

Depresión

Todos nos sentimos tristes en algún momento. La gente con depresión se siente mal todo el tiempo. Estos sentimientos pueden entorpecer la vida diaria.

Aproximadamente, 1 de cada 5 mujeres en los Estados Unidos sufre de depresión. Mucha gente no conoce los signos de la depresión. La buena noticia es que la mayoría de la gente mejora con el tratamiento.

¿Cuál es la causa de la depresión?

Nadie sabe lo que causa la depresión. Es una enfermedad. Puede tener algo que ver con:

- La forma en que diferentes partes del cerebro se hablan entre ellas
- La característica hereditaria de la depresión
- El hecho de estar muy enfermo o estar enfermo todo el tiempo
- El estrés
- El consumo de drogas o alcohol
- Tener un bebé

¿Cuáles son los signos de la depresión?

- Tristeza
- Cosas que la hacían feliz, ya no la hacen

- Pérdida de interés por la comida
- Comer mucho o todo el tiempo
- Dormir muy poco o todo el tiempo
- Sentirse cansada todo el tiempo
- Sentirse nerviosa o malhumorada
- Llorar mucho
- Sentirse culpable
- Haber perdido las esperanzas
- Dificultad para concentrarse
- Pensamientos sobre la muerte o tratar de matarse

¿Cómo puedo saber si estoy deprimida?

Si tiene alguno de estos síntomas por más de dos semanas, es posible que esté deprimida. Consulte a su médico o vaya a la clínica.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión se trata con medicamentos o con consejos de un especialista (psicoterapia). Algunas veces se utilizan ambos métodos. Si usted no se siente mejor o se siente peor, vaya a ver a su médico o a la clínica de inmediato.



Depresión

Acabo de tener un bebé. ¿Tengo depresión o es sólo tristeza posparto?

- Muchas mujeres se sienten tristes o lloran mucho inmediatamente después de tener un bebé. La tristeza posparto (conocida como baby blues en inglés) es un estado de depresión leve y transitoria.
- La tristeza posparto suele durar sólo un par de semanas.
- Si después de dos semanas sigue sintiéndose muy triste, consulte al médico o vaya a la clínica. Tal vez tenga otro tipo de depresión que no es pasajera.

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH)

6001 Executive Boulevard, Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892

Teléfono: 301-443-4513 (Se habla Español)

<http://www.nimh.nih.gov>