

# Historias personales sobre la depresión



*¿Se parece a lo que le sucede a usted?*



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

**NIMH**  
National Institute  
of Mental Health

¿Se siente muy triste, cansado y preocupado la mayor parte del tiempo? ¿Se siente así por muchos días? Si la respuesta es afirmativa, usted puede tener **depresión**.



# La historia de Brenda:

“Era muy difícil para mí levantarme por las mañanas. Sólo quería esconderme debajo de las sábanas y no hablar con nadie. No tenía ganas de comer y perdí mucho peso. Nada me entusiasmaba. Estaba cansada todo el tiempo pero no podía dormir bien de noche. Sabía que tenía que seguir adelante haciendo mis cosas porque tengo hijos y un trabajo, pero me parecía imposible poder hacerlo, sentía que nada iba a cambiar o mejorar.

“Comencé a faltar al trabajo y una amiga notó que algo andaba mal. Me contó que durante un tiempo ella también había estado muy deprimida y que obtuvo ayuda de su médico.

“Llamé a mi médico y le conté cómo me sentía. Me hizo un examen y me dio el nombre de un psiquiatra experto en el tratamiento de depresión.

“Ahora voy a ver al psiquiatra una vez al mes y tomo medicina para la depresión. También estoy recibiendo “terapia de diálogo” de otro especialista, con la que aprendo otras maneras de lidiar con esta enfermedad en mi vida diaria.

“Las cosas no mejoraron de un día para otro, pero ahora me siento más capaz de disfrutar de la vida y de mis hijos”.



# La historia de Roberto:

“Las cosas en mi vida estaban yendo muy bien. Acababa de recibir mi certificado de secundaria (GED) e iba a comenzar un nuevo trabajo en una semana. Todos en mi familia estaban muy orgullosos de mí, pero interiormente yo me sentía muy mal.

“Al comienzo me sentía triste todo el tiempo y sin razón. Luego la tristeza se convirtió en ira y comencé a tener peleas con mi familia y amigos. Me sentía muy insatisfecho de mí mismo, como si yo no fuera lo suficientemente bueno para nadie. Me llegué a sentir tan mal que deseaba acostarme y no despertar nunca más.

“Mi hermano mayor, a quien yo siempre admiré, se dio cuenta de los cambios que estaban ocurriendo en mí. Me dijo directamente que le parecía que yo tenía depresión y que debía hablar con un médico al respecto. A mí no me gusta ir donde médicos, y pensé “de ninguna manera iré a ver a un médico por esto”.

“Pero unas semanas después también comencé a tener problemas en el trabajo. Al comienzo faltaba porque no había podido dormir la noche anterior. Cuando me despidieron me di cuenta que tenía que seguir el consejo de mi hermano y obtener ayuda.

“Fui a ver a un doctor en la clínica. Él me dijo que tenía una enfermedad común llamada depresión y que con tratamiento podía mejorar. Entonces comencé a ver a un especialista en la clínica todas las semanas para recibir “terapia de diálogo”. Este tratamiento me enseña a controlar la depresión en mi vida diaria. Tomó cierto tiempo, pero finalmente me siento nuevamente como yo soy”.

Muchas personas que tienen depresión saben que algo está mal pero no saben qué hacer al respecto. Este folleto puede ayudar. Le muestra cuatro pasos que puede tomar para entender la depresión y para recibir tratamiento.



# Cuatro pasos para entender la depresión y obtener ayuda:

- 1** Observe si usted tiene síntomas de depresión.
- 2** Reconozca que la depresión es una enfermedad real.
- 3** Visite a su doctor para ser examinado. Hable con él respecto a cómo usted se siente.
- 4** Obtenga tratamiento para su depresión. Usted puede mejorar.



# Paso 1

## Observe si tiene síntomas de depresión.

Lea la siguiente lista.

Ponga una marca  al lado de cada uno de los síntomas que usted tenga:

- Me siento muy triste la mayor parte del tiempo.
- No disfruto de las cosas que antes disfrutaba.
- No duermo bien durante las noches y estoy muy intranquilo.
- Siempre estoy cansado. Es muy difícil levantarme de la cama.
- No tengo mucho apetito.

- Tengo ganas de comer todo el tiempo
- Tengo muchos dolores que no desaparecen.
- Tengo muy poca o ninguna energía sexual.
- Tengo dificultad para concentrarme y me olvido de las cosas.
- Me enojo con todo y con todos.
- Me siento angustiado y con miedo, pero no sé porqué.
- No tengo ganas de hablar con otras personas.
- Siento que no hay razón para vivir, nada bueno me va a suceder.
- No me siento a gusto conmigo mismo. Me siento mal la mayor parte del tiempo. Pienso mucho en la muerte. Inclusive pienso en como podría suicidarme.

**Si marcó varias cajas, llame a su médico. Lleve la lista y muéstresela. Posiblemente necesite que le hagan un chequeo médico para diagnosticar si tiene depresión.**

## Suicidio

Algunas veces la depresión produce en las personas el deseo de suicidarse.

**Si está pensando en suicidarse o sabe de alguien que está hablando sobre esto, obtenga ayuda:**

- Llame al 911.
- Vaya a la sala de emergencia del hospital más cercano.
- Llame y hable con su médico hoy mismo.
- Pida a un amigo o miembro de la familia que lo lleve al hospital o que llame a su médico.



# Paso 2

## Reconozca que la depresión es una enfermedad real.

**La depresión es una enfermedad médica seria que afecta al cerebro.** La depresión no es algo que usted “se imagina”. No es simplemente sentirse triste, decaído o con flojera durante unos días. Es tener el ánimo bajo, sentirse triste y desesperanzado por varias semanas.

Aproximadamente 19 millones de norteamericanos sufren de depresión. Esta enfermedad puede afectar a todo tipo de personas sin importar la edad ni el lugar de procedencia.

La depresión puede dificultarle mucho atender sus asuntos, cuidar a su familia, e incluso mantener un trabajo. **Pero hay esperanza. La depresión se puede tratar y usted puede mejorar.**

## ¿Qué causa la depresión?

Quizás usted se pregunte por qué se siente “deprimido”. Las causas pueden ser varias:

- La depresión puede presentarse debido a cambios que ocurren en su cerebro.
- Algunas familias tienen tendencia a sufrir de depresión. Esto significa que alguien más en la familia puede tener la enfermedad (abuelo, abuela, padre, madre, tío, tía, primo, prima, hermano, hermana).
- Algunas veces eventos dolorosos, o pérdidas importantes, tales como la muerte de un ser querido, pueden causar depresión.
- Otras veces la causa de depresión es incierta.

# Paso ③

## Comuníquese con su médico.

**No espere. Hable con su médico sobre cómo se siente.** Hágase un chequeo médico para descartar otras enfermedades que pueden estar causando los síntomas de la depresión. Pregunte si necesita ver a alguien que pueda evaluar y tratar la depresión.

Si no tiene un médico, busque uno en la guía telefónica local. Busque en las páginas de servicios gubernamentales (generalmente son de color azul) por “health clinics” (clínicas médicas) o “community health centers” (centros de salud comunitarios). Llame al más cercano y solicite ayuda.



# Paso 4

## Obtenga tratamiento para su depresión. Usted puede mejorar.

**Hay dos tipos comunes de tratamiento para la depresión: (1) con medicinas y (2) mediante “terapia de diálogo”.** Pregunte a su médico qué es lo mejor para usted. Algunas personas necesitan ambos tratamientos para sentirse mejor.

### **Con medicinas**

- Las medicinas para la depresión se llaman “antidepresivos”. Su médico personal o su psiquiatra (un médico capacitado para ayudar a personas con depresión) puede prescribirlas.
- Los antidepresivos pueden tardar varias semanas para comenzar a surtir efecto. No deje de decirle a su doctor cómo se siente. Si no está mejorando, quizás necesite cambiar de medicinas hasta encontrar la más apropiada para su caso.

- Las medicinas algunas veces causan “efectos secundarios” indeseables. Usted puede sentir cansancio o malestar estomacal, o tener la visión borrosa. Informe a su doctor si tiene estos u otros efectos secundarios.

### **Terapia de diálogo**

- En la terapia de diálogo usted habla con un **psicólogo, trabajador social o consejero**. La terapia de diálogo le ayuda a cambiar la manera en que la depresión le hace pensar, sentir y actuar. Pregunte a su médico o psiquiatra a quién debe usted acudir para recibir terapia de diálogo.

**Usted puede mejorar.**





## **Cómo ayudar a alguien que tiene depresión**

Si conoce a alguien que parece estar deprimido y que puede necesitar ayuda, usted puede hacer lo siguiente:

- Dígale que usted está preocupado por él o ella.
- Comparta este folleto con él o ella.
- Sugíerale que vea a un médico.
- Lleve a la persona al médico.
- Si el médico provee el nombre y número de teléfono de un psiquiatra o de alguien para “terapia de diálogo”, llame a dicho número y ayude a la persona a concertar una cita.
- Acompañe a la persona a la cita.
- Ofrézcale apoyo a la persona después de que inicie el tratamiento.
- Comuníquese con cualquiera de los lugares listados en la sección “Para obtener más información” en este folleto.

## Para obtener más información:

Para obtener información gratuita acerca de la depresión, usted puede llamar o escribir a cualquiera de las siguientes organizaciones. También puede encontrar más información en los sitios web de estas organizaciones. Los números de teléfono gratuitos pueden ser usados por cualquier persona que esté dentro de los Estados Unidos.

### **National Institute of Mental Health (NIMH)**

Office of Communications

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

**Teléfono gratuito: 1-800-615-6464**

Teléfono local: 301-443-4513

Fax: 301-443-4279

Personas con dificultades auditivas

(TTY): 301-443-8431

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

Correo electrónico: [nimhinfo@nih.gov](mailto:nimhinfo@nih.gov)

## **National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)**

Colonial Place Three

2107 Wilson Boulevard, Suite 300

Arlington, VA 22201-3042

**Teléfono gratuito: 1-800-950-6264**

Teléfono local: 703-524-7600

Teléfono gratuito - personas con dificultades  
auditivas (TDD): 1-888-344-6264

Sitio web: <http://www.nami.org>

## **Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

730 N. Franklin Street, Suite 501

Chicago, IL 60610-7224

**Teléfono gratuito: 1-800-826-3632**

Teléfono local: 312-642-0049

Sitio web: <http://www.dbsalliance.org>

**National Foundation for Depressive  
Illness, Inc. (NAFDI)**

P.O. Box 2257

New York, NY 10116

**Teléfono gratuito: 1-800-239-1265**

Teléfono local: 212-268-4260

Sitio web: <http://www.depression.org>

**National Mental Health Association  
(NMHA)**

2001 N. Beauregard Street, 12th Floor  
Alexandria, VA 22311

**Teléfono gratuito: 1-800-969-6642**

Teléfono local: 703-684-7722

Teléfono gratuito - personas con dificultades  
auditivas (TTY): 1-800-433-5959

Sitio web: <http://www.nmha.org>

---

Los nombre y las fotos que se usan en  
este folleto no son verdaderos.  
Las historias, sin embargo están basadas en verdaderas  
experiencias de depresión.

Esta publicación es una adaptación del folleto “Depresión”,  
publicación No. 02-3561 SP de NIH,  
y fue realizada por Melissa Spearing,  
Oficina de Comunicaciones, Instituto Nacional  
de la Salud Mental (Office of Communications,  
National Institute of Mental Health).

Todo el material proporcionado en este folleto  
es de dominio público y puede copiarse y  
reproducirse sin permiso del Instituto, pero se  
agradecerá que se cite como referencia al  
Instituto Nacional de la Salud Mental  
(National Institute of Mental Health).

---

# Cosas que recordar:

- 1** Observe si usted tiene síntomas de depresión.
- 2** Reconozca que la depresión es una enfermedad real.
- 3** Visite a su doctor para ser examinado. Hable con él acerca de cómo usted se siente.
- 4** Obtenga tratamiento para su depresión. Usted puede mejorar.