



# Empleado HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados  
Mayo 2019

## Entendiendo la depresión

**Todo el mundo se mete en los basureros de vez en cuando Pero puede sufrir de depresión clínica si un sentimiento de tristeza o pérdida de interés en la vida y en los amigos permanece por dos semanas o más. La depresión puede ocurrir a cualquier edad y ocurre tanto en hombres como en mujeres.**

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH), la depresión puede clasificarse en tres formas generales:

- **Depresión mayor:** en un episodio depresivo mayor, los síntomas interfieren con la capacidad de trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que antes eran placenteras. Esta depresión puede ser incapacitante y puede ocurrir solo una vez en la vida, pero es común que ocurra varias veces.
- **Trastorno depresivo persistente:** este tipo de depresión es menos grave aunque más crónica y se diagnostica si la depresión dura al menos 2 años en adultos y 1 año en niños y adolescentes. Los síntomas no impiden que una persona realice actividades diarias, pero sí interfieren con el funcionamiento y la sensación de bienestar de una persona.
- **Depresión bipolar:** Esto también se conoce como enfermedad maníaco-depresiva. En esta forma, una persona realiza ciclos de cambios en el estado de ánimo que varían desde niveles severos a depresiones profundas, y puede tener psicosis en episodios maníacos extremos.

Este artículo describe los dos primeros tipos enumerados anteriormente.

Una combinación de factores causa depresión, de acuerdo con la Fundación Nacional para la Enfermedad Depresiva, Inc. Algunos casos son provocados por una experiencia estresante, como la muerte de un cónyuge o la pérdida de un empleo. Algunas enfermedades, como el ataque cardíaco o el cáncer, también pueden causar depresión, al igual que el abuso del alcohol y las drogas. Ser vulnerable a la depresión puede ser heredado y los eventos como el estrés en el hogar, el trabajo o la escuela pueden causar la depresión.

El NIMH dice que las mujeres experimentan depresión con el doble de frecuencia que los hombres. Algunas razones pueden estar relacionadas con los ciclos hormonales, especialmente los cambios en el ciclo menstrual, el embarazo, el aborto espontáneo, el período posparto, la menopausia y la menopausia. Muchas mujeres también enfrentan tensiones tales como las responsabilidades tanto en el trabajo como en el hogar, la paternidad soltera y el cuidado de los niños y de los padres ancianos. Aunque los hombres tienen menos probabilidades de sufrir depresión que las mujeres, la tasa de suicidio en los hombres es cuatro veces mayor que la de las mujeres, aunque más mujeres lo intentan.

### Signos de depresión

Un adulto deprimido tendrá al menos tres o más de estos síntomas casi todos los días, todo el día (o gran parte del día), durante al menos dos semanas (los síntomas en los niños pueden ser diferentes):

- Pérdida de interés o placer en actividades ordinarias que antes se disfrutaban, sintiéndose “vacío”.
- Sentirse triste, azul, desesperanzado o deprimido.
- Fatiga y falta de energía.
- Problemas de sueño, como levantarse temprano por la mañana o dormir demasiado.

*Continúa en la siguiente página.*

**First Choice Health™**

Healthy Employees. Healthy Companies.™

(800) 777-4114



[www.FirstChoiceEAP.com](http://www.FirstChoiceEAP.com)



*Su servicio de PAE es gratuito, confidencial y disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para ayudarle a equilibrar su vida laboral, familiar y personal.*

*Continuación de la anterior página.*

- Cambio en el apetito que resulta en pérdida o ganancia de peso.
- Estar ansioso, pesimista o preocupado.
- Sentirse culpable, indefenso o sin valor.
- Dificultad para concentrarse.
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intento de suicidio.
- Los síntomas físicos que no responden al tratamiento, como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolor crónico.

Los síntomas en los niños pueden incluir: fingir estar enfermo, negarse a ir a la escuela, aferrarse a un padre, preocuparse de que el padre muera, ponerse de mal humor, meterse en problemas en la escuela, ser negativo, malhumorado y sentirse mal entendido. Puede ser difícil determinar si estos síntomas son una fase temporal o depresión. Lleve a su hijo a su pediatra, si usted, un maestro u otra persona que conoce bien al niño están preocupados.

**Obteniendo ayuda**

Hasta el 80% de las personas deprimidas pueden ser tratadas con éxito. La mayoría de las personas que reciben tratamiento para la depresión comienzan a sentirse mejor dentro de las seis semanas.

Reconocer que podría estar deprimido es el primer paso para sentirse mejor. Una vez que decida obtener ayuda, consulte a su médico para determinar si existen síntomas relacionados con la salud o los medicamentos. Después de un examen, su médico puede referirlo a un especialista en salud mental para un tratamiento adicional.

El tratamiento habitual consiste en un medicamento anti-depresivo. El medicamento cambia el equilibrio químico en el cerebro, lo que ayuda a mejorar el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la concentración. La psicoterapia o la asesoría también pueden ser útiles para ayudarlo a lidiar con cambios importantes en la vida, emociones, percepciones y problemas personales.

Si los medicamentos recetados son parte de su tratamiento, tómelos según lo recetado y no deje de tomarlos sin consultar a su médico.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) informa a los proveedores de atención médica, pacientes, familiares y cuidadores de adultos y niños que deben monitorear de cerca a todos los pacientes que comienzan la terapia con antidepresivos y cuando las dosis aumentan o disminuyen, para empeorar la depresión y el pensamiento suicida. La FDA también recomienda observar a estos pacientes ciertos comportamientos asociados con estos medicamentos, como ansiedad, agitación, ataques de pánico, insomnio, irritabilidad, hostilidad, impulsividad, inquietud severa, hipomanía y manía, y que los médicos estén especialmente atentos en los pacientes que Pueden tener trastorno bipolar.

**Ideas de autoayuda**

Pruebe estos pasos de autoayuda recomendados por NIMH además de tomar medicamentos o acudir a asesoramiento:

- Espere que su estado de ánimo mejore gradualmente, no de inmediato.
- Posponer decisiones importantes hasta que la depresión haya desaparecido.
- Hacer ejercicio regularmente. Caminar, andar en bicicleta, trotar, bailar y hacer otros ejercicios aeróbicos pueden mejorar su estado de ánimo.
- No abusos de las sustancias. El alcohol y las drogas ilegales están estrechamente relacionadas con la depresión. Su uso puede contribuir o empeorar su condición.
- Habla con alguien. Hablar con un amigo o miembro de la familia sobre eventos y situaciones que le causan estrés puede ayudarlo a obtener una perspectiva.
- Únete a un grupo de apoyo. Hablar con la gente puede ser muy útil. Muchos hospitales y centros comunitarios de salud mental patrocinan grupos de apoyo de autoayuda.

Para obtener más información, visite el sitio web de la National Foundation for Depressive Illness Inc. en [www.depression.org](http://www.depression.org). También recuerde que su PAE está aquí para usted y su familia, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para proporcionarle asistencia telefónica y recomendaciones de asesoramiento que están cubiertas por su beneficio de PAE. Si necesita ayuda, comuníquese con nosotros al (800) 777-4114.

©2019 The Staywell Company, LLC

