



Cuidamos tu salud  
y tu mente para que  
**tengas una mejor  
calidad de vida**



**BeWell**

 **Sanitas**  
Medical Center

# Sobrellevar la Depresión



Cuidarse a sí mismo abarca mucho más que lo estrictamente físico. Disfrutar de una buena salud significa también disponer de fortaleza psicológica, emocional y espiritual desde los pies hasta la cabeza. De la misma manera que una óptima condición física ayuda al cuerpo a mantenerse fuerte y ejercitar la mente tiene especial impacto en la consecución de una buena salud mental.

Cuidar la salud mental puede, de igual modo, ayuda a prevenir problemas asociados a enfermedades crónicas en el plano físico. En algunos casos se puede prevenir la aparición o recaída de una enfermedad física o mental. Por ejemplo, un buen control del estrés repercute positivamente en las enfermedades del corazón.

En Sanitas te ofrecemos una atención médica integral. Nuestro programa “Estar Bien” (Be Well) te ayuda a comprender de qué modo una salud mental actúa positivamente en tu entorno, las personas que te rodean y te enseña cómo hacer frente a situaciones desagradables y disfrutar nuevamente de tu vida.



# La vida tiene Muchos altibajos



Cuando sientas que los bajones simplemente no desaparecen, es el momento de preguntarse si necesitas ayuda profesional. ¿Con cuántos de estos síntomas te identificas?

- Sentirse deprimido, triste o “vacío”.
- Sentimientos de desesperanza o pesimismo.
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desamparo.
- Inquietud o irritabilidad.
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades con las que normalmente disfrutaba, incluyendo el sexo.
- Pérdida de energía, fatiga o sensación de “ir en cámara lenta”.
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- Problemas para conciliar el sueño, despertarse a mitad de la noche y dificultad para volver a quedarse dormido nuevamente, despertarse muy temprano o levantarse muy tarde.
- Inexplicable pérdida de apetito y de peso, exceso de comida y aumento de peso sin razón.
- Pensamientos de muerte o sensación de que estaría mejor muerto.
- Síntomas físicos que no corresponden a ninguna patología médica, tales como jaquecas, trastornos digestivos y dolor en general los cuales no se les encuentra causa alguna.
- Sentirse nervioso, inquieto o tenso.
- Sensación de peligro inminente, pánico o fatalidad.
- Aumento de la frecuencia cardíaca o palpitaciones.
- Respirar rápidamente (hiperventilación).
- Transpiración.
- Temblor.
- Problemas gastrointestinales (GI).
- Dificultades para controlar la preocupación.
- Has evitado situaciones que provocan ansiedad.

## No estás solo

Tú o alguien que conoces puede haber estado luchando contra la depresión, la ansiedad o ambos. Afortunadamente, no estás solo. El siete por ciento (7%) de la población estadounidense lucha con al menos cinco (5) de estos síntomas al mismo tiempo. Las personas entre las edades de 19 y 29 tienen la tasa más alta de este tipo de síntomas. Esta condición se llama profesionalmente depresión.

Los trastornos de ansiedad, los sentimientos de preocupación, los cuales son muy difíciles de controlar, también son muy comunes en los Estados Unidos con un veintiocho por ciento (28%) de la población diagnosticada anualmente. Más aún, la ansiedad y los trastornos depresivos ocurren con frecuencia al mismo tiempo y manejarlos se vuelve aún más difícil. ¿Qué vas a hacer después? A medida que lees este folleto, aprenderás sobre la depresión y la ansiedad y cómo manejar estas afecciones.

# Tipos de Depresión



Hay diferentes tipos de depresión que comparten el mismo tipo de síntomas pero que afectan tu vida de diferentes maneras.

**El trastorno depresivo severo** es la forma más común de depresión, y generalmente se da en episodios de dos semanas de duración. Si has experimentado un episodio tal sin ayuda profesional, con toda probabilidad se repetirá. Los episodios pueden aparecer sin motivo justificado alguno o como resultado de cualquier suceso en tu vida tal como la muerte de un familiar o un amigo cercano, una ruptura sentimental o una enfermedad. Dichos síntomas generan angustia lo que te dificulta y afecta tu vida diaria. Los episodios pueden llegar a tener tal relevancia que, en ocasiones, algunas personas que se enfrentan a estos síntomas pueden incluso llegar a considerar el suicidio.

**El desorden depresivo persistente** es similar pero con menos síntomas. Aparece y desaparece en períodos de 2 años por lo menos. Puede disfrazarse en forma de irritabilidad y estrés constante con menor gravedad que un episodio de desorden depresivo severo. Puede llegar a interferir en la vida diaria y tener impacto en la relaciones familiares y de amistad.



**La depresión posparto** ocurre después del nacimiento de un niño en aproximadamente el 10 al 15 por ciento de las mujeres. Los síntomas generalmente comienzan dentro de las primeras 4 semanas después del nacimiento. Estos síntomas dificultan que las madres cuiden a sus bebés y causan dificultades en las relaciones. Sin tratamiento, este tipo de depresión puede convertirse en un episodio depresivo mayor.

**El trastorno afectivo estacional** como su nombre lo indica, aparece o desaparece según las estaciones. Durante los meses de otoño e invierno los síntomas depresivos aumentan lo suficientemente como para causar angustia y generalmente disminuyen con la llegada de la primavera y el verano. El lugar donde se viva y la cantidad de luz solar recibida durante los meses de otoño e invierno influyen en este trastorno. Las personas más afectadas son las que viven más lejos del ecuador y disfrutan de menos luz solar.

**El trastorno bipolar** es otro tipo de afección en la que puede sentirse deprimido al igual que en un episodio de trastorno depresivo mayor, sin embargo, su estado de ánimo puede cambiar gradualmente o de repente y puede experimentar lo que se llama un episodio maníaco o hipomaníaco. Un episodio maníaco (o un episodio hipomaníaco menos grave) es un período de irritabilidad excesiva, pensamientos acelerados, comportamiento dirigido a objetivos, falta de juicio, impulsividad, aumento de la energía, disminución de la necesidad de dormir, sensación exagerada de importancia personal, aumento de la capacidad de hablar, aumento de la sexualidad, deseo y comportamiento social inapropiado. Los episodios maníacos o hipomaníacos generalmente duran al menos una semana. Estos cambios de humor pueden ser destructivos y necesitan la ayuda de un especialista para equilibrarlos.

# La depresión puede tener un costo



La depresión es una afección seria que si no es tratada de manera adecuada puede pasarte factura a ti y a tu familia. La depresión no tratada puede conducir a:

- ✓ Exceso de peso u obesidad, que puede conllevar a enfermedades coronarias y diabetes
- ✓ Dolor, incapacidad o enfermedad física.
- ✓ Abuso y adicción de alcohol o/y drogas
- ✓ Ansiedad, trastorno de pánico o fobia social.
- ✓ Conflictos familiares, dificultades en relaciones y problemas laborales o escolares.
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Sentimientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio en sí.
- ✓ Autoagresión o automutilación (herirse uno mismo).
- ✓ Muerte prematura por enfermedades crónicas debido a la falta de cuidado personal como por ejemplo, dejar de tomar los medicamentos.

Personas en el transcurso de su vida enfrentan a estas situaciones,  
**pero ¡existe ayuda!**

En Sanitas nos enorgullecemos al ofrecerte un cuidado integral y eso incluye estrategias y soluciones que te ayuden a reconducir tu vida por el camino adecuado.



# Ansiedad

La ansiedad es la respuesta natural de tu cuerpo al estrés. Es un sentimiento de miedo o aprensión sobre lo que está por venir. El primer día de clases, ir a una entrevista de trabajo o dar un discurso puede hacer que la mayoría de las personas se sientan temerosas y nerviosas. La ansiedad nos ayuda a salir del peligro y a prepararnos para eventos importantes.

Cuando la ansiedad es persistente, excesiva, incontrolable, abrumadora, incapacitante e interfiere con su rutina diaria, puede tener un trastorno de ansiedad.

## ¿Cuáles son los 6 tipos de trastornos de ansiedad?

- **Trastorno de ansiedad generalizada:** las personas con trastorno de ansiedad generalizada (TAG) luchan con ansiedad o preocupación excesiva, la mayoría de los días durante al menos 6 meses, sobre una serie de cosas como la salud personal, el trabajo, las interacciones sociales y las circunstancias cotidianas de la vida cotidiana. El miedo y la ansiedad pueden causar problemas importantes en áreas de su vida, como las interacciones sociales, la escuela y el trabajo.
- **Trastorno de pánico:** las personas con trastorno de pánico tienen ataques de pánico inesperados repetitivos. Los ataques de pánico son períodos repentinos de miedo intenso que aparecen rápidamente y alcanzan su punto máximo en cuestión de minutos. Este miedo puede venir con síntomas físicos como sudoración, aumento de la frecuencia cardíaca, temblores y problemas de visión o audición. Los ataques pueden ocurrir inesperadamente o pueden ser provocados por un disparador, como un objeto o situación temida. Las personas con trastorno de pánico a menudo se preocupan de cuándo ocurrirá el próximo ataque e intentan activamente prevenir futuros ataques evitando lugares, situaciones o comportamientos.



- **Trastornos relacionados con la fobia:** una fobia es un miedo intenso a objetos o situaciones específicas. Aunque puede ser realista estar ansioso en algunas circunstancias, el miedo que sienten las personas con fobias está fuera de proporción con el peligro real causado por la situación o el objeto. Puede tener una preocupación irracional o excesiva por encontrarse con el objeto o la situación temida y tomar medidas activas para evitar el objeto o la situación temida.
- **Trastorno de ansiedad social:** las personas con trastorno de ansiedad social tienen un miedo general intenso o ansiedad hacia situaciones sociales o de rendimiento. Les preocupa que las acciones o comportamientos asociados con su ansiedad sean evaluados negativamente por otros, lo que los hará sentir avergonzados. Esta preocupación a menudo hace que las personas con ansiedad social eviten situaciones sociales.
- **Agorafobia:** las personas con agorafobia tienen un miedo intenso a dos o más de las siguientes situaciones: usar el transporte público, estar en espacios abiertos, estar en espacios cerrados, hacer cola o estar en una multitud o estar solo fuera de la casa. Las personas con agorafobia a menudo evitan estas situaciones, en parte, porque creen que poder irse podría ser difícil o imposible en el caso, tienen reacciones de pánico u otros síntomas embarazosos.
- **Trastorno de ansiedad por separación:** la ansiedad por separación a menudo se considera algo que solo los niños enfrentan; Sin embargo, los adultos también pueden ser diagnosticados con trastorno de ansiedad por separación. Las personas que tienen trastorno de ansiedad por separación tienen miedo de separarse de las personas a las que están apegadas.



## ¿Puede la ansiedad matarte?

Aunque los ataques de pánico pueden sentirse como un ataque cardíaco u otra afección grave, no provocará la muerte. Sin embargo, los ataques de pánico son graves y deben tratarse. Si experimenta alguno de estos síntomas de manera regular, es esencial que se comunique con su equipo de salud para obtener más ayuda.

En algunos casos, los signos y síntomas de ansiedad son los primeros indicadores de una enfermedad médica. Si su proveedor de atención primaria sospecha que su ansiedad puede tener una causa médica, puede ordenar pruebas para buscar signos de un problema.



## ¿Cómo saber si puede estar luchando con depresión o ansiedad?

Los profesionales de la salud utilizan una herramienta llamada Cuestionario de salud del paciente (también conocido como el PHQ-9 por sus nueve preguntas) para medir los síntomas más frecuentemente asociados con la depresión y el cuestionario del trastorno de ansiedad generalizada (GAD-7 para sus siete preguntas). El PHQ-9 y el GAD-7 son herramientas confiables profesionalmente que pueden informar a los profesionales de la salud si alguien necesita apoyo adicional para ayudarles a sobrellevar sus síntomas y realizar un seguimiento del progreso del tratamiento. El PHQ-9 y el GAD-7 se pueden completar por tu cuenta y te pregunta si no ha sentido síntomas en absoluto, varios días, más de la mitad de los días o casi todos los días. Por último, el PHQ-9 le pregunta qué tan difíciles te han hecho la vida estos síntomas. Si bien el PHQ-9 y el GAD-7 son muy útiles, siempre es mejor dejar la lectura de los resultados a su profesional de la salud, ya que los síntomas que parecen depresión pueden estar relacionados con otras afecciones y situaciones.

# Cómo **conseguir ayuda**



Hay muchos y distintos tratamientos para conseguir ayuda. Los más populares incluyen psicoterapia individual o grupal y medicación.

**La terapia de dialogo**, también conocida como psicoterapia, se basa en aprender habilidades y tomar acciones específicas para poder enfrentar las dificultades que causan los síntomas. Se realiza con profesionales calificados y con formación avanzada para identificar y tratar problemas mentales de distinta índole mediante el dialogo con el paciente. Algunos de los estilos de terapia de dialogo más efectivos para combatir los síntomas depresivos son la terapia cognitiva conductual (TCC), un tratamiento de activación de la conducta para la depresión (BATD), y terapia interpersonal (IPT).

**En Sanitas ofrecemos intervenciones individuales basadas en técnicas clínicamente aprobadas que mejorarán tu estado de salud rápidamente y te enseñarán un estilo de vida saludable.**

**Los medicamentos** también pueden usarse para ayudar a mejorar los síntomas cuando la terapia de dialogo simplemente no es suficiente. En la mayoría de procesos se ha demostrado que la combinación entre medicamentos y terapia de dialogo dan como resultado mejoras significativas. Con frecuencia los médicos de atención primaria o de cabecera pueden pautar tratamientos a corto y largo plazo en la mayoría de los casos de depresión y hacer un seguimiento de como el paciente reacciona a ellos. Existen distintos tipos de medicamentos disponibles y, por lo general, tardan algunas semanas en hacer efecto. Dado que los diferentes medicamentos afectan a las personas de maneras diferentes, no es extraño que un medicamento recetado tenga que ajustarse hasta encontrar la dosis que mejor se adapte a tu caso. Los psiquiatras que son médicos especializados en tratar la salud mental pueden ayudarte cuando tienes complicaciones médicas en tu salud.

En Sanitas nuestros médicos colaboran con los psiquiatras para cerciorarse que el plan individual utilizado es el correcto. Habla con tu médico para valorar las ventajas y desventajas de cada medicación y poder determinar qué es lo más conveniente para ti.

## **ALERTA**

La continuidad del tratamiento elegido es de suma importancia. La interrupción de éste puede provocar un efecto rebote haciéndote sentir peor que al inicio. En Sanitas, estamos para ayudarte a mantener tus tratamientos y medicamentos hasta que mejores.

# Cosas que puedes hacer ahora mismo que te ayudarán a sentirte mejor



Prueba técnicas de relajación tales como la meditación, el yoga, ejercicios de respiración consciente y relajación muscular progresiva. Las aplicaciones gratuitas para teléfonos inteligentes pueden ser de ayuda en las meditaciones. Te guían con la respiración, mientras que los mensajes positivos que se emiten pueden cambiar la perspectiva vital.

## Respiración consciente

- Siéntate, mantente en pie o acuéstate en algún lugar donde puedas estar a solas.
- Coloca tu mano sobre la barriga e intenta sentir como tu estómago se expande al inhalar y contraerse al exhalar.
- Con la otra mano, cuenta con los dedos lentamente hasta 5 mientras inhalas.
- Cuando llegues a 5 contando con los dedos, exhala durante 5 segundos más.
- Trata de igualar tus respiraciones para que puedas inhalar durante 5 segundos y exhalar durante otros 5 segundos.
- Repite de 3 a 5 veces, según sea necesario.
- Interrumpe la actividad si te sientes mareado o aturdido.

Cuanto más practiques más fácil es.

Puedes conseguir aumentar tu tiempo de respiración.

Sigue intentándolo y simplemente respira.





## Relajación muscular progresiva

- Siéntate o acuéstate, donde puedas estar tranquilo durante unos 5-10 minutos, con las piernas y los brazos sin cruzar.
- Comenzando desde la parte superior de la cabeza, tensa la cara haciendo una mueca, apretando los dientes y manteniendo los ojos cerrados tan fuerte como sea posible durante 7 segundos.
- Luego, descarga la tensión y haz una breve pausa para relajarte y respirar. Si la tensión no ha desaparecido, repite el ejercicio tantas veces como sea necesario hasta que te relajes.

A continuación, trabaja el cuello y los hombros.

- Tensa el cuello y los hombros durante 7 segundos, moviendo los hombros hasta el cuello.
- Relájate y respira.
- Continúa tensando y relajando los músculos de tu cuerpo, bajando por el pecho, abdomen, brazos, manos (haciendo un puño), la parte baja de la espalda y las nalgas, los muslos, los músculos de las pantorrillas y los pies.

Si sientes dolor en cualquier parte del cuerpo sáltatela para no lastimarla. Esta técnica mejora con la práctica consiguiendo una relajación de manera más rápida.

El **ejercicio físico** practicado con regularidad puede ser de gran ayuda a la hora de reducir los síntomas depresivos. Se ha comprobado que caminar, nadar o hacer ejercicio en el gimnasio pueden aligerar tanto la severidad como la duración de los síntomas.

**Volverte a conectar con tu significado vital o espiritualidad** también puede ayudarte a aliviar los síntomas, al enfocar tu pensamiento en cosas exteriores a ti mismo. Ir a un servicio espiritual, colaborar en un banco de alimentos, caminar por una buena causa, limpiar un parque o hacer voluntariado para un evento comunitario puede ayudar a relacionarte con otras personas y despejar tu mente.





¡Cuenta tus bendiciones! Ha quedado demostrado con evidencia que ser capaz de practicar gratitud al hacer una lista de cosas por las que estar agradecido puede devolvernos a centrar la atención en pensamientos positivos, aunque sólo sea durante un momento. Incluso recordar que estás vivo y respirar puede ayudarte en la disminución de pensamientos negativos.

**Aquí en Sanitas ofrecemos talleres basados en evidencia donde puedes aprender habilidades prácticas que te ayudarán a cuidar tu cuerpo y tu mente.**

## **Prevención del suicidio**

El suicidio es la décima causa mortal en Estados Unidos y casi 800.000 personas fallecen anualmente en todo el mundo debido a él. Afecta a todas las culturas, edades, razas, creencias y estatus económicos. Luchar con un trastorno depresivo puede dar más probabilidad al suicidio. Sin embargo, los pensamientos y acciones suicidas se pueden prevenir y tratar si se detectan a tiempo. Por lo tanto, es importante conocer las señales de advertencia del suicidio.

### **Señales de advertencia:**

- Desear morir.
- Buscar una manera de acabar con su vida.
- Sentirse inútil o no tener ningún propósito.
- Sentirse atrapado o con un dolor insoportable.
- Ser una carga ajena.
- Incremento del consumo de alcohol y/o drogas.
- Actuar de forma ansiosa, agitada o temeraria.
- Regalar las posesiones personales.
- Dormir muy poco o demasiado.
- Auto aislarse o sentirse aislado.
- Mostrar rabia o tener actitud vengativa.
- Mostrar cambios de humor extremos.



Busca ayuda lo antes posible  
Si tú o un ser querido muestra

## Señales de advertencia de suicidio

- En caso de emergencia, llama al 911.
- Llama a la National Suicide Prevention Lifeline: 1-800-273-TALK (8255) para hablar con un consejero calificado en tu área durante 24/7.
- Llama a la línea directa de suicidio o crisis de tu universidad.
- Llama a tu médico o profesional de psiquiatría.
- Obtén ayuda de inmediato o pide ayuda a algún familiar o amigo.
- Cerciórate de que, tú o cualquiera que se encuentre en crisis, no se encuentre solo.

### Dónde acudir:

Urgencias de tu centro médico, sala de emergencias de un hospital general o de un hospital psiquiátrico.



## Conversar con la familia y amigos

La familia y los amigos pueden ser un gran apoyo a la hora de lidiar con la sintomatología de la depresión. Sin embargo, puede ser difícil discutir tus sentimientos con sus seres queridos que pueden no entender la condición y pueden reaccionar con enojo, miedo y negación. He aquí algunos consejos para comunicarte con tu familia y maneras en las que pueden ayudarte:

**Escoge personas clave con las que dialogar.** Los familiares o amigos íntimos te acompañarán al comprender tu lucha contra la depresión. Hazles saber tus síntomas, tratamientos y cómo actuar cuando te sientas muy mal. Esto es de suma importancia en el hipotético caso de que aparezcan tendencias suicidas. Una buena estrategia para mantenerlos involucrados es darles acceso a material educativo y pedirles que te acompañen al médico. Tu familia o amigos cercanos puede incentivar en mantenerte adherente al tratamiento, a identificar señales de advertencia en caso de agudización del cuadro depresivo, estar dispuestos a escuchar, a ofrecer reafirmación positiva, asistencia permanente, crear un ambiente de bajo estrés, ubicar organizaciones de voluntarios, fomentar la participación en la practica espiritual y la elaboración de planes en conjunto.

También es importante hacer partícipes a las personas que “necesitan saber”, otros profesionales de la salud, el jefe o supervisor o los profesores. La depresión está contemplada en la “Americans with Disabilities Act”, lo que significa que si necesitas ayuda adicional para mantener tu trabajo o continuar tus estudios y mientras estás inmerso en el proceso de recuperación, la escuela y tu jefe están obligados a adaptarse a la situación de manera razonable. Tu privacidad es importante, así que no estás obligado a ofrecer detalles, con informar que estas en tratamiento y trabajando para tu recuperación es suficiente.

## Sanitas **puede ayudarte**

A veces luchar contra la depresión puede dar miedo, vergüenza, y generar un sentimiento de soledad. Puede ser abrumador y puede parecer que no hay esperanza de sentirse mejor. Pero **hay esperanza, hay curación, y puede haber alegría de nuevo.**

En Sanitas, nos enfocamos en tu bienestar. Queremos conectarte con nuestros programas, servicios y expertos que pueden ayudarte a alcanzar tus metas y ofrecer herramientas para recuperar tu vida.

