UNITED BEHAVIORAL HEALTH

Equilibrio de Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

octubre de 2011

Concéntrese en Su Salud Física

Si Sufre de Depresión

Casi todos sabemos que la depresión es un trastorno que afecta a la mente, pero ¿sabía que también puede afectar al cuerpo? La depresión influye en la forma en que una persona se alimenta, duerme y se siente consigo misma. Incluye una variedad de síntomas y puede afectar e influir en la vida de muchas maneras diferentes. Si no se la trata, la depresión puede tener consecuencias graves en la salud, tanto física como mental.

Depresión y Enfermedad

Cuando aparecen problemas de salud físicos y depresión al mismo tiempo, puede resultar difícil saber cuál surgió primero. Por ejemplo, los problemas para dormir pueden ser un síntoma de depresión. También es posible que los problemas para dormir contribuyan a la depresión.

La depresión suele convivir con otras enfermedades.

- Algunas enfermedades aparecen antes de la depresión.
- Otras enfermedades (o los medicamentos que tomamos para esas enfermedades) pueden causar depresión.
- Algunas enfermedades pueden ser consecuencia de la depresión o estar causadas por los medicamentos que tomamos para la depresión.

Además, a veces las molestias o condiciones médicas que no son crónicas, como los dolores del cuerpo o el cansancio, pueden ocultar síntomas de depresión.

Condiciones Médicas Graves Asociadas con la Depresión

Cuando una persona tiene una condición médica grave y depresión, se le dice "depresión coexistente". Este tipo de depresión se ha observado en personas con diagnóstico de enfermedad cardíaca, derrame cerebral, diabetes, cáncer, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson y VIH/SIDA. La depresión también se puede acompañar de abuso de alcohol y otras sustancias.[1]

Los estudios han demostrado que las personas que tienen depresión además de otra enfermedad médica grave suelen tener síntomas más graves, tanto de depresión como de la enfermedad médica. También les

Continúa en la **Página 2 »**

SEAP

Llame sin cargos en cualquier momento al

(800) 692-7459

(800) 824-4306 TDD

o visite

www.liveandworkwell.com

código de acceso: Pennsylvania

¿Qué es la Depresión?

La depresión es una condición de salud mental grave que puede afectar el cuerpo, el estado de ánimo, el comportamiento y los pensamientos de las personas. Los síntomas pueden durar semanas, meses o años. Tener un trastorno depresivo se parece a sentirse triste o melancólico. La buena noticia es que el tratamiento puede ayudar a la mayoría de las personas que padecen de depresión.

Los signos físicos de la depresión pueden incluir síntomas como:

- Pérdida de interés o placer en actividades que antes disfrutaba
- Falta de energía y cansancio
- Insomnio, despertarse muy temprano o dormir mucho
- Impotencia y disminución del deseo sexual
- Pérdida del apetito y/o bajar de peso o comer en exceso y subir de peso
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolor crónico

» Viene de la **Página 1**

cuesta más adaptarse a su condición médica. La investigación indica que tratar la depresión también puede ayudar a mejorar el resultado del tratamiento de la enfermedad coexistente.[1]

Diagnóstico y Tratamiento

Es importante analizar la salud física y mental en conjunto, y trabajar para diagnosticarlas y tratarlas de forma coordinada.

A veces, la depresión no es bien diagnosticada porque los pacientes, familiares y profesionales de atención de la salud confunden los síntomas de la depresión con los síntomas de la condición crónica. Como consecuencia, se tratan los síntomas y no la depresión en sí. La investigación demuestra que las personas que reciben tratamiento para la depresión coexistente a menudo presentan una mejoría en su condición médica general, cumplen mejor con la atención médica general y tienen una mejor calidad de vida.[2]

Cinco Pasos para Proteger Su Salud Física

La depresión es muy grave. Ante todo, si está pensando en suicidarse o lastimarse, busque ayuda inmediatamente. No tenga vergüenza de hacerlo.

- Llame a la Línea Directa Nacional de Crisis y Prevención de Suicidios al 1-800-SUICIDE (784-2433) o al 1-800-273-TALK (8255) TTY: 1-800-799-4TTY (4889).
- Si es una emergencia, llame al 911.
- Vaya a una sala de emergencias.
- Llame a SEAP al 1-800-692-7459 (TDD 1-800-824-4306).
- Llame a su profesional o médico de salud mental.
- Llame a una línea de crisis local o línea directa de suicidio (los números se encuentran en la portada del directorio telefónico o en las páginas azules del medio).

Si le diagnosticaron depresión, o aunque no se la hayan diagnosticado, éstas son algunas de las cosas que puede hacer para proteger su salud física.

1. **Ejercicio**. El ejercicio puede se un antidepresivo eficaz, tanto a corto como a largo plazo, especialmente para las personas mayores. Salga a caminar o a trotar, levante pesas o ande en bicicleta, y hágalo regularmente. Antes de comenzar un programa de ejercicios, asegúrese de consultarlo con su médico. Establezca metas razonables y comience gradualmente.
2. **Siga una Dieta Saludable.** Alimentarse bien no sólo mejora su bienestar físico, sino que también puede tener un efecto positivo en su salud mental. Hable con un médico o dietista sobre una dieta saludable.
3. **Descanse**. Un buen descanso permite mantener la salud física y mental; sin embargo, muchas personas no duermen lo suficiente. Si bien la cantidad ideal de horas de sueño es diferente para cada persona, se calcula que deberíamos tratar de dormir entre ocho y nueve horas por noche.
4. **Modere el Consumo de Alcohol y No Abuse de las Drogas**. El alcohol puede empeorar los síntomas de la depresión. También interfiere en muchos medicamentos, especialmente en los que tratan la depresión. Si su médico lo permite y usted decide beber, use el sentido común.

   Cualquier forma de abuso o consumo indebido de drogas es perjudicial, ya sea que la droga sea una sustancia ilegal, un medicamento recetado por un médico o un medicamento de venta sin receta. Siempre siga las instrucciones de su médico o farmacéutico con respecto al uso de un medicamento.
5. **Reduzca el Estrés.** El estrés es algo natural de la vida, pero el exceso de estrés puede provocar problemas de salud. En lugar de tratar de evitar el estrés por completo, ya que es imposible, aprenda formas saludables de controlarlo.
   - Fije límites y aprenda a decir que no a las obligaciones que lo superan.
   - Use técnicas de relajación todos los días, por ejemplo, yoga, meditación o escuchar música.
   - Deshágase de los pensamientos estresantes. Trate de no concentrarse en las cuestiones que no puede cambiar e invierta tiempo y energía en las cosas que sí puede cambiar.
   - Obtenga apoyo al compartir sus sentimientos con un grupo de apoyo, amigos, familiares o un profesional de salud mental.

Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

- Visite el Centro de Condiciones de Salud Mental Depression (Depresión) para ver estrategias y recursos para controlar la depresión y sus síntomas físicos.

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Algunos tratamientos pueden o no estar cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 National Institute of Mental Health. ***Depression.*** Publicación NIH 08-3561. http://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression/nimhdepression.pdf. Fecha de acceso: agosto 20, 2010.

2 National Mental Health Association. ***Co-Occurrence of Depression with Medical, Psychiatric, and Substance Abuse Disorders.*** http://www.nmha.org/infoctr/factsheets/28.cfm. Fecha de acceso: agosto 20, 2010.

United Behavioral Health

© 2011 United Behavioral Health