



## ¿Es Melancolía o Depresión?

### ESTADOS UNIDOS

Todas las mujeres tienen días melancólicos en los que se sienten tristes o infelices. Pero cuando estos sentimientos se vuelven oscuros, interfieren con la vida diaria, y duran por varias semanas, podrían ser síntomas de una seria enfermedad médica llamada depresión clínica. Una de cada cuatro mujeres sufrirá un ataque o más de depresión durante su vida.

La depresión es aún más común en mujeres que sufren de enfermedad cardíaca, especialmente si han sufrido un ataque al corazón, cirugía invasiva, o un trasplante de corazón. De hecho, un estudio canadiense reciente halló que en comparación con los hombres, las mujeres tienen el doble de posibilidades de sufrir de depresión después de un ataque al corazón.

Algunos investigadores también creen que la depresión puede de hecho causar ataques cardíacos porque crea cambios hormonales biológicos que le agregan estrés al corazón. Además, las mujeres que sufren de depresión pueden no cuidarse bien a sí mismas, les falta energía para hacer ejercicio, y se olvidan de ir a sus citas médicas y tomar las medicinas que se les han recetado.

### Los síntomas

Según la Asociación Siquiátrica Americana, si usted experimenta cinco o más de cinco de los siguientes síntomas de depresión clínica y estos duran tres semanas o más, usted debería ver a un médico o terapeuta para tratarse:

- Tristeza y llanto persistentes
- Bajo nivel de energía y cansancio constante
- Se siente desesperanzada e indefensa
- Cambios en su forma de alimentarse o de dormir
- Problemas de memoria, concentración y toma de decisiones
- Irritabilidad y preocupación excesiva
- Pérdida del placer en actividades habituales, incluyendo el sexo
- Baja autoestima
- Pensamientos suicidas

### Causas

La depresión es una enfermedad física que afecta los estados de ánimo, los pensamientos y los sentimientos. Según la Asociación Nacional de la Salud Mental, es a menudo el resultado de un desequilibrio químico cerebral que sucede por varias razones, tales como:

- Estrés o trauma ininterrumpido (como un ataque al corazón)
- La muerte de un/a esposo/a o familiar
- Una enfermedad subyacente como la enfermedad cardíaca, el cáncer o la diabetes
- Reacciones opuestas a ciertas medicinas
- Abuso de drogas y alcohol
- Desempleo o pobreza
- Estar en relaciones abusivas o en medio de un divorcio difícil
- EL uso de pastillas anticonceptivas y cambios en las hormonas de las mujeres, especialmente

durante la pubertad y después de dar a luz.

La depresión también tiene un componente heredado o genético, lo que significa que la enfermedad es transmitida a menudo entre familiares, de una generación a otra. Estos genes pueden hacer que una persona sea más susceptible a experimentar un episodio de depresión o más de uno.

El sexo también juega un papel en la depresión, ya que muchas más mujeres que hombres sufren de la enfermedad. ( Algunos investigadores piensan que los porcentajes entre los sexos son de hecho más igualitarias, pero que los hombres esconden su depresión abusando del alcohol o a través de conductas machistas agresivas) La depresión no es normal, ni es parte vivir con una enfermedad cardíaca ni parte del proceso de envejecimiento. Es una condición médica que puede tratarse con medicinas y/o sicoterapia. Recuerde : la depresión cuando no es tratada, puede conducir a aún más problemas graves de salud y es la causa principal del suicidio.

Muchas mujeres con depresión también abusan del alcohol como forma de automedicarse. O el abuso del alcohol puede provocar depresión. Si esto la describe a usted, necesita dejar de beber para que su médico pueda diagnosticar su depresión subyacente y tratarla. También, si usted comienza a tomar medicinas antidepresivas, no debería beber mientras las toma.

### **Mujeres Mayores**

Según La Asociación Nacional de la Salud Mental, las mujeres mayores de 65 corren mayor riesgo de sufrir de depresión, la cual puede ser consecuencia de varios factores, tales como:

- Interacciones dañinas entre medicinas
- Otra enfermedad médica (cáncer, el mal de Parkinson, enfermedad cardíaca, derrame cerebral y el mal de Alzheimer)Mal o mal
- Pérdida de habilidades físicas (visión, audición, y movilidad)
- Mudarse (especialmente a un hogar de ancianos)
- La muerte de familiares y amigos.

Las mujeres mayores con depresión a menudo piensan que es una parte normal del envejecimiento o no saben que existen formas de tratarla. Ellas muestran todos o algunos de los siguientes síntomas:

- Llorosas y tristes
- Se preocupan excesivamente acerca del dinero y los problemas de salud
- Se pasean de un lado a otro y están inquietas
- Pierden peso
- Descuidan su apariencia personal
- Se apartan de las actividades sociales

### **Tratamientos**

Desafortunadamente, solamente un tercio de las mujeres que sufren de depresión reciben tratamiento. Las razones por las que no reciben ayuda son muchas, tales como:

- No saben que las mujeres con enfermedad cardíaca a menudo sufren de depresión.
- No saben cuáles son, o no reconocen los síntomas de la depresión.
- No saben que existen tratamientos efectivos o no saben donde encontrarlos.
- No pueden pagar seguro médico o pagar el tratamiento
- Creen erróneamente que sus sentimientos de tristeza son una debilidad personal o resultado del pecado.
- Creen erróneamente Que pueden manejar su depresión solas o que se les pasará con el tiempo y con ayuda de la oración.
- Se sienten avergonzadas y tal vez estén abusando del alcohol para manejar la situación.
- Son fatalistas en cuanto a sus sentimientos de tristezas y están resignadas a sentirse mal.
- Están agobiadas con las responsabilidades laborales/ familiares.
- No quieren importunar a otros con sus sufrimientos.

- Están en una relación abusiva o con un compañero controlador.
- Sus tradiciones culturales o familiares no aprueban las medicinas antidepresivas o la sicoterapia.

Pero existen tratamientos efectivos, y estos están disponibles a través de médicos, terapeutas, y centros comunales de salud mental que tratan a mujeres con bajos ingresos o sin seguro médico. Dígale a su médico si está teniendo algún síntoma de depresión, y él/ella la examinará para descartar otras posibles causas físicas de sus síntomas.

Según La Asociación Nacional de la Salud Mental, los siguientes tratamientos están disponibles:

- **Medicina antidepresiva.** Estas medicinas con receta trabajan para restaurar el equilibrio químico que afecta el estado de ánimo y el apetito en su cerebro. Sin embargo, para mujeres con enfermedad cardíaca, pueden presentar un problema porque pueden agregar estrés al corazón y en algunos casos pueden interferir con medicinas que usted toma para tratar la enfermedad cardíaca. También pueden causar latido rápido del corazón, mareos, ansiedad y posiblemente problemas con el ritmo cardíaco. Hable de esto con su médico antes de comenzar a tomar medicación antidepresiva. También discuta hable con su médico de los efectos secundarios adicionales de cada medicina y de qué debe hacer si experimenta alguno de ellos. (Es posible que su médico la envíe a ver a un siquiatra que supervise su medicina. Si usted está teniendo problemas con la medicina, pida para ver a un sicofarmacólogo, un doctor que se especializa en estas medicinas).
- La mayoría de las medicinas antidepresivas necesitan aproximadamente seis semanas para hacer efecto, por lo tanto sea paciente y no deje de tener esperanza. Además, muchas mujeres hallan que la primera medicina que se les receta no funciona bien para ellas y prueban otras hasta que encuentran la que funciona. No sea tímida, dígale a su médico que quiere probar otra medicina antidepresiva.
- Además, no beba alcohol ni deje de tomar la medicina sin hablar antes con su médico. Y tome la medicina tan a menudo como su médico la receta y en las dosis correctas.
- Terapia
- **La terapia** , combinada con medicina antidepresiva, es a menudo el método más eficiente de tratar la depresión. Los terapeutas y psicólogos autorizados para ejercer, los terapeutas matrimoniales y familiares, consejeros pastorales, trabajadores sociales clínicos, y los siquiatras, todos ofrecen sicoterapia a corto plazo para ayudarla a entender la depresión y recuperarse. (A veces la terapia a largo plazo es necesaria si la depresión está enraizada en un trauma o abuso infantil.)
- Estos terapeutas ofrecen diferentes tipos de terapia. Asegúrese de preguntarles si tienen autorización para ejercer, y pregúnteles también acerca de su entrenamiento, experiencia tratando la depresión en mujeres, y que enfoque piensan adoptar con usted. Compare varios si es necesario, hasta encontrar un terapeuta con quien usted se sienta cómoda ; si las finanzas la preocupan, pregunte si él/ella tiene una SLIDING FEE SCALE escala

### Móvil de honorarios:

- Pídale a su doctor o pastor una recomendación.
- Llame a un centro comunal de salud mental.
- Mire en su plan de salud médica o Directorio de Proveedores de su HMO.
- Mire en las Páginas Amarillas en la sección de Consejeros, Servicios de la Salud Mental, Sicólogos/Siquiatras.
- Entre en línea, dos organizaciones de terapia listan a sus miembros en sus Sitios Web: La Asociación Americana para Terapia Matrimonial y Familiar , cuyos miembros tratan a individuos, parejas, y familias, y la Asociación Americana de Consejeros Pastorales cuyos miembros son clérigos ordenados que usan recursos religiosos y espirituales dentro de la terapia.
- Llame a la Asociación Psicológica Americana sin cargo al 8009642000 para solicitar una recomendación a un psicólogo clínico cerca suyo y a la Asociación Siquiátrica Americana al 2026826000 para solicitar una recomendación a un siquiatra cerca suyo.

**Para obtener más información:**

**Depression and Bipolar Support Network (Red de Apoyo de Depresión y Bipolar)**

730 North Franklin Street Suite 501

Chicago, IL 60610

Phone: 3126420049

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

**National Mental Health Association (Asociación Nacional de la Salud Mental)**

1021 Prince Street

Alexandria, VA 22314

Toll free: 8009696642

<http://www.nmha.org>

*(La información, forma parte del artículo completo, titulado ¿Es melancolía o Depresión? ¿Es preocupación o Ansiedad? Reduzca su enojo y su estrés, El envejecimiento y el Abuso del Alcohol.)*

**FUENTE:** *WomenHeart/Salud Mental/La Coalición Nacional para las Mujeres con Enfermedad Cardíaca.*

[http://www.espanol.womenheart.org/salud\\_mental.asp](http://www.espanol.womenheart.org/salud_mental.asp)

