



Las personas con depresión no pueden simplemente decir: "estaré bien".



Conocer las señales y los síntomas de la depresión puede mejorar su salud en general y ayudarlo a vivir una vida plena.



Patrocinado por University of Michigan Depression Center (el Centro para Depresión de la Universidad de Michigan). Fondos provistos por una beca educativa ilimitada de Eli Lilly and Company.

La Junta Directiva de la Universidad de Michigan: David A. Brandon, Laurence B. Dietch, Daniel D. Horning, Olivia P. Maynard, Rebecca McGowan, Andrea Fischer Newman, S. Martin Taylor, Katherine E. White, B. Joseph White, ex officio.

La Universidad de Michigan como ente empleador brinda igualdad de oportunidades y condiciones. El Sistema de Salud de la Universidad de Michigan está comprometido con el principio de Calidad Total.

Todos los derechos reservados © 2002 La Junta Directiva de la Universidad de Michigan Ann Arbor, Michigan, 48109



UNA GUÍA DE DEPRESIÓN



"Creo que mi humor está afectando mi diabetes".



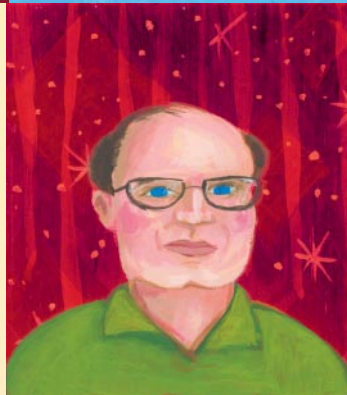
"¿Me puede explicar cómo el sueño afecta la salud personal?"



MÁS QUE TRISTEZA

Uniendo la separación entre los síntomas emocionales y físicos de la depresión

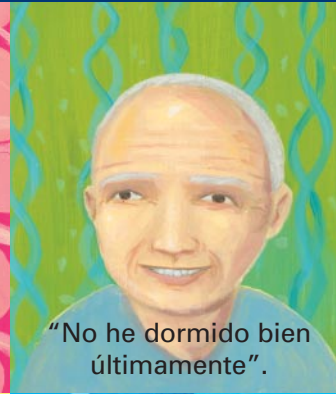
La depresión es una condición común y es tratable.



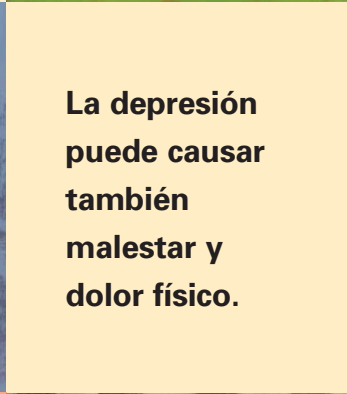
La depresión puede causar también malestar y dolor físico.



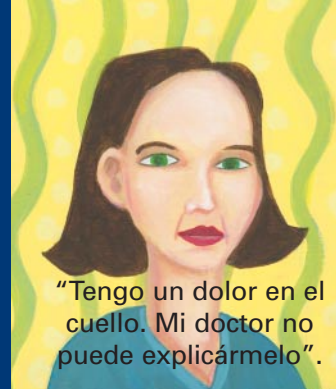
"¿Es posible que yo tenga depresión?"



"No he dormido bien últimamente".



La depresión no es un signo de debilidad o pereza.



"Tengo un dolor en el cuello. Mi doctor no puede explicármelo".



"Mi esposa piensa que puedo tener depresión".



MÁS QUE SIMPLEMENTE TRISTEZA

Muy a menudo, cuando pensamos en una persona que tiene depresión, nos vienen a la mente imágenes de tristeza, llanto o soledad. Si bien esos signos pueden ser indicativos de depresión, existen muchos otros síntomas que con frecuencia no asociamos con aflicciones emocionales. Por ejemplo, ¿sabía usted que algunos problemas digestivos o dolores y molestias sin causa aparente pueden indicar depresión?

Si alguien le preguntara si usted está deprimido, ¿qué le diría?

Para nada. Yo no estoy triste. Me levanto y voy a trabajar todos los días. ¿Cómo podría estar deprimido?

La depresión incluye un grupo de síntomas tanto emocionales como físicos que se controlan mediante sustancias químicas denominadas neurotransmisores. Los síntomas emocionales se utilizan habitualmente para detectar la depresión. Pero la investigación ha demostrado que no deberían ser pasados por alto otros síntomas físicos muy comunes en la depresión.

LA RELACIÓN MENTE-CUERPO

La razón para esto proviene de los conductos nerviosos que determinan cómo trata su cuerpo con las sensaciones de dolor y las emociones. Su espina dorsal es como la "Calle Mayor" de su cuerpo, y envía mensajes de ida y vuelta a los órganos, nervios y células. Los neurotransmisores del cerebro, que regulan las emociones y la capacidad de una persona para sentir dolor, son los que envían estos mensajes.

Si estos neurotransmisores no comunican de forma efectiva, la persona puede convertirse en depresiva y es probable que también experimente síntomas físicos. Cuando esto ocurre, las molestias físicas pueden realmente interferir en la calidad de la vida de la persona.

SÍNTOMAS

La depresión, una de las causas más importantes de incapacidad en todo el mundo, es una enfermedad no muy bien entendida. Pero conociendo las señales y los síntomas de la depresión usted puede mejorar notablemente su salud general o la de sus seres queridos y prevenir perder muchos años viviendo con una enfermedad no diagnosticada.

No obstante, para poder facilitar el mejor tratamiento, su proveedor de atención médica necesita saber todos los datos, incluso cosas que usted no crea importante comentar.

Lea atentamente la siguiente lista de afirmaciones, marque las que correspondan a su caso en particular y lleve consigo esta lista cuando visite a su proveedor de atención médica. Señalar estos puntos no quiere decir que usted tenga depresión, pero al coincidir muchos síntomas de la depresión con los de otras enfermedades, esta información puede ser muy útil durante su consulta.

Marque todas las casillas que correspondan:

- Muchas veces me siento nervioso o irritable.
- Experimento ciclos irregulares de sueño: a veces duermo mucho y otras veces no lo suficiente.
- Ya no disfruto como antes de mis pasatiempos favoritos, mis amigos, mi familia o las actividades de ocio.
- Tengo problemas para controlar mi diabetes, hipertensión u otra enfermedad crónica.
- Tengo dolores y molestias recurrentes que no mejoran, haga lo que haga.
- Específicamente, a menudo experimento:
 - Problemas digestivos
 - Dolor de cabeza o de espalda.
 - Dolores y molestias inespecíficos, como dolor muscular o de las articulaciones
 - Dolores en el pecho
 - Sensación de mareo
- Tengo problemas para concentrarme o tomar decisiones sencillas.
- Últimamente otras personas han hecho comentarios sobre mi actitud o mi humor.
- Mi peso ha sufrido un cambio considerable.
- He experimentado algunos de los síntomas que he marcado aquí durante más de dos semanas.
- Siento que mi funcionamiento en la vida diaria (trabajo, familia, amigos) se está viendo afectado por estos problemas.
- Mi familia tiene antecedentes o historial de depresión.
- He considerado la idea del suicidio.

Ahora que usted ha revisado y marcado esta lista de control, consulte al dorso de este folleto para obtener consejos sobre cómo hablar con su proveedor de atención médica.

HABLE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA

Su doctor o proveedor de atención médica se apoya en la información que usted le indique para mantenerle sano. Cuando visite a su proveedor de atención médica puede que le resulte difícil hablar sobre ciertas cosas, pero no es necesario precipitarse o avergonzarse, pues está ahí para ayudarle.

A continuación encontrará algunas frases para iniciar la conversación que pueden resultarle útiles:

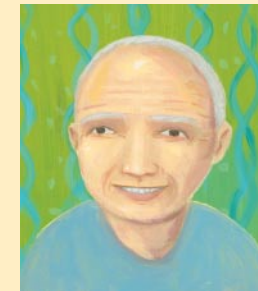
FRASES DE PARTIDA



"Últimamente no me siento como siempre".

"Mi esposo/a piensa que puedo tener depresión".

"Estoy teniendo problemas para controlar mi diabetes, hipertensión u otra enfermedad crónica".



"No he dormido bien últimamente".

"¿Es posible que yo tenga depresión?"



TENGO DEPRESIÓN... Y AHORA, ¿QUÉ?

Si a usted se le ha diagnosticado depresión, necesita saber que es una enfermedad muy común y con muchas posibilidades de tratamiento. Algunas personas tienen problemas para aceptar su depresión porque creen que ello demuestra debilidad o dejadez, lo cual no es cierto. Muchos agradecen haber encontrado el motivo de sus síntomas y se someten a tratamiento sin reservas.

Recuerde: la depresión no es culpa suya; la depresión es una enfermedad médica con causas médicas. Sus costumbres o personalidad no son la causa de su depresión, y usted no tiene que enfrentarse a esta enfermedad solo.

Su proveedor de atención médica hablará con usted sobre las opciones de tratamiento, y juntos llegarán a decidir cuál es la mejor estrategia de acción. Nos alegra saber que haya dado este primer paso en el camino hacia su recuperación.

Para obtener más información sobre la depresión y su tratamiento, póngase en contacto con:

University of Michigan Depression Center
(Centro para la Depresión de la Universidad de Michigan)
800-475-MICH www.med.umich.edu/depression

Depression and Bipolar Support Alliance
(Alianza para el Apoyo Bipolar y la Depresión)
800-826-3632 www.ndmda.org

National Alliance for the Mentally Ill (Alianza Nacional para los Enfermos Mentales)
800-950-NAMI www.nami.org

National Mental Health Association (Asociación Nacional para la Salud Mental)
800-228-1114 www.nmha.org