

Tu Salud en Baltimore

La Depresión y Su Bienestar



Por Donna Fallon Batkis, LCSW-C, MSSW, MPM,
Irving B. Harris Fellow of Infant Mental Health and
Child Development
Psicoterapeuta
Johns Hopkins Hispanic Psychiatry Clinic

¿Qué es la Depresión?

¿Se ha sentido triste, solo, agotado, sin energía? Todos nosotros nos hemos sentido decaídos de vez en cuando y en ciertas circunstancias de nuestra vida. Es una experiencia normal para todo ser humano. ¿No? Sentirse dolido, triste o mal después de una pérdida o la experiencia de una desilusión, también es normal, transitorio y pasajero. Los sentimientos desagradables desaparecen con el tiempo y la vida regresa al ritmo normal.

Pero, una acumulación de estrés, traumas, enfermedades físicas y causas genéticas, pueden generar y producir un estado de decaimiento tal, que la persona no puede salir de la tristeza, ni funcionar, ni disfrutar de la vida. Si esto ocurre, es posible que esta persona esté experimentando un trastorno de depresión.

La Depresión, se refiere a un trastorno médico (como la tensión/presión arterial alta, diabetes, etc.), que puede afectar los sentimientos, la conducta, los pensamientos y el cuerpo.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

Según del Instituto Nacional de la Salud Mental los síntomas pueden incluir:

- Sentimientos persistentes de tristeza, ansiedad o vacío.
- Sentimientos de desesperanza y/o pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad, u/o impotencia, irritabilidad e inquietud.
- Pérdida de interés en las actividades o pasatiempos que antes disfrutaba, incluso las relaciones sexuales.
- Fatiga y falta de energía.
- Dificultad para concentrarse, recordar detalles y para tomar decisiones.
- Insomnio, despertarse muy temprano, o dormir demasiado.
- Comer excesivamente o perder el apetito.
- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio.*
- Dolores y malestares persistentes, dolores de cabeza, cólicos, problemas digestivos que no se alivian incluso con tratamiento.

*Si una persona está experimentando estos síntomas de manera muy severa, Llame al 911 o vaya a la sala de Emergencia en el Hospital más cercano, inmediatamente.

¿Qué debo que hacer si creo que yo tengo depresión?

Mucha gente se siente avergonzada, sola y culpable de admitir que no puede lidiar con sus problemas o sentimientos de tristeza/pensamientos negativos. La depresión no es su culpa. Repito: ¡LA DEPRESION NO ES SU CULPA!

No es una cuestión de que usted no está “poniendo su parte” o está “loco/a” o es débil. Buscar ayuda es un signo de valor.

La depresión no discrimina. Hombres, mujeres, adolescentes, niños, los ancianos, y miembros de todas las razas, de cualquier país, de cualquier nivel socio-económico o educativo, pueden padecer de esta enfermedad.

Lo que es muy importante es que usted merece y necesita recibir un tratamiento apropiado que le brinde alivio y que le ayude a volver a funcionar normalmente y a vivir una vida plena.

La depresión es una condición tratable. Es muy importante recibir un diagnóstico correcto. Profesionales licenciados en Salud Mental (psiquiatras, psicólogas, trabajadores sociales, y consejeros de la salud mental) pueden darle un diagnóstico y ayudarles a desarrollar un adecuado plan de tratamiento.

¿Cómo se trata la depresión?

Dado que la depresión afecta su ánimo y sus pensamientos, sentimientos y conducta, hay varios tratamientos, pero el más efectivo es la combinación de medicamentos y psicoterapia. Los medicamentos más eficaces para la mayoría de los casos son los antidepresivos. Los antidepresivos tratan los cambios químicos en el cerebro que ocurren cuando uno está deprimido. Estos medicamentos no causan dependencia ni adicción y pueden ayudarle con los síntomas (ánimo, apetito, concentración, etc.). La psicoterapia puede enfocarse en el desarrollo de sus habilidades para enfrentar problemas, recuperarse y cómo poner en práctica los mecanismos para mejorar su bienestar.

¿Cómo puedo conseguir ayuda para mí o un ser querido?

Hable con su médico de cabecera, un trabajador social o su pastor para obtener una remisión o “referral” a una clínica o profesional de salud mental.

Recursos:

- La “línea de crisis” (National Crisis Hotline) para obtener información y ayuda 24/7. 1800-273-8255 (elija la opción para español)
- NAMI Maryland Ayuda a personas y familiares que necesitan hacer frente a problemas de salud mental 1.800.950.6264 http://www.nami.org/template.cfm?section=NAMI_en_español
- Pro bono- counseling: provee cuidado de salud mental gratis a personas, familias y parejas que viven y/o trabajan en Maryland y que no pueden recibir cuidado de ningún otro recurso.
- 410-825-1001, Toll Free: 877-323-5800, or 301-805-8191

LATIN OPINION

BALTIMORE NEWS

LO QUE DEBES SABER SOBRE LA OBESIDAD!

Desde 1980, el problema de la obesidad se ha más que duplicado, alcanzando proporciones epidémicas en todo el mundo.

El 65% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad se cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal

En 2012, más de 40 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

La obesidad puede prevenirse con una dieta saludable, actividad física regular y convivir en entornos saludables.

Cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

