

Sus Causas...

Las causas de la depresión pueden ser múltiples. Entre las posibles causas están las:

- genéticas
- otras enfermedades físicas y mentales
- algunos medicamentos
- uso de drogas o alcohol
- situaciones emocionalmente difíciles

Participar en el manejo de su condición puede ayudarle y ayudar a su tratamiento. Para esto debe:

- mantener un calendario tipo diario de sus estados de ánimo
- si está tomando medicamentos, ingerir los mismos según le fueron recetados.
- reanudar de forma gradual sus responsabilidades
- fijarse metas realistas
- pedir ayuda cuando la necesite
- reunirse con regularidad habitual con su terapeuta
- levantarse y acostarse a la misma hora
- mantener una dieta balanceada
- hacer ejercicios por lo menos 30 minutos 3 veces a la semana
- evitar ingerir drogas o alcohol
- formar amistades que le sirvan de red de apoyo
- aceptar los contratiempos como oportunidades
- tomar cursos sobre manejo de estrés y de confianza en uno mismo
- practicar algún nuevo pasatiempo
- hacer lecturas reconfortantes

La depresión...

Centro Mujer y Salud
Centro Nacional de Excelencia
en Salud de la Mujer
División Educativa
Universidad de Puerto Rico
Recinto de Ciencias Médicas
P.O. Box 365067
San Juan P.R. 00936-5067
Tel. (787) 758-2525 ext. 1384
Directo / Fax : (787) 753-0090



¿Qué es la Depresión ?

La depresión es un estado emocional que va más allá de tener una sensación de tristeza, es estar decaído emocionalmente, y perder interés en las cosas que antes disfrutabas. Esta condición puede afectar tus pensamientos, sentimientos, salud física y la forma en que te comportas.

La depresión en las mujeres se manifiesta como parte de las diversas dimensiones de sus etapas de desarrollo que incluyen: adolescencia, adultez, etapa reproductiva, menopausia, proceso de envejecimiento, y factores tales como: consideraciones culturales, la victimización y aspectos económicos. El desconocimiento sobre la depresión podría llevarte a tener sentimientos de culpa por los síntomas que podrías manifestar.

Sus Síntomas Incluyen...

- sentimientos de desesperación, pesimismo
- sentimientos de culpabilidad, inutilidad, debilidad
- falta o exceso de sueño
- aumento o disminución de apetito
- pérdida o ganancia de peso
- poca o ninguna energía
- cansancio o inquietud
- síntomas físicos persistentes que no responden a tratamiento, tales como dolores de cabeza, desórdenes digestivos y dolor crónico
- pérdida de interés o placer en actividades incluyendo las sexuales
- problemas sexuales
- sentimientos de tristeza, vacío, decaimiento
- pensamientos de muerte o suicidio o intentos de suicidio
- intranquilidad, irritabilidad
- problemas para concentrarse, pensar, recordar o tomar decisiones

La Depresión es Clasificada en 5 tipos:

- **Depresión reactiva:** Estado de tristeza causado por alguna pérdida, evento, situación o conflicto en la vida.
- **Depresión mayor:** Presenta, por lo menos, cinco síntomas persistentes durante un periodo de dos semanas.
Entre los síntomas más comunes se encuentran:
 - pérdida de interés o placer en actividades que antes realizaba
 - inquietud, irritabilidad o llanto excesivo
 - cambios en apetito, sueño, peso y ánimo
 - disminución de energía
 - dificultad para concentrarse y tomar decisiones
 - dolor de cabeza, trastorno digestivo y dolor crónico
 - pensamientos de muerte o suicidio y sentimientos de minusvalía, desesperanza y desamparo
- **Depresión crónica:** Síntomas de forma leve pero con un tiempo de duración de dos años. No ocurren cambios aparentes en conducta, aunque existen sentimientos de insatisfacción, desesperanza y negatividad.
- **Trastorno afectivo estacional:** Episodios anuales de depresión, especialmente en otoño o invierno.
- **Trastorno disfórico premenstrual:** Presencia de síntomas depresivos durante el tiempo de ovulación, intensificándose la semana antes de la menstruación y desapareciendo luego de la misma.