



Lo que las mujeres necesitan saber sobre la depresión

La vida está llena de altibajos emocionales. No obstante, cuando la época de los “bajones” dura demasiado o cuando interfieren con su capacidad de vivir normalmente, tal vez usted esté sufriendo una enfermedad frecuente y seria: la depresión. La depresión clínica afecta el estado de ánimo, la mente, el cuerpo y el comportamiento. Las investigaciones han demostrado que en los Estados Unidos cerca de 19 millones de personas sufren de depresión. El tratamiento puede aliviar los síntomas en más del 80 por ciento de los casos. Aun así, ya que a menudo no se reconoce como tal, la depresión continúa causando un sufrimiento innecesario.

Aunque la depresión afecta tanto a hombres como a mujeres, el número de mujeres que experimentan la depresión es casi el doble que la cantidad de hombres. Los investigadores continúan averiguando qué asuntos en particular, únicos de las mujeres –biológicos, ciclos vitales y factores psicológicos– pueden estar asociados con una mayor tasa de depresión en las mujeres. A pesar de todo esto, las causas específicas de la depresión en las mujeres siguen siendo poco claras. Muchas mujeres expuestas a estas condiciones no llegan a tener depresión. Cualesquiera que sean las causas que contribuyen a la misma, la depresión es una enfermedad altamente tratable.

¿Qué es la depresión?

La depresión afecta el modo en que una mujer come y duerme, el modo como se siente con respecto a sí misma, y el modo en que piensa. Un desorden depresivo no es lo mismo que una melancolía pasajera. No es un signo de debilidad personal o una afección que se puede quitar por voluntad o deseo propio. Sin un tratamiento, los síntomas pueden durar semanas, meses o años. Sin embargo, el tratamiento correcto puede ayudar a la mayoría de personas que tienen depresión. Los síntomas de la depresión varían de una persona a otra, y la intensidad de los síntomas depende de la severidad de la depresión.

La depresión causa cambios en la manera de pensar, en los sentimientos, en el comportamiento y en el bienestar físico.

¿Cuáles son los tipos de depresión?

Depresión seria —¡vea a su doctor o a otro profesional de la salud lo antes posible!

- 1. Depresión mayor** —es el tipo de depresión más seria y común. Tiene un comienzo marcado, puede ocurrir una vez, dos veces o ser recurrente. Esta afección tiene un efecto en la capacidad y hábitos de la persona en casi todas las áreas de su vida. Los pensamientos suicidas o intentos de suicidio pueden ser una preocupación real. Si usted tiene una depresión mayor, puede que tenga algunos de estos síntomas casi todos los días, todo el día, por 2 semanas o más:

- Sentirse triste o llorar mucho
 - Perder el interés o el placer en las cosas de las que usted antes disfrutaba (incluido el sexo)
 - Sentirse culpable, sin esperanzas o carente de valor
 - Pensar en la muerte o el suicidio.
 - Dormir en exceso, o no poder conciliar el sueño o permanecer dormida
 - Perder el apetito y perder peso (o comer demasiado y aumentar de peso)
 - Sentirse muy cansada o con menos energía
 - Tener dificultad en prestar atención o en tomar decisiones
 - Sentir dolores y molestias que no desaparecen o mejoran con tratamientos.
2. **Enfermedad bipolar** implica ciclos de síntomas de depresión alternados con los de manía. Durante los ataques de manía, la persona puede volverse hiperactiva, comunicativa, eufórica e irritable.
3. **Depresión postparto PPD**, por sus siglas en inglés) prevalece en aproximadamente el 10% de las madres en el primer año después de haber dado a luz. La PPD es causada por el rápido cambio hormonal después de haber dado a luz. Si dura más de un mes, puede llegar a ser peligrosa para la salud tanto de la madre como del bebé.

Otros desórdenes del estado de ánimo

- Distimia es una depresión crónica leve. La gente que sufre de distimia frecuentemente carece de entusiasmo por la vida y lleva una existencia sin alegría y fatigada. Algunas personas con distimia informan que “las cosas van muy bien” en sus vidas y que no entienden por qué están deprimidas. Las depresiones mayores pueden acompañar a la distimia, lo cual a veces se llama “depresión doble”.
- Desorden afectivo estacional (SAD, por sus siglas en inglés) es un tipo de depresión que ocurre durante estaciones específicas del año cuando hay menos luz solar.
- Desorden disfórico premenstrual (PDD, por sus siglas en inglés)—anteriormente llamado PMS—es una afección que causa cambios en el estado de ánimo en las mujeres en las semanas previas a la menstruación, debido a los cambios hormonales.
- Depresión circunstancial es el sentimiento de tristeza debido a las circunstancias después de un evento específico, como por ejemplo un conflicto en el trabajo, una pérdida específica (tal como una muerte o un divorcio) o un problema financiero en particular.

¿Cuales son las causas de la depresión?

No conocemos las causas exactas de la depresión en las mujeres, pero las investigaciones se han centrado en los siguientes factores: factores genéticos (historial familiar de depresión), factores bioquímicos (cambios hormonales), estrés de origen ambiental (pérdidas importantes, relaciones difíciles y cambios mayores), traumas previos (abuso en la niñez o haber presenciado un acto violento) y otros factores psicológicos o sociales (pensamientos negativos, baja autoestima, preocupación

¿Cuáles son los tratamientos para la depresión?

Los tratamientos para la depresión incluyen: educación, consejería o psicoterapia (individual o de grupo) y medicamentos. Es también importante cuidar bien de sí misma, hacer ejercicio de modo regular y comer alimentos saludables: A menudo estas actividades de autocuidado pueden ayudar a mejorar su estado de ánimo. Si está experimentando síntomas más severos, puede pensar en una psicoterapia, en medicamentos o en ambas cosas. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud para hallar el tratamiento que más le convenga. Los medicamentos antidepresivos son muy eficaces para tratar la depresión. Hay muchos tipos diferentes de antidepresivos. Usted y su doctor pueden decidir cuál es el que más le conviene. Los medicamentos solos o los medicamentos con consejería psicológica pueden ayudar a la mayoría de mujeres que sufren de depresión.

Lo que debe hacer y no hacer cuando esté deprimida

Asegúrese de:

- Llamar a Kaiser Permanente o hablar con su doctor o enfermera especializada si piensa que pueda estar deprimida.
- Hacer ejercicio cada día para sentirse mejor y tener más energía.
- Comer comidas balanceadas y alimentos saludables y tener suficiente descanso.
- Hacer un esfuerzo para mantenerse en contacto con sus seres queridos y amigos, con su consejero religioso o espiritual y con el médico de la familia.
- Tomar su medicina como se le indica o recibir consejería con la frecuencia que le aconseje su doctor.
- Fijarse metas pequeñas para sí misma, y darse ánimo, porque puede que tenga menos energía.
- Obtener toda la información posible acerca de la depresión y su tratamiento.
- Llamar inmediatamente a su doctor o al centro local para crisis suicidas, si empieza a pensar en el suicidio.

Trate de no:

- Tomar decisiones importantes de vida (por ejemplo, sobre separación o divorcio). Puede no estar pensando claramente en este momento y sus decisiones pueden no ser las mejores para usted.
- Culparse por su depresión o sentirse avergonzada. La depresión puede ser la forma que tiene su cuerpo de avisarle que es el momento de ocuparse de su propio cuidado.
- Sentirse desanimada por no sentirse bien al instante. Sea paciente consigo misma.
- Darse por vencida.

¿De qué manera puede ayudarme Kaiser Permanente?

Kaiser Permanente ofrece diversas formas para ayudarla a identificar si sufre de depresión, para saber más sobre esta afección y para adquirir las destrezas necesarias para lidiar con sus síntomas. Contacte su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente local para obtener información sobre la salud, programas, opciones de

tratamiento disponibles a través de nuestros Departamentos de Medicina y Psiquiatría y otros recursos. Conéctese en línea con el sitio Web de Kaiser Permanente en kp.org. Este sitio ofrece una sección especial de salud sobre el tema de la depresión, un programa personalizado para el manejo del estrés, HealthMedia RELAX®, un tablero de mensajes en línea para apoyo y un listado de clases, recursos recomendados y mucho más.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.