

Qué es Depresión?

Factores Generales

La depresión es muy común, pero altamente tratable, enfermedad médica que puede afectar a cualquiera. Cerca de 1 de cada 20 americanos les da depresión cada año. Depresión no es un defecto en el carácter, ni es un signo de debilidad personal. Depresión es una enfermedad médica tratable. Desafortunadamente, muchas personas con depresión no le dicen a su médico como se están sintiendo. Esto es muy lamentable, porque hay tratamientos efectivos disponibles para la depresión, y la mayoría de la gente con depresión, empiezan a sentirse mejor a las cuantas semanas cuando son adecuadamente tratadas. Hablando con un doctor acerca de como se están sintiendo es el primer paso importante para que la persona deprimida lleve a cabo su mejoría.

Qué es Depresión?

La depresión no es solo sentirse “bajo”. Es algo más que sentirse triste después de la pérdida, o molestia, por tiempos difíciles. La depresión es un trastorno médico (así como diabetes y presión alta son trastornos médicos) que afectan sus pensamientos, sentimientos, salud física y comportamiento. Personas con depresión mayor experimentan un número de síntomas al día, casi todos los días, por al menos 2 semanas.

Síntomas incluyen:

- ✓ Sentirse triste, melancólico o bajo
- ✓ Pérdida de interés en las cosas que usualmente disfruta
- ✓ Sentirse lento o inquieto
- ✓ Tener problemas para dormir o dormir mucho
- ✓ Pérdida de energía o sentirse cansado todo el tiempo
- ✓ Tener aumento o disminución del apetito o de peso
- ✓ Tener problemas concentrándose, pensando, recordando o tomando decisiones
- ✓ Sentirse que no vale la pena o culpable
- ✓ Tener do pensamientos de muerte o suicidio

Si estoy Deprimido, qué se puede hacer acerca de esto?

La buena noticia es que la depresión es tratable. Su médico general puede efectivamente tratar depresión mediante, apoyo terapéutico, recetar medicamentos antidepresivos y/o recomendar personas deprimidas a un profesional de la salud para terapia. Hablar con su médico de cómo se está sintiendo acerca de sus sentimientos es el primer paso importante. Usted puede ayudar a su médico a tartarlo efectivamente participando activamente en el tratamiento mediante (a) haciendo preguntas y (b) continuando con el tratamiento que ambos usted y su médico decidan que es el mejor para usted.