

Los hombres y la depresión

Publicado el: 09-04-2018

La depresión afecta tanto a los hombres como a las mujeres, pero los síntomas pueden ser muy diferentes. Los hombres que están deprimidos pueden parecer enojados o agresivos en lugar de tristes. Sus familiares, amigos e incluso sus médicos no siempre reconocen la ira o la agresión como síntomas de depresión. Además, los hombres son menos propensos que las mujeres a reconocer, hablar de o buscar tratamiento para la depresión. Sin embargo, la depresión afecta a un gran número de hombres.

¿Qué es la depresión?

Todos, en algún momento, nos sentimos tristes, irritables o de vez en cuando tenemos problemas para dormir. Sin embargo, estos sentimientos y problemas suelen desaparecer después de unos días. La depresión es un trastorno del estado de ánimo común pero grave, que puede causar síntomas significativos. La depresión afecta la capacidad de sentir, pensar y manejar las actividades diarias. Un hombre debe tener síntomas durante al menos dos semanas para ser diagnosticado con depresión, que también es conocida como *trastorno depresivo mayor o grave o depresión clínica*.

Aunque la depresión puede afectar tanto a los hombres como a las mujeres, la disposición de los hombres para hablar sobre sus sentimientos puede ser muy diferente. Esta es una de las razones por las que los síntomas de la depresión en los hombres también pueden ser muy diferentes que en las mujeres.

Por ejemplo, algunos hombres con depresión ocultan sus emociones y pueden parecer enojados, irritables o agresivos, mientras que muchas mujeres parecen tristes o expresan tristeza. Los hombres con depresión pueden sentirse muy cansados ??y perder el interés en el trabajo, la familia o sus aficiones o pasatiempos. También pueden tener más dificultad para dormir que las mujeres que tienen depresión. A veces sus síntomas de salud mental parecen ser problemas físicos. Por ejemplo, un latido cardíaco acelerado, presión en el pecho, dolor de cabeza o problemas digestivos pueden ser signos de un problema de salud mental. Muchos hombres son más propensos a ver a su médico sobre los síntomas físicos que los síntomas emocionales.

Algunos hombres pueden recurrir a las drogas o al alcohol para tratar de enfrentar sus síntomas emocionales. Además, mientras que las mujeres con depresión son más propensas a *intentar* suicidarse, es más común que los hombres mueran por suicidio, ya que tienden a utilizar métodos más letales.

La depresión puede afectar a cualquier hombre a cualquier edad. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de los hombres que están deprimidos pueden mejorar y recobrar su interés en el trabajo, la familia y los pasatiempos.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión en los hombres?

Los síntomas varían de un hombre a otro, pero algunos síntomas comunes de depresión incluyen:

- Ira, irritabilidad o agresividad
- Sentimientos de ansiedad, inquietud o de “estar al borde del abismo”

- Pérdida de interés en el trabajo, la familia o actividades que antes resultaban placenteras
- Problemas con la libido o deseo sexual y con el rendimiento sexual
- Sentimientos de tristeza, "vacío" o de falta de esperanza.
- Dificultad para concentrarse o recordar detalles
- Fatiga, falta de sueño o demasiado sueño
- Comer demasiado o no querer comer nada
- Pensamientos suicidas o intentos de suicidio
- Dolores o malestares físicos, dolores de cabeza, retortijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos
- Incapacidad para cumplir con las responsabilidades del trabajo, el cuidado de la familia, u otras actividades importantes
- Participación en actividades de alto riesgo
- Necesidad de consumir alcohol o drogas
- Aislarse o alejarse de la familia y amigos

No todos los hombres que están deprimidos tienen todos los síntomas. Algunos hombres tienen solamente algunos síntomas mientras que otros pueden tener muchos.

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Los tipos más comunes de la depresión son:

Depresión mayor o depresión grave: síntomas depresivos que interfieren con la capacidad para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la mayoría de los aspectos de la vida. Algunas personas pueden tener un solo episodio en la vida, pero con más frecuencia tienen varios episodios. Las formas específicas o subtipos de depresión mayor incluyen:

- **Depresión psicótica:** depresión grave asociada con delirios (falsas creencias fijas) o alucinaciones (oír o ver cosas que no son reales). Estos síntomas psicóticos son depresivos. Por ejemplo, un hombre puede creer que está enfermo o que es pobre cuando no es así, o puede oír voces que no son reales que le dicen que es inútil.
- **Trastorno afectivo estacional:** se caracteriza por la aparición de síntomas de depresión todos los años durante los meses del invierno, cuando disminuyen las horas de luz solar.
- **Trastorno depresivo persistente** (también llamado distimia): síntomas depresivos que duran mucho tiempo (2 años o más), pero que son menos graves que los de la depresión mayor.
- **Depresión leve o depresión menor:** similar a la depresión mayor y al trastorno depresivo persistente, pero los síntomas son menos graves y es posible que no duren tanto tiempo.

El **trastorno bipolar** es diferente de la depresión. Se incluye en esta lista porque una persona con trastorno bipolar tiene episodios de estados de ánimo muy bajos (depresión). Sin embargo, la persona con trastorno bipolar también tiene estados de ánimo extremadamente altos (llamados "manía").

¿Qué causa la depresión en los hombres?

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes en los Estados Unidos. La investigación actual sugiere que la depresión es causada por una combinación de factores de riesgo que incluyen:

- **Los factores genéticos:** los hombres que tienen antecedentes familiares de depresión pueden ser más propensos a desarrollar la enfermedad que aquellos cuyos familiares no

tienen depresión.

- **El estrés ambiental:** los problemas financieros, la pérdida de un ser querido, una relación difícil, cambios importantes en la vida, problemas laborales o una situación estresante pueden desencadenar la depresión en algunos hombres.
- **Las enfermedades:** La depresión puede ocurrir con otras enfermedades médicas graves, como la diabetes, el cáncer, las enfermedades del corazón o la enfermedad de Parkinson. La depresión puede empeorar estas enfermedades y viceversa. A veces, los medicamentos que se toman para tratar estas enfermedades pueden causar efectos secundarios que desencadenan o empeoran la depresión.

¿Cómo se trata la depresión?

Los hombres a menudo evitan enfrentar sus sentimientos. En muchos casos, los amigos y familiares son los primeros en reconocer que ellos están deprimidos. Es importante que los amigos y la familia apoyen y alienten a su ser querido a visitar a un médico o profesional de la salud mental para una evaluación. Un profesional de la salud puede hacer un examen médico o pruebas de laboratorio para descartar otros problemas médicos que pueden tener síntomas parecidos a los de la depresión. También puede saber si ciertos medicamentos están causando la depresión.

El médico debe tener la historia clínica completa de los síntomas, como cuándo empezaron, cuánto tiempo han durado, si están muy graves, si han ocurrido antes y, si es así, cómo fueron tratados. Es importante que los hombres que buscan ayuda sean abiertos y honestos sobre cualquier intento de "automedicarse" con alcohol o medicamentos de venta libre, juegos de azar o actividades de alto riesgo. Una historia clínica completa debe incluir información sobre cualquier historia familiar de depresión o de otros trastornos mentales.

Una vez diagnosticada, la depresión se suele tratar con medicamentos o psicoterapia, (ambos enlaces en inglés) o una combinación de las dos cosas. El enfoque cada vez más popular de "intervención integral de la atención o "atención colaborativa" combina la atención a la salud física y a la conductual. La atención colaborativa involucra un equipo de proveedores de atención médica y administradores, incluyendo un médico de atención primaria y especialistas.

Medicamentos

Los medicamentos antidepresivos suelen dar buenos resultados para tratar la depresión, pero pueden ser necesario tomarlos durante varias semanas para notar su eficacia. A menudo con los medicamentos, los síntomas como el sueño, el apetito y los problemas de concentración mejoran antes de que se vea una mejoría en el estado de ánimo. Por lo tanto, es importante tomar el medicamento durante un tiempo adecuado antes de decidir si es eficaz o no.

Los efectos secundarios que pueden tener los antidepresivos incluyen:

- Dolores de cabeza
- Náuseas o malestar estomacal
- Dificultad para dormir y nerviosismo
- Agitación o inquietud
- Problemas sexuales

La mayoría de los efectos secundarios disminuyen con el tiempo, pero es importante informarle al médico sobre cualquier efecto secundario que pueda tener. Para minimizar los efectos adversos, puede ser útil comenzar con dosis bajas de los antidepresivos y aumentarlas gradualmente hasta

llegar a la dosis terapéutica completa.

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y eficaces para muchas personas, pueden presentar graves riesgos para otras personas, especialmente para los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes. Se ha añadido una etiqueta de advertencia de "caja negra" en los antidepresivos. Una advertencia de "caja negra" es el tipo más serio de advertencia que puede tener un medicamento con receta. Esta etiqueta advierte al público que los antidepresivos pueden hacer que algunos jóvenes tengan pensamientos suicidas o pueden aumentar el riesgo de intentos de suicidio. Esto es especialmente cierto para las personas que se muestran agitadas cuando comienzan a tomar el medicamento y antes de que este comience a surtir efecto. Cualquier persona que toma antidepresivos debe ser observada de cerca, especialmente cuando primero comienza a tomarlos.

Sin embargo, para la mayoría de las personas, los riesgos de no tratar la depresión superan con creces los de tomar antidepresivos bajo la supervisión de un médico. El monitoreo cuidadoso por un profesional de la salud también minimiza cualquier riesgo potencial.

Por razones que no se comprenden bien, muchas personas responden mejor a algunos antidepresivos que a otros. Si el paciente no responde a un medicamento, el médico puede sugerir que intente otro. A veces, el medicamento puede ser sólo parcialmente eficaz. En ese caso, se podría agregar otro medicamento para ayudar a mejorar la eficacia del antidepresivo.

Si comienza a tomar antidepresivos, no deje de tomarlos sin la ayuda de un médico. A veces las personas que toman antidepresivos se sienten mejor. Por lo tanto, dejan de tomarlos por cuenta propia y la depresión vuelve. Cuando es hora de dejar la medicación, generalmente después de un curso de 6 a 12 meses, el doctor le ayudará a disminuir la dosis poco a poco y de manera segura. Detener los antidepresivos abruptamente puede causar síntomas del síndrome de abstinencia.

Algunas personas que recaen en la depresión después de dejar de tomar un antidepresivo se benefician de mantenerse en tratamiento con el medicamento durante algunos meses o años más.

Psicoterapia

Hay varios tipos de psicoterapia o "terapia de diálogo" que pueden ayudar a tratar la depresión. Algunas formas de psicoterapia pueden ser tan eficaz como los medicamentos para tratar ciertos tipos de depresión. La psicoterapia ayuda al enseñar nuevas formas de pensar y comportarse, y a cambiar los hábitos que pueden estar contribuyendo a la depresión. La psicoterapia también puede ayudar a los hombres a entender y resolver situaciones o relaciones difíciles que pueden estar causando su depresión o empeorándola.

La terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal y la terapia de resolución de problemas son ejemplos de terapias de diálogo basadas ??en la evidencia que se usan para tratar la depresión.

El tratamiento para la depresión debe ser personalizado. Algunos hombres, pueden tratar primero la psicoterapia y añadir antidepresivos más tarde si los necesitan. Otros podrían comenzar el tratamiento con tanto medicamentos como psicoterapia.

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Es importante recordar que una persona con depresión no puede simplemente "salir de ella". También es importante saber que es posible que no reconozca sus síntomas y que no quiera

obtener tratamiento profesional.

Si usted cree que alguien tiene depresión, puede ayudarlo a encontrar a un médico o profesional de salud mental y hacer una cita. Incluso los hombres que tienen problemas para reconocer que están deprimidos pueden aceptar buscar ayuda para los síntomas físicos, como el cansancio o el agotamiento. Es posible que estén dispuestos a hablar con su médico regular sobre cualquier dificultad nueva que estén teniendo en el trabajo o sobre su pérdida de interés en las cosas que solían disfrutar. Hablar con un proveedor de atención primaria puede ser un buen primer paso para aprender sobre y tratar una posible depresión.

Otras cosas que puede hacer para ayudar:

- Ofrézcale apoyo, comprensión, paciencia y ánimo
- Converse con él y escúchele con atención
- Nunca ignore sus comentarios acerca del suicidio e infórmeles a su terapeuta o médico
- Ayúdele a aumentar su nivel de actividad física y social invitándolo a excursiones, a hacer o ver deportes y a otros eventos. Si dice que "no", sigue intentando, pero no lo presione a hacer demasiado muy pronto.
- Recomiéndele que debe informar a su médico u otro proveedor de atención médica sobre cualquier preocupación que tenga acerca de sus medicamentos
- Asegúrese que él asista a sus citas médicas
- Recuérdele que con el tiempo y con tratamiento, la depresión pasará

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo si estoy deprimido?

Lo más importante que debe hacer es consultar con un profesional de la salud tan pronto como sea posible. Las investigaciones demuestran que recibir tratamiento temprano puede aliviar los síntomas más rápido y reducir la duración del tratamiento.

Las siguientes cosas también pueden ayudarlo:

- Pase tiempo con otras personas y hable con un amigo o pariente sobre lo que está sintiendo
- Aumente la cantidad de actividad física que hace. El ejercicio regular puede ayudar a las personas con depresión leve a moderada y puede formar parte de un plan de tratamiento para las personas con depresión grave. Hable con su profesional de la salud sobre qué tipo de ejercicio es adecuado para usted.
- Divida las grandes tareas en pequeñas y haga lo que pueda, cuando pueda. No intente hacer demasiadas cosas a la vez
- Retrase las decisiones importantes hasta que se sienta mejor. Hable sobre estas decisiones con otras personas que lo conocen bien.
- Mantenga rutinas diarias establecidas. Por ejemplo, coma y acuéstese a dormir a la misma hora todos los días.
- Evite las bebidas alcohólicas.

A medida que continúe en tratamiento, poco a poco comenzará a sentirse mejor. Recuerde que si está tomando un antidepresivo, puede tomar varias semanas en hacer efecto. Trate de hacer cosas que solía disfrutar antes de estar deprimido. No sea duro consigo mismo.

¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

Si no está seguro de dónde obtener ayuda, consulte con su médico de cabecera u otro proveedor de atención médica. También puede visitar la página en inglés del NIMH de ayuda para las

enfermedades mentales en www.nimh.nih.gov/health/find-help/index.shtml o llame a su seguro médico para encontrar a un profesional que participa en su plan. Por último, los médicos en un hospital le pueden ayudar en una emergencia.

¿Qué sucede si yo o alguien que conozco está en crisis?

Los hombres que están deprimidos corren el riesgo de suicidarse. Si usted o alguien que usted conoce está en crisis, obtenga ayuda de inmediato.

- Llame al médico.
- Llame al 911 para servicios de emergencia.
- Vaya a la sala de emergencias más cercana.
- Llame a la línea directa gratuita de la Red Nacional de Prevención del Suicidio, las 24 horas, al 1-888-628-9454; o al teléfono para personas con problemas auditivos: 1-800-799-4889 (1-800-799-4TTY).
- Los veteranos de las guerras pueden llamar a la Línea de Crisis de Veteranos al 1-800-273-8255 y luego presionar 1.

En muchos casos, se puede evitar una crisis cuando los amigos o los miembros de la familia participan en el tratamiento y pueden reconocer las señales de aviso de una crisis. Estas señales de aviso son diferentes en una persona a otra. Alguien puede tener mayor dificultad para dormir y se agita más. Mientras tanto, otra persona puede dormir más, dejar de comer y concentrarse en pensamientos perturbadores. Tener un plan puede ayudar a evitar una crisis y este plan debe tener las señales de aviso de la persona pertinente, es decir, las cosas o acciones que normalmente ocurren antes de una crisis, y la información de contacto del proveedor de atención médica.

Fuente: <https://netsaluti.com>