

Depresión

Publicado el: 07-02-2018

¿La depresión es común en la mujer? Sí. De acuerdo con el National Institute of Mental Health (Instituto nacional estadounidense para la salud mental) más de 18 millones de personas en los EE. UU. —uno de cada diez adultos— pasa por una depresión cada año. Las mujeres tienen el doble de posibilidad de sufrir de depresión que los hombres. De hecho, más de seis millones de mujeres al año sufren de depresión.

¿Cuáles son los síntomas?

Los médicos continúan aprendiendo acerca de cómo las mujeres son afectadas por la depresión, pero existen algunos síntomas comunes. Si usted está deprimida puede tener algunos de estos síntomas casi todos los días, todo el día, durante dos o más semanas.

- Sentirse triste o llorar mucho
- Perder interés en las cosas que solía disfrutar: inclusive el sexo.
- Sentirse culpable, sin esperanzas o sin valor alguno.
- Pensar en la muerte o en el suicidio
- Dormir demasiado, o no ser capaz de poder dormir, o de mantenerse dormido.
- Perder el apetito y bajar de peso o comer demasiado y aumentar de peso.
- Sentirse muy cansada o con menos energía
- Tener dificultad para concentrarse y para tomar decisiones
- Tener malestares y dolores que no mejoran con el tratamiento

¿Qué causa la depresión?

La depresión parece estar relacionada con un desequilibrio químico en el cerebro que hace difícil que las células se comuniquen entre sí. Los eventos estresantes en la vida tales como la muerte de un ser querido, un divorcio o mudarse de un lugar a otro (por ejemplo dejar la casa para ir a estudiar a una universidad lejos) pueden precipitar una depresión. Tomar ciertos medicamentos, abusar del alcohol o de las drogas, o tener otras enfermedades también pueden causar depresión.

Las mujeres con síndrome premenstrual (SPM) tienen mayor probabilidad de deprimirse. La depresión es más común una semana antes de que a la mujer le venga el período, y en las semanas después de que una mujer da a luz; y en este caso se llama depresión posparto. En algunas mujeres, tomar píldoras para el control de la natalidad puede causar síntomas de depresión.

¿Cómo se trata la depresión?

La depresión puede tratarse con asesoría psicológica, medicamento o ambos. También es importante cuidar bien de si misma, hacer ejercicio con regularidad y comer alimentos saludables. Vea la lista de lo que debe hacer y de lo que no debe hacer más adelante en este panfleto. La asesoría psicológica a solas puede ayudar si la depresión no es severa.

Los medicamentos antidepresivos son muy eficaces para tratar la depresión. Existen muchas clases de antidepresivos. Su médico decidirá qué tipo es apropiado para usted. Los medicamentos solamente o medicamentos con asesoría psicológica pueden ayudar a la mayoría

de las mujeres que tienen depresión.

Algunas cosas que debe hacer y que no debe hacer cuando está deprimida:

- No se aisle. Manténgase en contacto con sus seres queridos y amigos, con su consejero espiritual y su médico de familia.
- No tome decisiones importantes en su vida, como por ejemplo separarse o divorciarse. Es posible que usted no esté pensando claramente ahora; por lo tanto, sus decisiones pueden no ser las mejores para usted.
- No se eche la culpa de su depresión. Usted no la causó
- No se sienta desanimada por no sentirse bien enseguida. Tenga paciencia consigo misma.
- No se dé por vencida.
- Haga ejercicio todos los días para sentirse mejor y para tener más energía.
- Coma comidas balanceadas y saludables y duerma suficientemente.
- Tome su medicamento y vaya a la consejería psicológica con la frecuencia con que su médico le dice. Su medicamento no le va a funcionar si solo se lo toma de vez en cuando.
- Fíjese metas pequeñas para si misma puesto que puede tener menos energía.
- Dese aliento a si misma
- Obtenga tanta información como pueda acerca de la depresión y de su tratamiento.
- Llame a su médico o al centro local para crisis de suicidio enseguida si comienza a pensar acerca del suicidio.

¿Los antidepresivos son seguros para cualquier mujer con depresión?

Si está planeando quedar embarazada hable con su médico acerca de sus medicamentos antes de tratar de quedar en embarazo. Si accidentalmente queda embarazada mientras está tomando un antidepresivo dígale a su médico enseguida. Su médico sabrá si es seguro tomar su medicamento.

Casi todos los medicamentos para la depresión pueden pasar a la leche materna. Si está planeando lactar (amamantar) o su actualmente está lactando hable con su médico acerca de su medicamento.

En la mayoría de los casos, es aceptable tomar medicamentos como píldoras para el control de la natalidad o terapia de reemplazo hormonal —también conocida como TRH— al mismo tiempo que los antidepresivos. Tomar hormonas puede inclusive ayudar a que algunas mujeres deprimidas se sientan mejor. Sin embargo, si sus píldoras para el control de la natalidad parece ser que le están causando problemas, hable con su médico acerca de esto. El médico le puede sugerir otro método para prevenir el embarazo durante varios meses con el objeto de determinar si sus píldoras para el control de la natalidad le están causando depresión.

¿Los antidepresivos tienen efectos secundarios?

Como la mayoría de los medicamentos los antidepresivos pueden causar efectos secundarios. Sin embargo, no toda la gente que está tomando antidepresivos siente los mismo efectos secundarios. Cualquier efecto secundario que usted tenga dependerá de cual medicamento su médico ha elegido para usted.

Si usted está tomando un antidepresor tricíclico, puede tener la boca seca, constipación, visión borrosa, sentirse "elevada", tener problemas con la vejiga, cansancio, somnolencia, mareo, manos temblorosas, latidos rápidos del corazón o aumentar de peso.

Si usted está tomando un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS) usted puede tener náusea, vómito, diarrea, nerviosismo, somnolencia o dificultad para dormir, o problemas sexuales como incapacidad para alcanzar el orgasmo.

Otros antidepresivos pueden causar efectos secundarios similares. Si un efecto secundario de su antidepresivo le molesta hable con su médico.

¿Cómo puedo saber si un antidepresivo me está ayudando?

Podrá dormir mejor. Su apetito mejorará y usted tendrá más energía. Se sentirá mejor acerca del futuro. Se sentirá menos triste y le será más fácil tomar decisiones. Tenga paciencia; usted puede notar mejoría tan pronto como una semana después de comenzar a tomar un antidepresivo, pero probablemente no sentirá los efectos completos en menos de seis a ocho semanas.

¿Durante cuánto tiempo deberé tomar el medicamento?

El tiempo que usted debe tomar el medicamento depende de su depresión. Si es la primera vez que ha estado deprimida su médico probablemente querrá que tome el medicamento durante más o menos seis meses. Si es la segunda vez que está deprimida probablemente tomará el medicamento durante más o menos un año. Sin embargo, si es la tercera o cuarta vez que ha estado deprimida es posible que tenga que tomar el medicamento durante años para que la depresión no regrese.

Fuente: <https://netsaluti.com>