

4.4. Depresión. Distimia

La depresión es una enfermedad que afecta al estado de ánimo. Sin embargo, todos los estados de ánimo con tristeza no son depresiones. Solo los profesionales preparados, como su médica o médico, pueden ayudarle a saber si realmente está padeciendo esta enfermedad.

Los **síntomas** más comunes son: tristeza, fatiga, pérdida del apetito, deseo de estar solo, pensamientos de culpa, ruina o inutilidad e incapacidad para disfrutar. En la edad infantil y en la adolescencia pueden aparecer también: irritabilidad, cambios del comportamiento, ansiedad, miedo, quejas reiteradas de malestar en el cuerpo, dolor abdominal o de cabeza.

La depresión puede deberse a problemas personales, familiares, laborales, etc., pero en ocasiones se debe a otra enfermedad o no se identifica una causa.

Una depresión no indica debilidad de la persona que la padece y su curación no depende de su voluntad.

En muchas ocasiones se puede solucionar sin tomar medicamentos.

La duración del tratamiento con medicamentos suele ser de 6 a 9 meses, o más. Cuando los síntomas de depresión no son intensos y duran más de 2 años recibe el nombre de **distimia**.

¿Qué puede hacer?

- **Pida ayuda** a sus familiares y amigos. Deje que le ayuden.
- Intente explicarles sus sentimientos y las causas que, según usted, le han llevado a esta situación, cómo ve su vida personal, familiar, laboral, social.
- Debe saber que los pensamientos negativos como la desesperanza, la dificultad para encontrar sentido a la vida, etc., son síntomas de la propia enfermedad.
- **Evite el aislamiento.** Salga de casa, aunque inicialmente no le apetezca, pasee, haga ejercicio. Haga actividades en las que note que se siente mejor.
- Tome conciencia de los **aspectos positivos** de su vida.
- Fíjese metas realistas, establezca prioridades y haga lo que pueda, cuando pueda. Reanude las responsabilidades poco a poco.
- Evite tomar decisiones importantes sobre su vida hasta que no se encuentre mejor.
- Consumir alcohol u otras drogas solo empeorará su problema.
- Duerma siguiendo un horario regular.
- La mejora es lenta y progresiva. Sentirse mejor necesita tiempo. Si a pesar de todo no lo consigue, informe a su médico de su estado de ánimo y confíe en él. Acuda a las citas, y si le receta una medicación, tómela según le haya indicado.

CONSEJOS PARA LOS FAMILIARES

- La depresión es una enfermedad que puede ser grave y cambiar temporalmente la vida personal y familiar.
- Con frecuencia, los enfermos no reciben la comprensión familiar y social que necesitarían.
- Pase tiempo con su familiar, le necesita.
- Si la persona deprimida quiere hablar de su depresión, déjela manifestarse. Acompáñele a pasear y realizar ejercicio.
- La irritabilidad puede ser un síntoma de la depresión. Evite discutir con él/ella.

- Siga con su propia vida. Disfrute de su tiempo de ocio. Estará en mejores condiciones de ayudar si está física y psíquicamente equilibrado.
- **Hablar del suicidio disminuye las posibilidades de que ocurra y además es la única manera de prevenirlo.** Preguntarle por si tiene sentido su vida y si desearía estar muerto o quitarse del medio puede ser una manera de facilitar que el paciente exprese si tiene esas ideas. Si tiene estas ideas, consulte con su médico o médica y no le deje nunca solo/a.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene sentimientos de tristeza intensos y duraderos.
- Si tiene pensamientos reiterados de que no merece la pena vivir o ideas explícitas y concretas de suicidio.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.osakidetza.euskadi.eus/depresion/ab84-oessmcon/es/f>
- http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/library/plantillas/externa.asp?pag=../..contenidos/publicaciones/Datos/567/pdf/01_guia_depresion.pdf