

## ¿SIMPLEMENTE TRISTE O DEPRESIVO?



Fuente: Rainer Sturm / pixelio.de

### ESTIMADA/O PACIENTE:

Una fase de tristeza y abatimiento la hemos tenido todos. Forman parte de la vida humana al igual que las fases de felicidad. No siempre es fácil detectar cuándo se transforma en la enfermedad „depresión“.

### ▶ INDICADORES DE UNA DEPRESIÓN

Hay determinadas señales que indican que se presenta una enfermedad depresiva y no solamente un abatimiento pasajero.

Los tres indicadores más importantes son:

- una sensación depresiva y oprimente
- pérdida de interés y desgano
- apatía y fatiga

Si usted nota que dos de estos tres indicadores persisten más de dos semanas puede tratarse de una depresión.

Se pueden agregar otros trastornos:

- reducción de la concentración y la atención
- reducción de la autoestima y la autoconfianza
- sensación de culpa e inutilidad
- miedo exagerado al futuro y „ver todo negro“
- insomnio
- pensamientos de muerte o suicidio

Además, también determinadas señales corporales pueden indicar una depresión, por ejemplo alteraciones del apetito, trastornos gastrointestinales, dolor de cabeza u otros dolores como dolor de espalda, palpitaciones, mareos, falta de aire o también sensación de opresión en la garganta y el pecho.

Depresión es una enfermedad con muchas caras. Incluso si usted nota señales de una enfermedad depresiva, esto no quiere decir necesariamente que usted padece una depresión.

### ▶ LA PRUEBA DE LAS DOS PREGUNTAS

Una prueba sencilla puede reforzar la sospecha de un trastorno depresivo: la denominada „prueba de las dos preguntas“.

- ¿Durante el mes pasado se sintió frecuentemente abatido, triste, oprimido o desesperanzado?
- ¿Durante el mes pasado tenía usted claramente menos ganas e interés de hacer cosas que usted siempre hace con mucho gusto?

Si ha respondido a ambas preguntas con “sí” es recomendable que se dirija a un médico o a un psicoterapeuta.

### ▶ EVALUACIÓN

Si usted se ha decidido a consultar a un médico o a un psicoterapeuta, éste le hará algunas preguntas durante una conversación. Quizás también le solicite que rellene un cuestionario. Esta conversación es el instrumento más importante para saber si usted padece una depresión y cuáles son las dimensiones.

Cuánto más abierta y exactamente conteste usted, mejor podrá establecer el médico o el psicoterapeuta el diagnóstico. Es muy importante puesto que el tratamiento se orientará a la posible gravedad de su enfermedad.

### ▶ TRATAMIENTO

En muchos casos se puede tratar bien una depresión. Para el tratamiento están a disposición medicamentos, los denominados antidepresivos, procedimientos psicoterapéuticos y otras posibilidades, por ejemplo deporte. Cuál es el mejor tratamiento para usted depende no sólo de su historia clínica sino también de sus deseos personales y sus ideas. Encontrará informaciones exactas sobre las diferentes posibilidades del tratamiento en la Guía para pacientes (véase cuadro al dorso).

## ► Depresión

### ► ¿QUÉ PUEDE HACER USTED?

- El paso más importante es consultar a un médico o un psicoterapeuta. Quizás usted se avergüence de no poder hacer todo lo que tiene que hacer a causa de su mal estado de ánimo. Al igual que en una enfermedad corporal, en una enfermedad psíquica, como una depresión, no se trata de una cuestión de culpa: nadie se avergonzaría de consultar al médico por tener dolor de espalda.
- A veces puede ayudar que, cuando vaya por primera vez a la consulta del médico o psicoterapeuta, le acompañe un familiar o amigo que lo conoce bien y al que usted le tiene confianza. Él podrá brindarle apoyo y quizás pueda describir "desde afuera" algunos cambios en su estado de ánimo o en su iniciativa propia.
- Al iniciar el tratamiento usted ya ha dado un paso importante. Tenga en cuenta que un tratamiento como este necesita tiempo. Algunas personas notan una clara mejoría ya después de dos a cuatro semanas. Pero pueden pasar hasta seis meses hasta que el episodio depresivo finalice.
- Usted mismo puede apoyar el tratamiento. El deporte y el movimiento son muy importantes. No es necesario que usted practique deporte de alto rendimiento ni que se esfuerce innecesariamente. Intente ponerse objetivos pequeños pero alcanzables: un paseo al aire libre o un recorrido en bicicleta. Elija aquello que a usted le gusta.
- También otras pequeñas actividades le podrán ayudar: llamar por teléfono a un amigo o una amiga, hacer una cita, ir a la peluquería o cocinar algo rico pueden ser pequeños éxitos.
- Con un apoyo es más fácil superar una crisis. Acepte el ofrecimiento de una charla y el apoyo de su pareja, sus amigos o sus familiares.
- Quizás le ayude el intercambio de opiniones con otros afectados. Otras personas pueden haber tenido experiencias similares y podrán entender muy bien cómo se siente usted en ese momento. Usted puede dirigirse entonces a un grupo de autoayuda. Usted será bienvenido en todo momento. Allí se intercambian opiniones, se levanta el ánimo, se dan consejos concretos, etc. ¡Hablar ayuda!

### ► MÁS INFORMACIÓN

Esta información está basada en los conocimientos científicos actuales y resume los puntos importantes de la guía para pacientes llamada „Depresión unipolar“.

#### Otros Enlaces de interés

Guía para pacientes „Depresión unipolar“:

[www.patienten-information.de/patientenleitlinien](http://www.patienten-information.de/patientenleitlinien)

Organizaciones de autoayuda y colaboradores que han participado en la guía para pacientes:

[www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe](http://www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe), [www.azq.de/pf](http://www.azq.de/pf)

La hoja informativa „Depresión – consejos para allegados“: [www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

#### Contacto con grupos de autoayuda

Consulte en NAKOS (Oficina de Información nacional para Apoyo e Iniciativa de Grupos de Autoayuda) donde se encuentra la organización de autoayuda más cercana: [www.nakos.de](http://www.nakos.de), Tel.: 030 3101 8960

#### Guías para pacientes

Las guías para los pacientes traducen las recomendaciones de las guías de práctica clínica con un vocabulario más comprensible y ofrecen informaciones importantes respecto a las causas y a los métodos de diagnóstico y tratamiento de las enfermedades. Los responsables del programa para el desarrollo de las guías de práctica clínica (las llamadas „Guías de Práctica Clínica Nacionales“) y de sus correspondientes versiones para pacientes son el Colegio Federal de Médicos (BÄK), la Asociación de Médicos de los Seguros de Salud (KBV) y la Agrupación de las Sociedades Médicas Científicas (AWMF).

Responsable del contenido:

Agencia Médica de Calidad en la Medicina (ÄZQ)

Instituto conjunto de BAK y KBV

Teléfono: 030 4005-2500 • Telefax: 030 4005-2555

E-Mail/Ansprechpartner: [mail@patinfo.org](mailto:mail@patinfo.org)

[www.patinfo.org](http://www.patinfo.org)

[www.aezq.de](http://www.aezq.de)



Por recomendación