

En definitiva, ayudamos a tener una salud mental saludable manteniendo la ilusión por nuestros compromisos y proyectos vitales, valorando la importancia de la generosidad en el sentido amplio de preocuparse y pensar en los demás.

La información que se detalla a continuación es específica para las personas con depresión. Si desafortunadamente usted padece esta enfermedad, le recomendamos que lea el apartado siguiente.

RECOMENDACIONES PARA LAS PERSONAS CON DEPRESIÓN

Es fundamental que tenga en cuenta los siguientes aspectos:

Si su médico le ha diagnosticado depresión y le ha indicado algún tipo de tratamiento, es muy importante que usted sepa que éste se compone de una **vertiente psicológica** y de otra **farmacológica**.

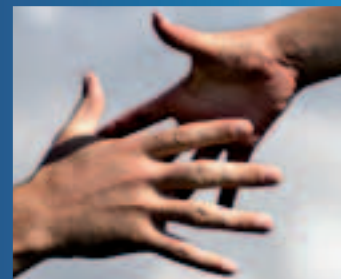
- En relación con el apoyo psicológico para la depresión, su médico, en las visitas sucesivas, irá realizando el adecuado soporte al seguimiento de esta enfermedad. El entorno familiar y social constituye también una importante fuente de ayuda psicológica al proceso terapéutico. En los casos necesarios, puede necesitarse la colaboración de un especialista en salud mental (psicólogo o psiquiatra) para profundizar en los tratamientos psicológicos o farmacológicos.
- Sobre el **tratamiento farmacológico** para la depresión, en la actualidad existen muchos medicamentos que están indicados para tratarla. Si su médico le ha prescrito algún antidepresivo (en ocasiones puede prescribir más de un fármaco), es muy importante que tenga presente lo siguiente:

1. Tome los antidepresivos **exactamente tal y como le ha indicado su médico**; en caso de que no note mejoría tras los primeros días o semanas, piense que ello suele ser habitual, ya que los antidepresivos precisan un tiempo para empezar a hacer efecto.
2. **No deje de tomar el antidepresivo** sin que se lo haya indicado su médico, tanto si no ha notado ningún efecto como si ya se encuentra bien tras unas semanas de tratamiento.

Tenga en cuenta que muchas personas con depresión sufren **recaídas** si no siguen las pautas farmacológicas durante el tiempo necesario. Las recaídas por interrumpir el tratamiento son la causa más frecuente de una evolución no deseada de la depresión.

Si no se lo indica su médico, no interrumpa el tratamiento antidepresivo aunque ya se encuentre bien.

Aunque usted sufra depresión y se sienta mal, recuerde que hay muchas personas en su entorno que quieren ayudarle.



Depresión:
no más soledad,
estamos junto a ti

Respuestas a algunas
preguntas

Octubre de 2010



Día Europeo de la Depresión

Jornada europea de reflexión sobre lo que representa la depresión para las personas que la padecen, pero también para su entorno familiar y social.

Afortunadamente, hoy en día muchas personas con depresión consiguen aliviar sus síntomas.

¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA DEPRESIÓN?

La depresión no tiene una sola causa: son varios los factores que confluyen para que una persona padezca depresión.

Factores genéticos: algunas personas tienen más posibilidades de padecer depresión debido a una predisposición presente ya en sus propios genes.

Factores biológicos:

- Por un lado, se sabe desde hace algunos años que determinados circuitos de conexión de células cerebrales (neuronas) pueden presentar una alteración en las sustancias que se transmiten entre ellas (neurotransmisores).
- Por otra parte, se sabe que en la depresión existe una alteración profunda de los ritmos biológicos, con implicación en la secreción de ciertas hormonas, que explica algunos de los síntomas típicos de la depresión.

Factores sociales: determinadas situaciones especialmente complicadas o difíciles en la vida de las personas (problemas laborales, familiares u otros) pueden facilitar su aparición.

También, entre los factores favorecedores de la aparición de depresión, pueden incluirse cambios en el entorno, incluso algunos aparentemente favorables, como un ascenso en el trabajo, la mudanza a un piso mejor, etc., que pueden acabar resultando estresantes importantes.

La coincidencia en el tiempo de estos desequilibrios biológicos con situaciones vitales complicadas puede favorecer el desarrollo de la depresión.

¿LA DEPRESIÓN PUEDE APARECER EN CUALQUIER MOMENTO O SÓLO EN DETERMINADAS SITUACIONES?

Cualquier persona puede padecer depresión en cualquier momento de la vida. No obstante, se ha podido observar que ciertas situaciones pueden resultar especialmente estresantes y, por tanto, favorecer en gran medida su aparición. Entre estas situaciones, podemos destacar:

- Las dificultades importantes en proyectos vitales personales (separación de pareja, traslado forzoso a otro lugar de residencia, etc.).
- Los problemas que surgen tras desplazarse a un país extranjero (inmigración), sobre todo si existen dificultades de adaptación (culturales, de idioma, etc.).
- Las pérdidas importantes (fallecimiento de un familiar próximo o un amigo).
- Los problemas de adaptación tras haber dado a luz (la llamada «depresión posparto»).
- Las situaciones de estrés laboral intenso o de acoso en el entorno laboral (*mobbing*).
- Cualquier otra situación de dificultad que la persona pueda vivir como una amenaza en su proyecto vital.

Ante situaciones como las descritas, algunas personas pueden desarrollar depresión. En cualquier caso, hay que tener muy presente que muchos problemas emocionales derivados de reacciones a situaciones conflictivas de la vida no implican necesariamente tener que sufrir una depresión y no precisan seguimiento ni tratamiento médico.

¿CÓMO SUELE EVOLUCIONAR LA DEPRESIÓN?

La depresión es una enfermedad de elevada incidencia en todos los países del mundo y, a menudo, tiende a ser crónica. Esto significa que la recurrencia o el mantenimiento de síntomas residuales son habituales en muchos pacientes.

A pesar de todos los avances que se han producido en los últimos años en el tratamiento de la depresión, existe un elevado porcentaje de pacientes que no responden a los tratamientos de forma adecuada o que no presentan una mejoría suficiente como para llevar una vida completamente normal. Por esta razón, el manejo de la depresión constituye un verdadero reto para todos los profesionales de la salud.

En este sentido, resulta fundamental la coordinación de los diferentes expertos implicados en el abordaje de la depresión: médicos de Atención Primaria, psicólogos y psiquiatras, así como de las familias de los pacientes, ya que los largos procesos asistenciales precisan una colaboración continuada para mejorar el pronóstico del paciente.

¿PUEDE HACERSE ALGO PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE LA DEPRESIÓN?

A pesar de que existen tratamientos efectivos para la depresión, la mejor estrategia consiste en prevenir su aparición.

La prevención de la depresión implica tomar una serie de medidas; algunas de ellas pueden resultar complicadas de adoptar, mientras que otras se hallan al alcance de cualquier persona. Estas medidas de prevención pueden resumirse en los **consejos para una salud mental saludable**.

CONSEJOS PARA UNA SALUD MENTAL SALUDABLE

1. Busque siempre los aspectos positivos ante las circunstancias de la vida.
2. Evite el estrés innecesario por conseguir metas prescindibles.
3. Sea consecuente con su manera de pensar.
4. Mantenga siempre una actitud conciliadora y abierta al diálogo.
5. Intente hablar de sus sentimientos con sus personas más próximas.
6. Procure realizar una dieta saludable.
7. Intente dormir las horas necesarias para sentirse bien por la mañana.
8. Procure realizar una actividad física regular.
9. Evite el consumo excesivo de alcohol y de otras sustancias tóxicas.
10. Intente ser consciente de la importancia de valorar los afectos (familia, amigos, etc.) y luchar por mantenerlos.