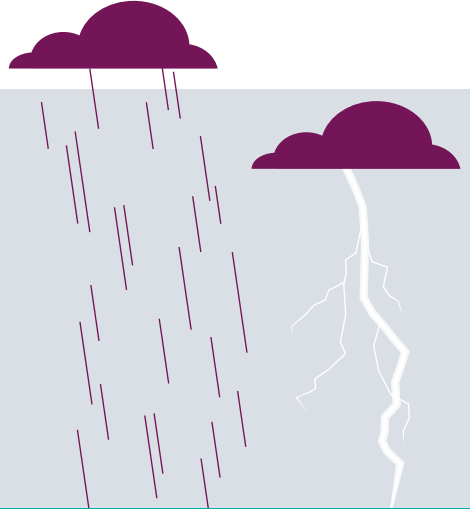




Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

DEPRESIÓN

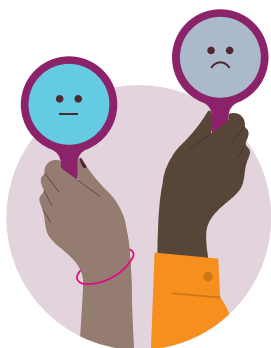


Serie en lenguaje sencillo

La depresión es una enfermedad mental. Afecta cómo se siente, es decir, su estado de ánimo. La depresión también afecta otras sensaciones mentales y físicas. La depresión dificulta sentirse feliz o disfrutar las cosas. Algunas personas experimentan la depresión como un sentimiento profundo e intenso de tristeza. Otras personas la sienten como una sensación de vacío o enojo.

El nombre que usan los médicos para la depresión es trastorno depresivo mayor, pero muchas personas solo le dicen depresión.

**Si está pensando en poner fin a su vida, llame al
1-800-SUICIDE. Corresponde al 1-800-784-2433.
Si cree que un ser querido está en peligro, llame al 9-1-1.**



¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE DEPRESIÓN Y TRISTEZA?

Todos tenemos días malos. Es normal sentirse triste cuando sucede algo malo. La tristeza normal desaparece por sí sola.

La depresión es diferente de un mal día. La depresión puede comenzar en cualquier momento. Dura al menos varias semanas. La depresión incluye al menos cinco de los siguientes signos.

Signos de depresión

- Sentirse triste o con decaimiento
- Sentir desesperanza, como si las cosas no fueran a mejorar
- Sentir un vacío, como si no tuviera emociones
- Sentir irritación o enojo
- Pensar que las cosas no mejorarán
- Pensar que ya nada le hace feliz
- Pensar que los problemas son culpa suya
- Pensar que no es lo suficientemente bueno
- Pensar en morir o poner fin a su vida
- Tener dificultad para pensar con claridad, concentrarse o tomar decisiones
- Ya no le gustan las cosas que antes le gustaban
- Comer mucho menos o mucho más de lo habitual
- Tener dificultad para dormir o dormir más de lo habitual
- Sentir cansancio o agotamiento la mayor parte del tiempo
- Sentir inquietud, como si no pudiera estar en paz
- Tener dolores y molestias que no parecen estar causados por otro problema de salud

¿CUÁNDO AFECTA LA DEPRESIÓN A LAS PERSONAS?

La depresión puede comenzar en cualquier momento. Hay momentos en los que es más probable que desarrolle depresión.



La depresión puede comenzar cuando está muy alterado o bajo mucho estrés. Por ejemplo, puede empezar cuando se preocupa mucho por el dinero o pierde su trabajo.

La depresión puede comenzar cuando hay muchos cambios en su vida. Por ejemplo, puede empezar cuando se muda a una nueva ciudad o cuando tiene problemas en su relación.

La depresión puede comenzar cuando se siente solo. Puede comenzar cuando no hay muchas personas con las que pueda hablar.

La depresión puede ir acompañada de otro problema de salud. Por ejemplo, la depresión puede comenzar cuando las personas tienen un problema de tiroides, una lesión en la cabeza o una enfermedad cardíaca.

Para algunos, la depresión puede aparecer en un momento determinado. Cuando ocurre en una determinada época del año, se denomina depresión estacional o trastorno afectivo estacional. Cuando ocurre durante el embarazo o después del parto, se denomina depresión postparto.

Usted no puede provocarse una depresión. No es culpa suya.

¿QUÉ PUEDO HACER CON LA DEPRESIÓN?



Si cree que padece depresión, hable con un médico o un consejero. Investigará qué está causando esos sentimientos.

Si su médico le confirma que tiene depresión, puede iniciar un tratamiento. Hay muchos tratamientos diferentes y efectivos para la depresión. Su plan de tratamiento dependerá del tipo de depresión que tenga. También dependerá de sus propias preferencias.

Psicoterapia

A la psicoterapia también se le denomina terapia. Es muy efectiva para la depresión. En la psicoterapia, usted habla de sus problemas con una persona experta en salud mental, como un consejero o terapeuta. Su consejero le ayuda a aprender nuevas habilidades para afrontar los problemas. Trabajan juntos hasta que usted puede utilizar las habilidades por su cuenta. Existen numerosas terapias para la depresión. Una terapia común es la terapia cognitivo-conductual.

Su médico puede ayudarle a encontrar un consejero. También es posible que su escuela o lugar de trabajo tenga un programa para ayudarle a encontrar un consejero. También puede aprender habilidades en libros, en Internet o en grupos de apoyo.

Medicamentos



Los medicamentos llamados antidepresivos se utilizan frecuentemente para tratar la depresión. Pueden ser muy útiles y son seguros. Hay muchos tipos diferentes de antidepresivos. Su médico le sugerirá un medicamento según sus necesidades. En B.C., los médicos y psiquiatras pueden recetar medicamentos para la depresión.

Consejos sobre medicamentos

- Informe a su médico si toma otros medicamentos, vitaminas o hierbas, como hierba de San Juan. Algunos medicamentos no funcionan bien juntos. Algunas hierbas interactúan con los medicamentos. Esto puede causar problemas de salud peligrosos.
- Cada cuerpo es diferente. La mayoría de las personas prueba varios medicamentos antes de encontrar el más eficaz.
- Los medicamentos tardan en hacer efecto. Hable con su médico para saber qué esperar.
- Siga las instrucciones de su médico. Haga preguntas si no entiende lo que le dice su médico.
- Todos los medicamentos tienen efectos secundarios. Dos ejemplos de efectos secundarios son dolor de cabeza o cambios en el sueño. Hable con su médico si los efectos secundarios son un problema.
- Una vez que empiece a tomar el medicamento, no deje de tomarlo de repente. Hable primero con su médico.

- Tome su medicamento hasta que el médico le diga que es seguro suspenderlo, incluso si se siente bien. Las personas suelen tomar medicamentos durante algún tiempo después de sentirse mejor. Esto puede ayudar a evitar que vuelva la depresión.

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo son lugares para conectarse con otras personas. Puede conocer a personas que están lidiando con el mismo problema que usted. También puede compartir información y aprender de los demás. Hay diferentes tipos de grupos de apoyo. Para encontrar grupos de apoyo en su comunidad:



- Pregunte a un médico o consejero
- Póngase en contacto con la Asociación de Trastornos del Estado de Ánimo de B.C. (Mood Disorders Association of BC). Puede encontrar la información de contacto en www.mdabc.net
- Póngase en contacto con su filial local de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association). Puede encontrar la información de contacto en www.cmha.bc.ca

Otros tratamientos

Algunas hierbas y vitaminas también pueden ayudar. El ejercicio y los cambios en la dieta también pueden ayudar a tratar la depresión. Asegúrese de hablar con su médico sobre otros tratamientos que desee probar. Algunos tratamientos no funcionan bien con otros.

Cuidado personal

El cuidado personal incluye pequeñas cosas que usted hace todos los días para cuidar su salud y sentirse lo mejor posible. Puede hacer estas cosas junto con otros tratamientos. Estas son algunas cosas que puede probar:

- Trate de dormir suficiente todas las noches. El sueño tiene un gran efecto sobre el estado de ánimo. Es difícil lidiar con los problemas o ver el lado bueno de las cosas en momentos de cansancio. Si no puede dormir bien, hable con un médico.
- Busque maneras de relajarse. Las actividades que reducen el estrés también pueden ayudarle a afrontar la depresión. El yoga o la meditación pueden ayudar.

- Trate de hacer un poco de ejercicio todos los días. El ejercicio puede ser de gran ayuda para manejar la depresión. Incluso pequeños cambios, como caminar hasta una parada de autobús que esté más lejos, pueden hacer una gran diferencia.
- Procure alimentarse bien. Comer demasiada comida rápida o chatarra puede no hacerle sentir lo mejor posible. Comer bien puede ser difícil cuando siente depresión, así que solo haga lo mejor que pueda. Si le resulta difícil comer sano, puede hablar gratis con un nutricionista/dietista (*dietitian*) en HealthlinkBC. Un nutricionista/dietista puede ayudarle a crear un plan de alimentación saludable. Llame al 8-1-1 para hablar con un nutricionista/dietista. Diga el nombre del idioma que necesita en inglés para conseguir un intérprete.
- No consuma alcohol ni otras drogas. El alcohol y las drogas empeoran la depresión. También pueden impedir que los medicamentos funcionen correctamente. Si le resulta difícil reducir el consumo de alcohol o drogas, hable con un médico o un consejero.



CÓMO RECUPERARSE DE UNA DEPRESIÓN

Recuperarse significa volver a gozar de buena salud mental. Superar la depresión ocurre en etapas a lo largo del tiempo. Es posible que tarde algún tiempo en volver a su antigua rutina. Recuerde que está lidiando con un problema de salud. Está bien pedir ayuda. Está bien tomarse tiempo para cuidarse.

Si ha tenido depresión, existe la posibilidad de que vuelva a tenerla. A esto se le llama recaída. Cuando se sienta mejor, es buena idea hablar con su médico o consejero sobre recaídas. Pueden trabajar juntos para reducir el riesgo de una recaída. Si empieza a notar que están reapareciendo los signos de depresión, puede actuar antes de que se convierta en un gran problema.

¿Dónde puedo obtener más información sobre la depresión?

Hable primero con un médico si cree que está lidiando con depresión. Después, puede obtener más información sobre la depresión mediante estos recursos:

Mood Disorders Association of BC (Asociación de Trastornos del Estado de Ánimo de B.C.)

La organización Mood Disorders Association ayuda a personas con depresión y otros problemas del estado de ánimo. Tiene grupos de apoyo y otros programas para ayudar a las personas. La Mood Disorders Association tiene grupos en toda la provincia de B.C. Para buscar un grupo en su comunidad, visite su sitio web en www.mdabc.net o llame al 604-873-0103.



BC Partners for Mental Health and Substance Use Information (Alianza de B.C. para la Información sobre Salud Mental y Consumo de Sustancias)

Consulte www.heretohelp.bc.ca para obtener hojas informativas y otra información útil. Puede obtener más información sobre la depresión y otros problemas. Puede leer historias y ponerse en contacto con otras personas que están lidiando con depresión. Hay tres folletos que le ayudarán: *Dealing with a diagnosis of depression* (Cómo afrontar un diagnóstico de depresión) (cuando su médico le dice que tiene depresión), *Working with your doctor* (Cómo trabajar con su médico) y *Preventing relapse of depression* (Cómo prevenir una recaída de depresión). Estos folletos solo están disponibles en inglés. También puede obtener más información sobre las organizaciones de salud mental de B.C.

BC Mental Health Support Line (Línea de apoyo a la salud mental en B.C.)

Este servicio telefónico puede ayudarle cuando esté preocupado, estresado o alterado. También puede ayudar con muchos otros problemas. Puede ayudarle a encontrar servicios en su comunidad. También puede llamar si solo necesita hablar con alguien. Llame al **310-6789** (no agregue ningún código de área) a cualquier hora del día o de la noche. Puede hablar con alguien de inmediato. Hay traductores que pueden ayudarle en muchos idiomas. Diga el nombre del idioma que necesita en inglés para conseguir un intérprete.

Programa BounceBack®

BounceBack está dirigido a personas con bajo estado de ánimo, estrés o ansiedad. Usted aprenderá habilidades en un curso en línea. También puede hablar por teléfono con un asesor calificado, llamado *coach*. El programa es gratuito. Los asesores que ofrecen apoyo por teléfono hablan inglés, francés, cantonés, mandarín y punyabí. Bounce Back está dirigido por la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association). Visite www.bouncebackbc.ca para obtener información sobre el programa BounceBack.

Este folleto fue redactado por la División de B.C. de la Asociación Canadiense de Salud Mental (Canadian Mental Health Association, CMHA). Está basado en investigaciones y recursos actuales. También corroboramos datos clave con médicos y otros expertos en salud mental. Póngase en contacto con nosotros si desea saber qué recursos utilizamos.

Fundada en 1918, la CMHA es una organización benéfica nacional que ayuda a mantener y mejorar la salud mental de todos los canadienses.

bc.cmha.ca



Canadian Mental
Health Association
British Columbia
Mental health for all

Association canadienne
pour la santé mentale
Colombie-Britannique
La santé mentale pour tous



heretohelp
Mental health and substance use
information you can trust