

La depresión es una enfermedad común y grave que afecta negativamente su manera de pensar, sentirse y actuar. Puede acarrear diversos problemas emocionales y físicos, y disminuir la capacidad de una persona para funcionar en el trabajo y en el hogar. Por suerte, también es tratable. Los médicos especializados Ruby Castilla-Puentes y Roberto Lewis responden a las preguntas más frecuentes sobre la depresión, incluso cómo saber si usted está deprimido o simplemente triste y cómo obtener ayuda.



¿Cuál es la diferencia entre la tristeza normal o aflicción y la depresión?

Todos experimentamos un abanico de emociones en el transcurso de los días y las semanas, que suelen variar dependiendo de los sucesos y las circunstancias. Cuando estamos decepcionados, generalmente nos sentimos tristes. Cuando sufrimos una pérdida, nos afligimos. Normalmente estos sentimientos fluctúan. Responden a acontecimientos y cambios. La depresión, por el contrario, tiende a sentirse pesada y constante. Hay menos probabilidades

de que quienes están deprimidos sientan ánimo, aliento o consuelo. Las personas que se recuperan de la depresión a menudo se contentan al poder sentir la tristeza normal nuevamente, a tener un "mal día", en lugar de llevar una pesada carga en la mente y el alma todos los días.

Una vez que a una persona se le diagnostica depresión y recibe tratamiento, ¿es probable que la dolencia regrese?

De las personas con un diagnóstico de trastorno depresivo mayor, que reciben tratamiento y se recuperan, es probable que al menos la mitad sufra un episodio recurrente en algún momento. Puede presentarse al poco tiempo o después de muchos años. Puede o no desencadenarse a causa de un acontecimiento de la vida. Después de varios episodios de depresión mayor, posiblemente un psiquiatra sugiera un tratamiento a largo plazo.

¿Qué tipos de tratamientos funcionan para la depresión?

Una amplia variedad de tratamientos ha demostrado su eficacia en el manejo de la depresión. Algunos implican hablar y modificar el comportamiento. Otros implican tomar medicamentos. También existen técnicas centradas en la neuromodulación, que incorpora energía eléctrica, magnética o de otro tipo para estimular las vías cerebrales. Entre los ejemplos de neuromodulación se incluyen la terapia electroconvulsiva (TEC), la estimulación del nervio vago (ENV), la estimulación magnética transcraneal (EMT) y la estimulación cerebral profunda experimental (ECP).

La elección de la terapia debe guiarse por la naturaleza y la gravedad de la depresión, las respuestas anteriores al tratamiento, así como por las creencias y preferencias del paciente y la familia. Cualquiera que sea el enfoque elegido, el paciente debe estar dispuesto y participar de forma activa, por ejemplo, haciendo psicoterapia o tomando regularmente el medicamento.

¿Qué debo decirle a mi médico cuando hable sobre mis sentimientos de depresión?

Es importante la franqueza absoluta. Debe hablar con su médico sobre todos sus síntomas, hechos importantes en su vida y cualquier antecedente de abuso o trauma. Asimismo, infórmele a su médico sobre antecedentes de depresión u otros síntomas emocionales suyos o de familiares, su historia clínica, los medicamentos que está tomando (recetados o de venta libre), cómo la depresión ha afectado su vida cotidiana y si alguna vez pensó en suicidarse.

¿Debo consultar a un psiquiatra, a mi médico de cabecera o a un líder religioso por mi problema?

Es muy probable que los hispanos o latinos identifiquen los síntomas de la depresión con un matiz religioso, es decir, como un desafío de Dios. Es importante aclarar que la depresión no es algo que se pueda combatir o se pueda curar por sí mismo. El potencial de colaboración con el clero y el médico especializado en salud mental se puede explorar cuando sea relevante.

¿Cuánto tiempo debo esperar antes de consultar a un profesional médico?

Si sus síntomas son leves, no perjudican su vida laboral o familiar, ni afectan negativamente su salud, y no piensa en suicidarse o autolesionarse, puede esperar una semana o dos antes de visitar a un profesional para ver si los síntomas pueden mejorar sin ayuda. Pero los síntomas más graves necesitan atención inmediata.

¿Los antidepresivos tienen efectos secundarios?

Prácticamente todos los medicamentos pueden tener efectos secundarios. Por lo general, los efectos no deseados aumentan cuando aumenta la dosis. Los efectos secundarios suelen variar de un fármaco a otro; esto se advierte especialmente entre las diferentes clases de

medicamentos. Si anteriormente tomó un medicamento y le hizo bien o mal, o tuvo efectos secundarios molestos, asegúrese de informárselo al médico. Esto podría incidir en la elección del próximo medicamento que le receten. Si nunca tomó un antidepresivo, hable con su médico sobre los efectos secundarios de cada grupo de medicamentos. Infórmele a su médico qué efectos secundarios desea evitar en particular, como la sedación o la alteración de la función sexual.

CONTENT AUTHOR

Jose Hawayek, M.D.

Psychiatry Resident at Larkin Community Hospital

and

Grupo de Trabajo de Comunicación en Español

Source

Expert Q&A: depression. (n.d.). American Psychiatric Association. Retrieved September 24, 2024, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/depresion/preguntas-y-respuestas-de-expertos>