, porque pueden asociarse), es muy importante que tenga en cuenta lo siguiente:
 - 1 Tome los medicamentos para la depresión exactamente tal y como le ha indicado su médico.
 - 2 En el caso de que no note mejoría tras los primeros días o semanas de tratamiento, piense que suele ser habitual, ya que los antidepresivos precisan de un tiempo para empezar a hacer efecto.
 - 3 No deje de tomar el antidepresivo sin que se lo haya indicado su médico, tanto si no ha notado ningún efecto como si ya se encuentra bien tras unas semanas de tratamiento.
 - 4 Tenga en cuenta que muchas personas con depresión sufren recaídas de la enfermedad si no toman las pautas farmacológicas durante el tiempo necesario.

AUNQUE SE ENCUENTRE BIEN,
¡NO INTERRUMPA
EL TRATAMIENTO ANTIDEPRESIVO
SI NO SE LO INDICA SU MÉDICO!