

En 30 preguntas.

Guía interactiva sobre la depresión.

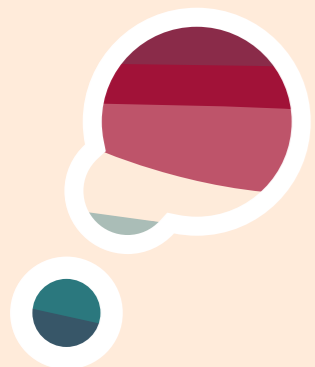
Respondemos las preguntas más frecuentes que las personas con **depresión** hacen a los profesionales de la salud mental.



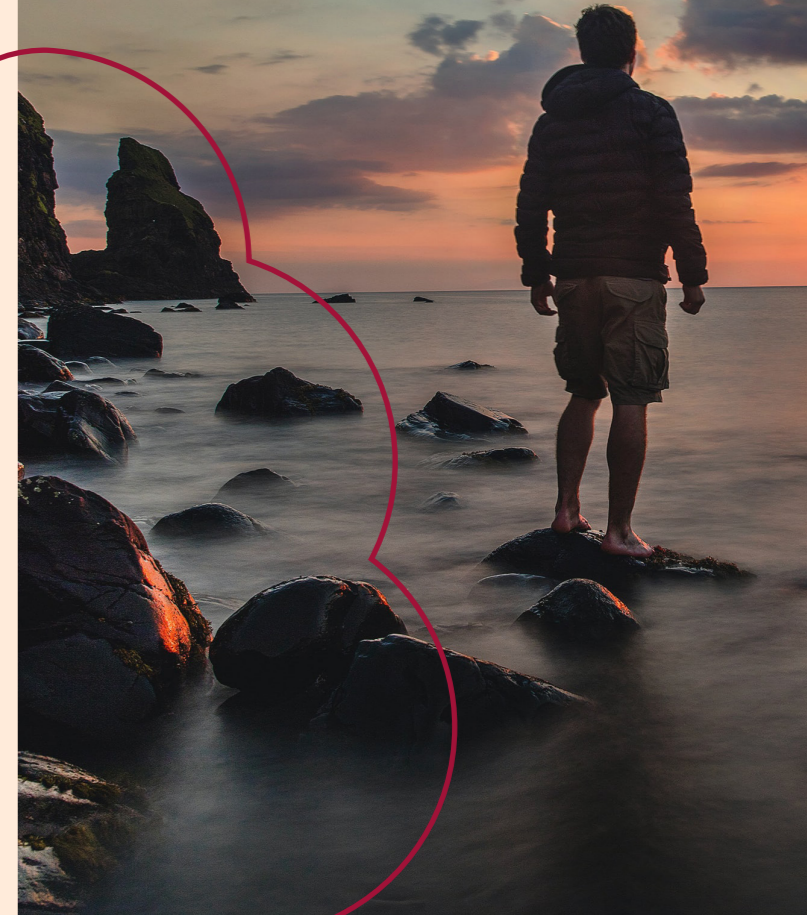
#DeLaDepresiónSeSale

La **depresión** no es sinónimo de tristeza, ni de debilidad personal, fragilidad de carácter o falta de voluntad.

La depresión es una enfermedad que te hace sentir desproporcionadamente triste, decaído, sin fuerzas ni ganas de realizar actividades, inseguro y con frecuentes pensamientos negativos sobre ti mismo, el pasado, presente y futuro. Te atrapa en la desesperanza, con intensos sentimientos de culpa e inutilidad, y no permite a tu mente funcionar con agilidad y precisión. Por eso dificulta o impide que lleves a cabo tu vida habitual, pero recuerda siempre que **de la depresión se sale**.



RETHiNKDEPRESSION®



TE INVITAMOS A DESCUBRIR MÁS SOBRE ESTA ENFERMEDAD Y SUS SÍNTOMAS AFECTIVOS, COGNITIVOS Y FÍSICOS, DANDO RESPUESTA A **LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE ELLA.**

*El contenido informativo que aparece en esta guía no sustituye en ningún caso a la recomendación de los profesionales sanitarios. En caso de dudas consulta con tu médico.

#DeLaDepresiónSeSale



Preguntas sobre depresión



DEPRESIÓN, ¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

- 01. ¿Por qué tengo depresión? >

- 02. ¿Tener depresión, puede ser mi responsabilidad, de mi familia o entorno? >

- 03. ¿Es normal que tenga falta de concentración, memoria y/o energía? >

- 04. A qué médico debo acudir y cuándo: ¿médico de familia, psiquiatra o psicólogo? >

- 05. ¿Por qué me siento culpable por tener depresión? >

- 06. Tengo 73 años y me siento sola, no me apetece hacer actividades y solo pienso en irme ya de este mundo, pero por otro lado quiero buscar ayuda para salir de este pozo. ¿Qué puedo hacer? >

- 07. Tengo problemas en el trabajo y quizá tendría que ponerme en manos de un profesional, pero temo perder el empleo. ¿Qué hago? >

TRATAMIENTO Y RECUPERACIÓN DE LA DEPRESIÓN

- 08. ¿Se cura la depresión? >

- 09. ¿Es siempre necesario tomar antidepresivos para curar una depresión? >

- 10. ¿El tratamiento farmacológico tiene efectos secundarios? >

- 11. ¿Los antidepresivos pueden alterar mi personalidad o forma de ser? >

- 12. ¿Deberé tomar antidepresivos durante mucho tiempo? >

- 13. ¿Puedo salir de una depresión solo con ayuda psicológica? >

- 14. ¿En qué me puede ayudar un psicólogo? >

- 15. ¿Puede curarse la depresión con remedios naturales o medicina alternativa? >

- 16. ¿Cuándo me voy a encontrar mejor? >

- 17. ¿De la depresión se sale con fuerza de voluntad? >

- 18. ¿Una depresión ya superada puede volver? ¿Cómo puedo evitarlo? >

- 19. ¿En qué puede ayudarme una asociación de pacientes? >

LA IMPORTANCIA DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

20. ¿Me pueden ayudar el deporte y la alimentación a superar la depresión? >

21. ¿Cómo afectan el alcohol y otras drogas a la depresión? >

22. ¿Cuáles son los mejores cuidados que debo seguir para evitar una depresión? >

FAMILIA Y ENTORNO SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

23. No quiero moverme de la cama y mi familia me dice que salga de casa. ¿Cómo puedo explicar este malestar que siento? >

24. ¿Cómo puedo reconocer si mi hijo, pareja, amigo o compañero de trabajo tiene depresión? >

25. ¿Puede que el COVID-19 haya provocado una depresión en mi padre, familiar o amigo? >

26. A mi hijo de 17 años le ha dejado la novia hace un mes. Está triste, no habla mucho y no come demasiado. ¿Puede tener depresión? >

27. ¿Mis hijos pueden heredar la depresión? >

28. ¿Qué podemos hacer los familiares para “aliviar” la depresión en alguien muy cercano? >

29. ¿Podré quedarme embarazada si tomo antidepresivos? >

30. Creo que tengo depresión posparto, ¿cuáles son los síntomas y a quién puedo recurrir? >

DEPRESIÓN Y RIESGO DE SUICIDIO

31. ¿Cómo puedo saber si alguien con depresión se quiere quitar la vida? >

32. ¿Qué puedo hacer si una persona con depresión manifiesta ideas de muerte? >

33. ¿Es verdad que quienes dicen que se van a quitar la vida al final nunca lo hacen? >



DEPRESIÓN,

¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

01



¿Por qué tengo
depresión?



#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría
en la Universidad de Alcalá.
Jefe de sección de Psiquiatría
en el Hospital Universitario
Príncipe de Asturias



No existe una respuesta sencilla que explique por qué puedes padecer depresión, ya que

intervienen múltiples factores biológicos,

psicológicos y sociales.

En algunas ocasiones la depresión puede aparecer tras **tomar un determinado fármaco**, como los corticoides o los betabloqueantes, pero también por **ingerir sustancias tóxicas** como el alcohol, cannabis o cocaína.

En otras, la depresión se asocia a **enfermedades crónicas** como el cáncer, el ictus cerebral, la enfermedad de Parkinson o de Alzheimer.

La depresión también puede venir precedida por el **factor genético**. Pero, sin duda, esta herencia no es determinante.

“NO EXISTE UNA
RESPUESTA SENCILLA QUE
EXPLIQUE POR QUÉ”



#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría
en la Universidad de Alcalá.
Jefe de sección de Psiquiatría
en el Hospital Universitario
Príncipe de Asturias



Además, en la depresión también pueden estar implicados **factores endocrinos u hormonales.**

En cuanto a los **tipos de depresión,** algunos tienen un componente más endógeno y otros más reactivo.

Síntomas de la depresión endógena

- TRISTEZA INTENSA
- FALTA DE APETITO Y ENERGÍA
- AUSENCIA DE UN FACTOR ESTRESOR

Síntomas de la depresión reactiva

- DINÁMICAS FAMILIARES DISFUNCIONALES
- ACONTECIMIENTOS TRAUMÁTICOS
- ADVERSIDADES

Es muy **importante considerar todos estos aspectos** y descartar, si es el caso, algún trastorno médico causante o muy decisivo en el trastorno depresivo.

“LA HERENCIA GENÉTICA
NO ES DETERMINANTE”



DEPRESIÓN,

¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

02

¿Tener **depresión,** puede ser mi responsabilidad, de mi familia o entorno?



#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



Ante una situación tan difícil como una depresión, **se tiende a buscar culpables o responsables directos** de por qué la padecemos, pero su desarrollo se debe a muchos factores.

No busques culpables y trata de tomar conciencia del problema.

Mantener una actitud proactiva con el

tratamiento y un compromiso con la

recuperación es importante. Igualmente, un entorno familiar que te aporte comprensión y soporte siempre ayudará a una buena evolución.

“NO BUSQUES
CULPABLES Y TRATA DE
TOMAR CONCIENCIA DEL
PROBLEMA”



DEPRESIÓN,

¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

03



¿Es **normal** que tenga falta de concentración, memoria y/o energía?



#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Si padeces depresión es normal que frecuentemente hayas notado falta de energía y algunos síntomas cognitivos como:

- FALTA DE CONCENTRACIÓN
- PÉRDIDA DE MEMORIA
- DIFICULTADES DE ATENCIÓN

Es importante saber que **este tipo de síntomas son los últimos en desaparecer,** mientras que **la tristeza o las ganas de llorar se corrigen primero,** la sintomatología cognitiva puede perdurar más en el tiempo como algo **residual.** En ocasiones, esto hace que puedas **recaer** en una depresión aparentemente curada. Por ello, es de suma importancia que si esto ocurre acudas a tu médico para contárselo y adaptar el tratamiento.

“DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN, MEMORIA O ENERGÍA SON SÍNTOMAS FRECUENTES EN DEPRESIÓN”



DEPRESIÓN,

¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

04

A qué médico debo acudir
y cuándo: ¿médico de
familia, psiquiatra o
psicólogo?





#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Lo más importante es que **acudas a un profesional con experiencia** en el manejo de esta enfermedad. Los **médicos de atención primaria y los psiquiatras** son los que más experiencia tienen en el tratamiento de la depresión.

La vía de acceso más rápida y habitual en el sistema público suele ser **pedir cita con tu médico de atención primaria** para que pueda valorar tu caso e iniciar el tratamiento correcto. Si fuese necesario, te derivará a un Centro de Salud Mental. Pero, lo más importante es que ante cualquier duda **no dejes pasar el tiempo y actúes cuanto antes.**

Recuerda que todos **los profesionales sanitarios están para ayudarte.**

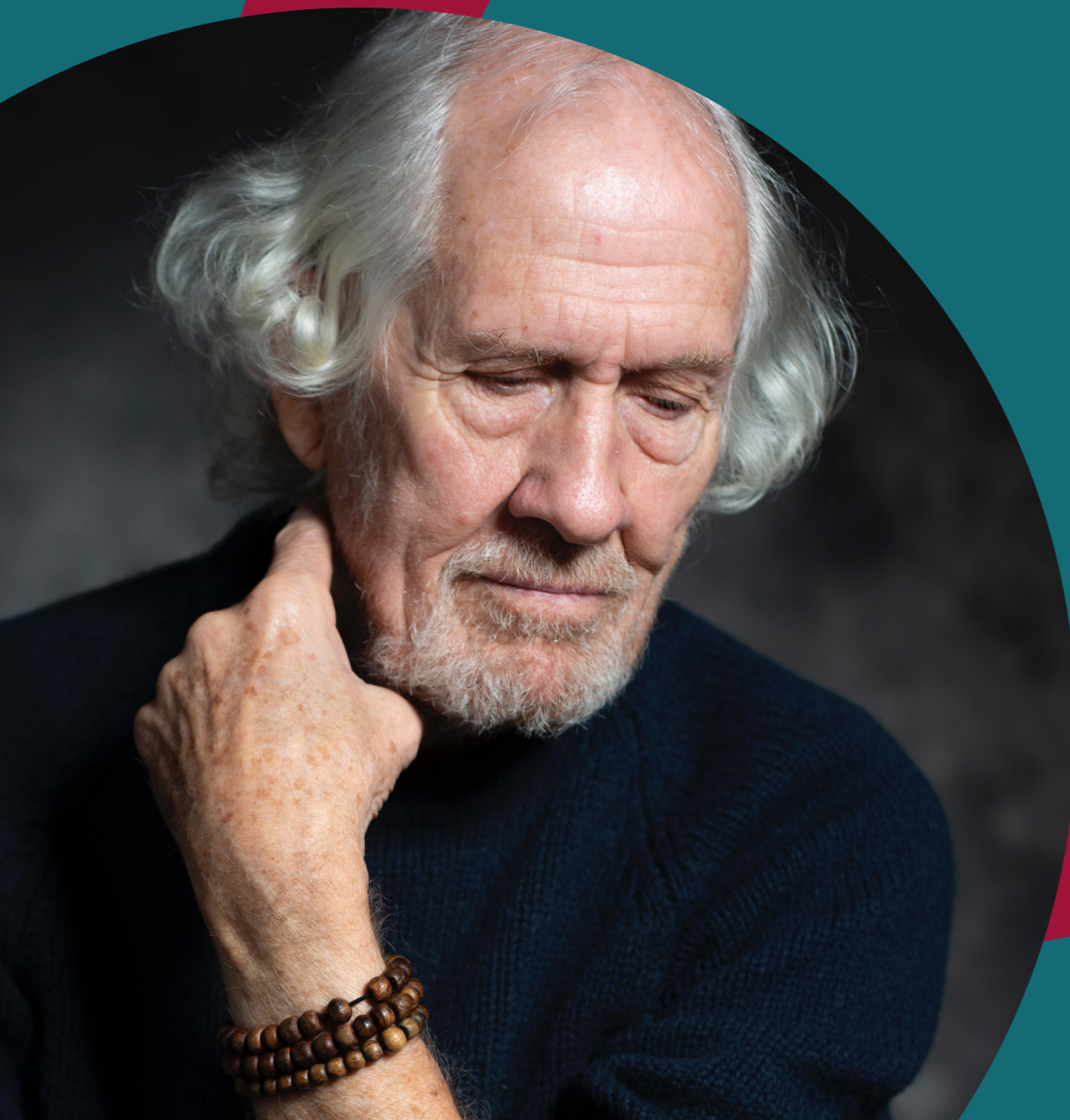
“MÉDICOS DE ATENCIÓN PRIMARIA, PSICÓLOGOS CLÍNICOS Y PSIQUIATRAS SON EXPERTOS EN DEPRESIÓN”



DEPRESIÓN,

¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

05



¿Por qué me siento culpable por tener **depresión** ?



#DeLaDepresiónSeSale



MARÍA PAVÓN

Psicóloga general sanitaria y colaboradora con la Fundación ANAED (Asistencia Nacional de Ayuda a Enfermos de Depresión)



La culpa es un sentimiento muy presente cuando se padece depresión. En ocasiones, este sentimiento te ayuda a actuar de forma respetuosa contigo y con los demás, pero cuando padeces depresión sientes la **culpa de una forma desmesurada** y no te deja valorar las cosas con objetividad. **Ser consciente de que cuando estás deprimido eres más propenso a caer en este círculo, es el primer paso para salir de él.**

La ayuda de los terapeutas es muy importante, ya que junto a ellos encontrarás a alguien que te ayude a **aceptarte, regularte y cambiar todo lo que sea necesario con amabilidad y comprensión.** De esta forma, irás recuperando la confianza en ti mismo y aprenderás a tratarte mejor.

“LA AYUDA DE LOS TERAPEUTAS ES MUY IMPORTANTE”



DEPRESIÓN,

¿POR QUÉ ME PASA A MÍ?

06

**Tengo 73 años, me siento sola,
no me apetece hacer actividades
y solo pienso en irme de este
mundo. ¿Qué puedo hacer?**



#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



La depresión en las personas mayores

se puede asociar a la soledad y otras enfermedades crónicas. **Siempre debes buscar ayuda profesional**, ya que con un tratamiento adecuado la situación puede mejorar.

La soledad no deseada ha sido calificada como el “**asesino silencioso**”, dado que es un factor de riesgo para la salud física y también mental, que pasa desapercibido.

Los mecanismos de cohesión social, especialmente en personas mayores, **son fundamentales** para la prevención de la depresión.

“LA SOLEDAD NO DESEADA HA SIDO CALIFICADA COMO EL ASESINO SILENCIOSO”

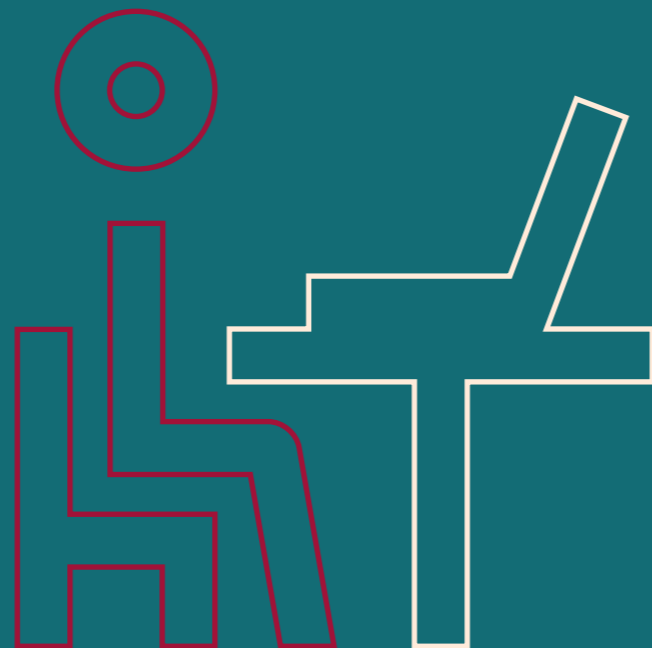


Tengo problemas en el trabajo y quizá tendría que ponerme en manos de un profesional, pero temo perder el empleo. ¿Qué hago?



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de
Psiquiatría en la Universidad
de Alcalá. Jefe de sección
de Psiquiatría en el Hospital
Universitario Príncipe de
Asturias



Algunos de los síntomas que podrían constituir una depresión son:

- LA FALTA DE CONCENTRACIÓN
- IRRITABILIDAD
- INSOMNIO
- PÉRDIDA DE PESO

Aunque siempre debe valorarlo un profesional de la salud mental.

De todos modos, recibir ayuda no implica necesariamente dejar de trabajar y, si es precisa la baja laboral, ésta será de la menor duración posible.

Mantenerse en el trabajo con una intensa sintomatología depresiva, puede agravar el cuadro y aumentar el sufrimiento.

**“RECIBIR AYUDA
NO IMPLICA
NECESARIAMENTE DEJAR
DE TRABAJAR”**



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

08



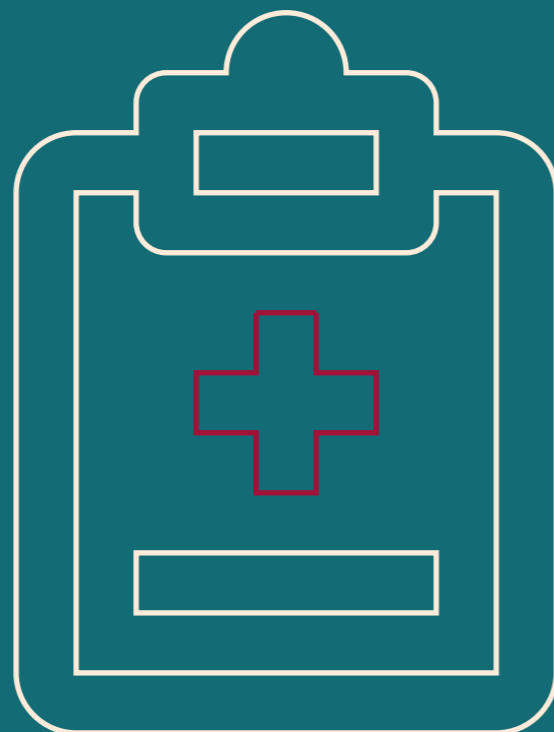
**¿Se cura la
depresión?**



#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



En la mayoría de los casos, la depresión responde correctamente al **tratamiento (farmacológico y/o psicoterapéutico)**.

Con un tratamiento adecuado

→ 2 de cada 3 casos de depresión desaparecen en su totalidad.

Sin tratamiento

→ Puede durar, de promedio, entre 6 y 9 meses, y en algunos casos pueden ser crónicas y durar muchos años.

El pronóstico de la enfermedad depende de varios factores:

- LA EDAD DE INICIO
- EL TIPO DE DEPRESIÓN
- LA FRECUENCIA DE LOS EPISODIOS
- EL ACCESO Y LA RESPUESTA AL TRATAMIENTO
- EL APOYO SOCIAL

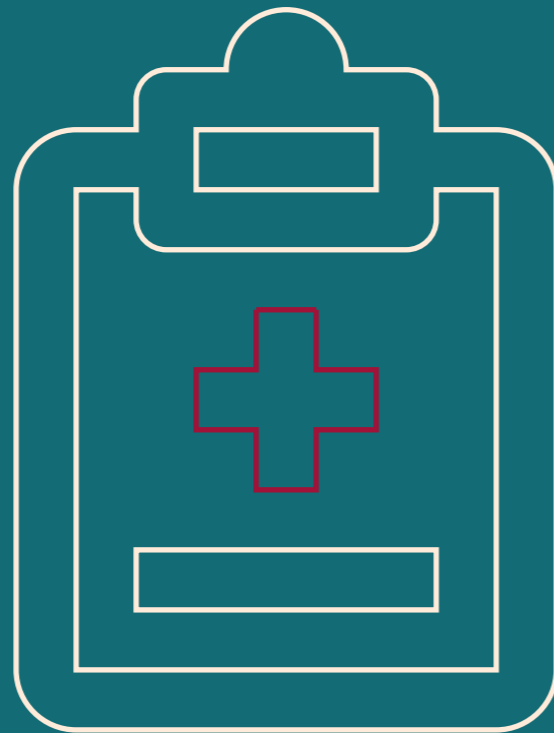
“LA DEPRESIÓN, BIEN DIAGNOSTICADA Y TRATADA, SE PUEDE CURAR”



#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

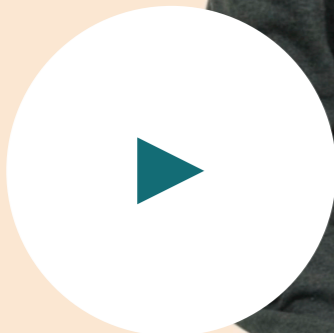
Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



- LA COEXISTENCIA DE OTROS TRASTORNOS MENTALES O FÍSICOS
- EL ABUSO DE SUSTANCIAS

Se puede esperar una buena evolución cuando se trata de:

- UNA PERSONA QUE HA TENIDO EL PRIMER EPISODIO DEPRESIVO EN LA EDAD MEDIA DE VIDA (30/40 AÑOS)
- DE CORTA DURACIÓN
- CON RESPUESTA PRECOZ AL TRATAMIENTO
- BUEN APOYO SOCIAL
- RECUPERACIÓN EN TODAS LAS ESFERAS DE SU VIDA
- SIN COMPLICACIONES MÉDICAS NI CONSUMO DE TÓXICOS



“DOS DE CADA TRES CASOS DE DEPRESIÓN DESAPARECEN CON EL TRATAMIENTO ADECUADO”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

09

**¿Es siempre necesario
tomar antidepresivos
para curar una
depresión ?**

VER RESPUESTA





#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



Tomar antidepresivos no siempre es necesario para tratar la depresión.

El mejor tratamiento es el individualizado, integral y basado en la evidencia científica.

Los pilares del tratamiento son tres y a valorar por el médico:

- 1. TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO
- 2. PSICOTERAPIA
- 3. PSICOEDUCACIÓN

Antes de nada, es esencial que **mantengas una buena relación con tu médico** y cumplas con el tratamiento pautado, lo que aumentará las probabilidades de éxito.

De todas formas, ante **depresiones leves** se recomienda la psicoterapia **como primera elección de tratamiento.**

“TOMAR
ANTIDEPRESIVOS
NO SIEMPRE ES
NECESARIO”



#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



Algunas intervenciones psicológicas eficaces:

- TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL
- TERAPIA INTERPERSONAL
- ACTIVACIÓN CONDUCTUAL
- TERAPIA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS
- MINDFULNESS

Sin embargo, en casos **moderados-graves** se recomienda la integración de **medicación y psicoterapia**.

Los antidepresivos son eficaces y una herramienta muy valiosa en el tratamiento.

“LA RECUPERACIÓN SE BASA EN EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO, PSICOTERAPIA Y PSICOEDUCACIÓN”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

10



**¿El tratamiento
farmacológico tiene
efectos secundarios?**



#DeLaDepresiónSeSale

DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Como sucede con cualquier otro fármaco, si lees el prospecto observarás un listado de **posibles efectos secundarios**. No debes temerles, **ya que los antidepresivos son muy seguros**.

Los efectos secundarios más comunes son:

- NÁUSEAS
- SEQUEDAD DE BOCA
- INSOMNIO O SOMNOLENCIA
- PUEDEN AFECTAR A LA LIBIDO

Tu médico seleccionará la mejor alternativa para ti, en base a tus preferencias, estilo de vida, edad, enfermedades previas o actuales, alergias, intolerancias, etc.

“LOS ANTIDEPRESIVOS SON MUY SEGUROS”





TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

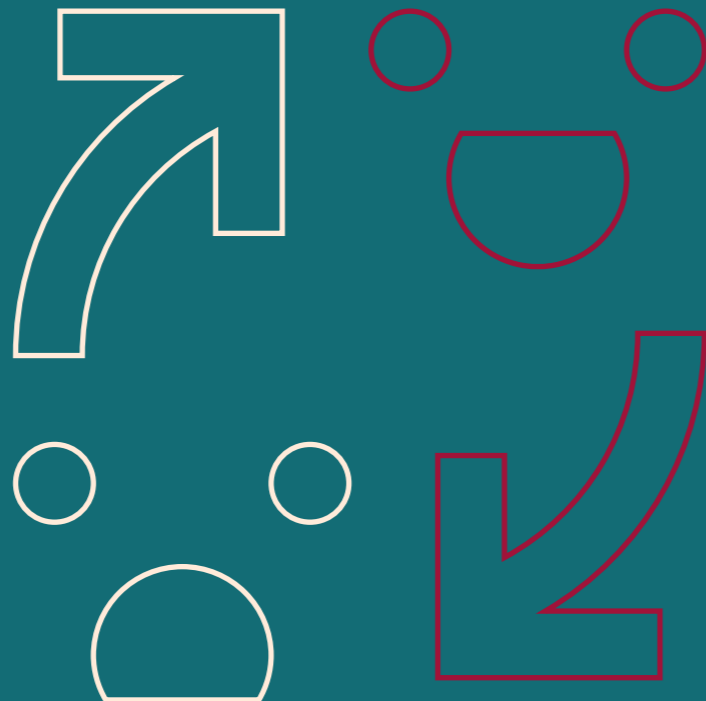
11

¿Los **antidepresivos**
pueden alterar mi
personalidad o forma
de ser?



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Este es uno de los principales miedos a los que se enfrentan las personas con depresión a la hora de iniciar un tratamiento farmacológico.

Es totalmente falso.

Función de los antidepresivos:

- REGULAN EL ESTADO DE ÁNIMO
- MEJORAN LA APATÍA
- AYUDAN A TENER UN PENSAMIENTO MÁS LÚCIDO
- DISMINUYEN LA RUMIACIÓN. ES DECIR, DAR VUELTAS A UNA IDEA DE MANERA INCONSCIENTE UNA Y OTRA VEZ
- MODULAN LA IMPULSIVIDAD O IRRITABILIDAD

Sin cambiar nunca tu personalidad.

“LOS ANTIDEPRESIVOS NUNCA CAMBIARÁN TU PERSONALIDAD”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

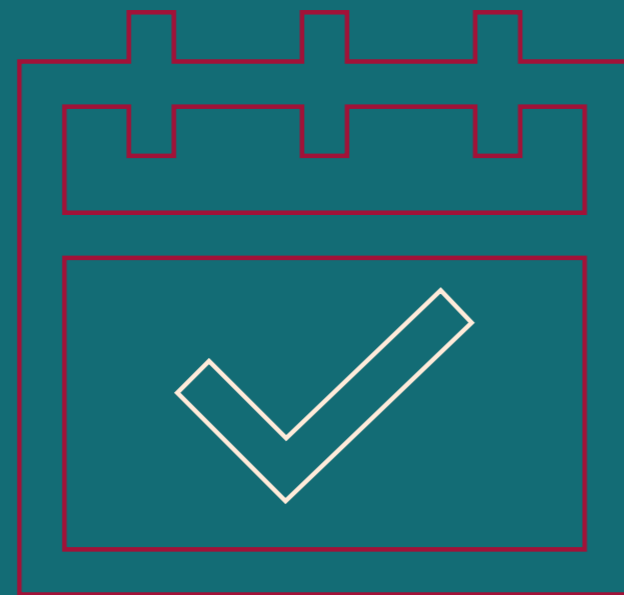
12

**¿Deberé tomar
antidepresivos
durante mucho
tiempo?**





#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



La duración del tratamiento antidepresivo depende, en gran medida, de la evolución de tu cuadro depresivo y siempre debes consultarlo con tu médico responsable.

Normalmente **se recomienda mantener la medicación un mínimo de 12 meses** a partir de la dosis en la que comenzó la mejoría. Posteriormente, se puede prolongar, dependiendo del riesgo de recaída.

En algunos casos, en personas con varios episodios depresivos, el tratamiento antidepresivo **se puede mantener indefinidamente**.

“SE RECOMIENDA MANTENER LA MEDICACIÓN UN MÍNIMO DE 12 MESES”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

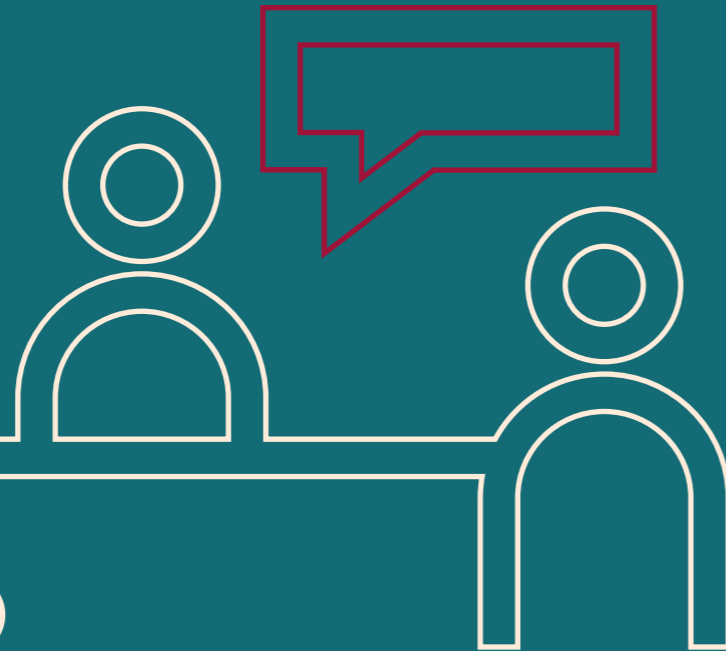
13

**¿Puedo salir de una
depresión solo con
ayuda psicológica?**





#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



En depresiones leves

→ La elección de la psicoterapia como única intervención puede ser eficaz.

Si la gravedad aumenta

→ Se recomienda la combinación de todas las herramientas disponibles, incluyendo la medicación.

En todo caso, **la ayuda psicológica debe**

ser profesional y validada por la evidencia

científica, no cualquier terapia es válida.

“EN LA DEPRESIÓN LEVE,
LA PSICOTERAPIA POR SÍ
SOLA PUEDE SER EFICAZ”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

14

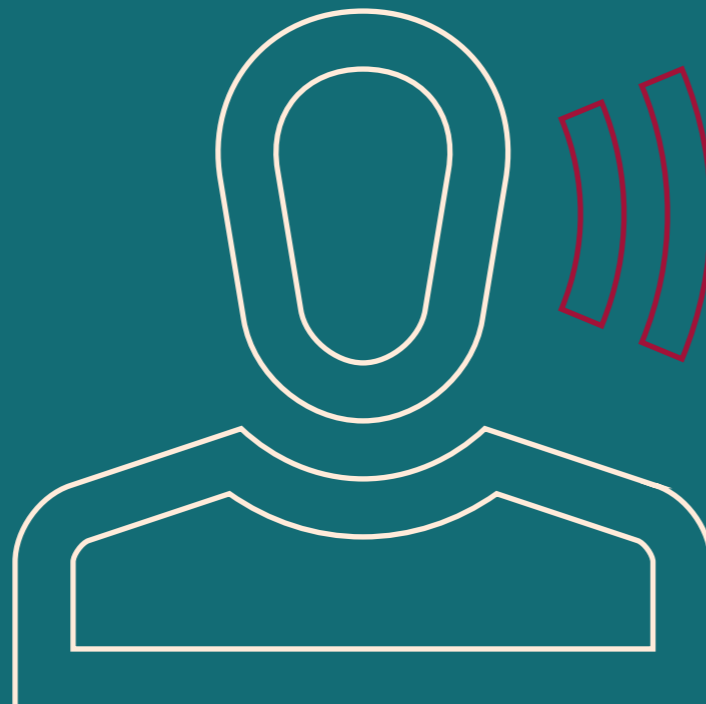
¿En qué me
puede ayudar un
psicólogo?





MARÍA PAVÓN

Psicóloga general sanitaria y colaboradora con la Fundación ANAED (Asistencia Nacional de Ayuda a Enfermos de Depresión)



La terapia psicológica para salir de la depresión es una pieza fundamental.

Te ayuda a entender qué te está pasando.

Saber por qué te encuentras así te da la clave para que tu médico de referencia pueda diseñar el tratamiento adecuado. Además, **te da la sensación de control sobre lo que sucede y te enseña a saber regularlo**, también para futuras ocasiones.

Te informarán, y también a tus familiares, sobre:

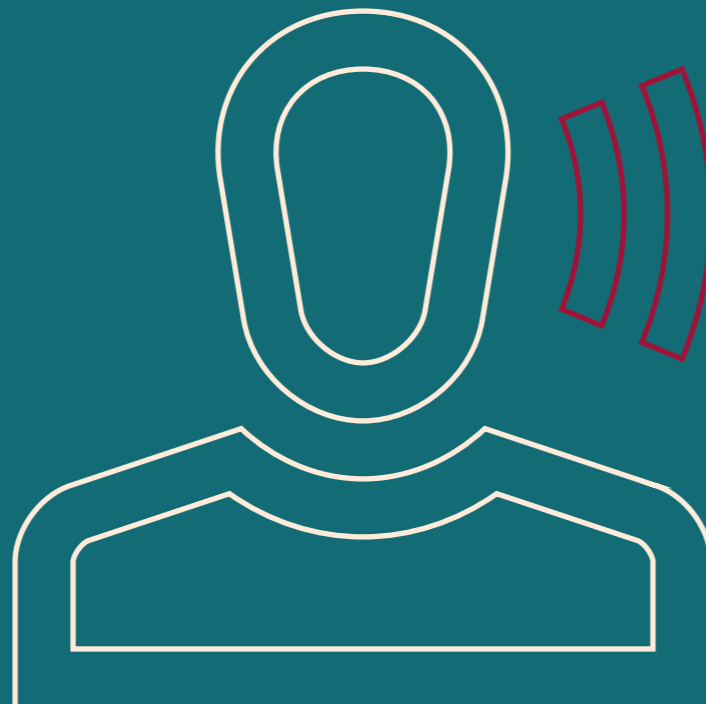
- LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN
- LAS CAUSAS
- EL CURSO QUE SIGUE
- CÓMO TRATARLA EN LÍNEAS GENERALES

“LA TERAPIA PSICOLÓGICA PARA SALIR DE LA DEPRESIÓN ES FUNDAMENTAL”



MARÍA PAVÓN

Psicóloga general sanitaria y colaboradora con la Fundación ANAED (Asistencia Nacional de Ayuda a Enfermos de Depresión)



Es muy importante entender que la depresión es una enfermedad.

Una parte fundamental del proceso terapéutico consiste en **saber qué cosas debes aceptar y cuáles cambiar en tu vida.**

El trabajo en terapia te ayudará a tomar estas decisiones y a ponerlas en marcha.

En los casos más graves en los que aparecen recaídas, el psicólogo te ayudará a:

- SABER CÓMO CUIDARTE
- DETECTAR LOS PRIMEROS SÍNTOMAS PARA ACTIVAR LAS AYUDAS NECESARIAS
- TE BRINDARÁ EL APOYO NECESARIO

“ES IMPORTANTE ENTENDER QUE LA DEPRESIÓN ES UNA ENFERMEDAD”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

15

¿Puede curarse la **depresión**
con remedios naturales o
medicina alternativa?



#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Los remedios naturales o la medicina

alternativa, como pueden ser **los productos naturales de herbolario, la hipnosis, el yoga, taichí o acupuntura,** **no han demostrado su efectividad en el tratamiento de la depresión.**

Algunos han sido útiles en casos aislados, pero no hay estudios que prueben su eficacia de forma generalizada.

Ante cualquier duda, pregunta siempre a tu médico de referencia sobre las diferentes posibilidades de tratamiento.

“LOS REMEDIOS NATURALES Y LA MEDICINA ALTERNATIVA NO HAN DEMOSTRADO SU EFICACIA EN DEPRESIÓN”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

16

¿Cuándo me voy a encontrar **mejor** ?





DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Normalmente, **a las 3 o 4 semanas del inicio del tratamiento comenzarás a estar mejor.**

Es en este mismo periodo de tiempo cuando se puede manifestar algún tipo de efecto secundario por la medicación. Por lo tanto, es probable que tu médico programe una cita de revisión en torno al mes para comprobar cómo te encuentras.

Habitualmente, cuando se trata de un primer episodio depresivo

→ El tratamiento se mantiene 9-12 meses

Si se trata de recaídas

→ Se valora de nuevo el caso, y existe la posibilidad de alargar el tratamiento más

“TE SENTIRÁS MEJOR A LAS 3-4 SEMANAS DE HABER INICIADO EL TRATAMIENTO”



#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



tiempo e, incluso, indefinidamente como pasa en otras enfermedades como pueden ser la diabetes o la hipertensión arterial

El objetivo que se persigue es conseguir la

remisión completa de la depresión, evitar recaídas y recuperar la calidad de vida que tenías antes de la enfermedad.

“EL OBJETIVO DEL TRATAMIENTO ES LA REMISIÓN COMPLETA DE LA DEPRESIÓN, EVITAR RECAÍDAS Y RECUPERAR LA CALIDAD DE VIDA”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

17



¿De la **depresión** se sale
con fuerza de voluntad?



#DeLaDepresiónSeSale



MARÍA PAVÓN

Psicóloga general sanitaria y colaboradora con la Fundación ANAED
(Asistencia Nacional de Ayuda a Enfermos de Depresión)

Si tienes depresión **es muy común que escuches frases como “esfuérzate”, “tienes que intentarlo” o “pon de tu parte”.** Paradójicamente, en este momento es cuando la **motivación y la tolerancia a la frustración están más deterioradas** por un desajuste químico.

No es que tengas poca fuerza de voluntad, sino que **tus neurotransmisores no funcionan de forma adecuada** si tienes depresión.

Lo que necesita quien padece depresión es el apoyo y comprensión de su círculo más cercano. Y, por supuesto, es necesario que las personas que están a tu lado te animen a **acudir a un profesional.**

“NO SE TRATA DE
VOLUNTAD. LA DEPRESIÓN
ES UNA ENFERMEDAD”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

18

¿Una **depresión**
ya superada
puede volver?
¿Cómo puedo
evitarlo?





#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



La depresión se puede cronificar y ser recurrente, por lo tanto, **sí puede volver.**

- TRAS EXPERIMENTAR UN EPISODIO DEPRESIVO, ENTRE EL 50 Y 60% DE LAS PERSONAS TIENEN UN SEGUNDO EPISODIO
- TRAS DOS EPISODIOS, EL 70% SUFREN UN TERCERO
- TRAS TRES EPISODIOS, EL 90% RECAE

Por tanto, la depresión no puede ser contemplada como un hecho aislado, sino como una **enfermedad crónica y recurrente.**

Reducir las recaídas sigue siendo un reto en el tratamiento de la depresión. En general, el objetivo del tratamiento antidepresivo es recuperar la funcionalidad, para que puedas desempeñar las tareas del día a día como lo hacías antes de la enfermedad, y prevenir recaídas. Por ello, hay que prestar atención a la presencia de **síntomas residuales**, que son

“LA DEPRESIÓN SE PUEDE
CRONIFICAR Y SER
RECURRENTE, POR LO TANTO,
SÍ PUEDE VOLVER”



#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



aquellos que permanecen tras la mejoría, y que siguen limitando tu actividad habitual. Se suelen manifestar como dificultades cognitivas (falta de atención o de memoria) o como síntomas somáticos (insomnio o pérdida de apetito sexual).

Condiciones que favorecen la aparición de los síntomas residuales:

- TARDANZA EN EL INICIO DEL TRATAMIENTO
- MAYOR GRAVEDAD DE LOS SÍNTOMAS
- MÁS ANSIEDAD
- EXISTENCIA DE OTRAS ENFERMEDADES PSIQUIÁTRICAS
- HABER SIDO VÍCTIMA DE TRAUMA

“EL OBJETIVO DEL TRATAMIENTO ANTIDEPRESIVO ES RECUPERAR LA FUNCIONALIDAD”



TRATAMIENTO Y

RECUPERACIÓN DE LA

DEPRESIÓN

19

¿En qué puede
ayudarme una
asociación de
pacientes?

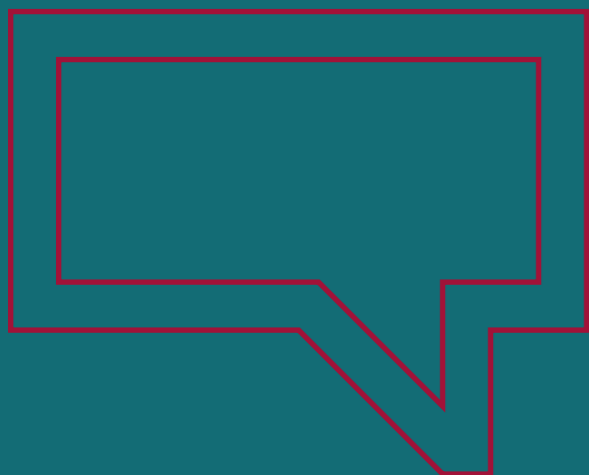




#DeLaDepresiónSeSale

JOSÉ MANUEL DOLADER

Director de la Asociación
La Barandilla



Las asociaciones ayudan de manera voluntaria

y altruista, mediante diferentes proyectos, que llevan a cabo de la **manera** más **profesional y humana** posible.

Intentan **escuchar, dar voz,** y sobre todo **actuar.** Dan ese “empuje” que muchas personas necesitan, a través sus jornadas y otras actividades. **Se genera una red** donde todos pueden tener su sitio e, incluso, **ayudarse unos a otros** contando sus experiencias.

Encontrar a personas que estén pasando por lo mismo te puede aportar **fuerzas, seguridad y esperanza,** porque sabes que te van a entender, que no eres el único en esta situación, y eso te ayudará en tu recuperación.

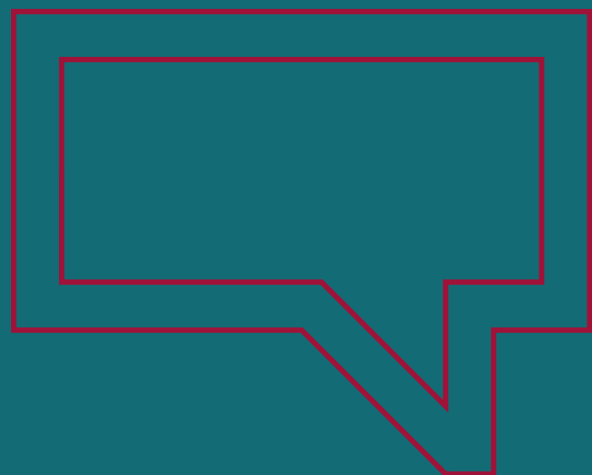
“LAS ASOCIACIONES
ESCUCHAN, DAN VOZ Y
ACTUAN”



#DeLaDepresiónSeSale

JOSÉ MANUEL DOLADER

Director de la Asociación
La Barandilla



También se pueden generar **relaciones sociales** que, de otra manera, puede llegar a ser difícil de conseguir, lo que es muy importante.

Además, a través de las asociaciones se puede **contactar con profesionales expertos** en depresión de manera más económica, y **encontrar información y recursos** relacionados con la enfermedad.

Las asociaciones son un apoyo muy importante,

pero siempre debes **contar también** con los **profesionales sanitarios**, como psicólogos y/o psiquiatras. Las asociaciones pueden ayudarte a tomar la decisión de acudir a estos profesionales a través de distintos programas, como pueden ser talleres de psicoeducación.

“FAVORECEN LAS
RELACIONES SOCIALES
Y EL CONTACTO CON
EXPERTOS EN DEPRESIÓN”



LA IMPORTANCIA DE UN

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

20

**¿Me pueden ayudar el deporte
y la alimentación a superar la
depresión?**



#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Sin duda, **el deporte y la alimentación saludable** van a contribuir de manera **muy positiva** en tu evolución, recuperación y prevención de nuevas recaídas de la depresión.

Entre otros efectos, el ejercicio físico:

- ESTIMULA LA PRODUCCIÓN DE PROTEÍNAS QUE REPARAN LAS NEURONAS Y AUMENTAN SU PROLIFERACIÓN
- REGULA LOS NIVELES DE SEROTONINA Y OTROS NEUROTRANSMISORES
- AUMENTA EL FLUJO SANGUÍNEO CEREBRAL Y ESTIMULA LA LIBERACIÓN DE ENDORFINAS

El mejor ejercicio es el que más te guste o el que hayas estado realizando hasta el momento del diagnóstico.

Respecto a la alimentación, se recomienda seguir una **dieta saludable**, rica en proteínas

“TE AYUDARÁN EN LA EVOLUCIÓN, RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN DE NUEVAS RECAÍDAS DE LA DEPRESIÓN”



#DeLaDepresionSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



como carnes magras, pescado o huevos, y fomentar el consumo de frutas y verduras que contienen vitaminas del grupo B y un fuerte poder antioxidante. Otros alimentos recomendados son aquellos que llevan Omega-3 como el pescado azul y los frutos secos. La dieta mediterránea, por ejemplo, es una dieta perfecta, al alcance de todos y muy completa.

Recuerda que es muy importante evitar los alimentos procesados y ricos en grasas saturadas o en azúcar.

- CARNES ROJAS O PROCESADAS
- LÁCTEOS ALTOS EN GRASA
- BOLLERÍA
- COMIDA RÁPIDA

“EJERCICIO FÍSICO Y DIETA SALUDABLE SON TUS ALIADOS”



LA IMPORTANCIA DE UN

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

21

¿Cómo afectan el alcohol y otras drogas a la **depresión** ?





#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias



El alcohol y las drogas afectan de forma muy negativa a la depresión. Aunque el alcohol pueda generar a corto plazo una sensación de desinhibición o euforia, es un **depresor del sistema nervioso central, y empeora el curso de la depresión.**

En bebedores habituales

→ Se recomienda la reducción progresiva de su consumo, hasta conseguir eliminarlo.

En bebedores ocasionales

→ Se recomienda eliminar completamente el consumo.

Igualmente, es recomendable la abstinencia total de cannabis y cocaína.

“EL ALCOHOL Y LAS DROGAS AFECTAN DE FORMA MUY NEGATIVA A LA DEPRESIÓN”





¿Cuáles son los mejores cuidados que debo seguir para evitar una **depresión ?**





#DeLaDepresiónSeSale

DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría
en la Universidad de Alcalá.
Jefe de sección de Psiquiatría
en el Hospital Universitario
Príncipe de Asturias



Factores protectores para evitar nuevos episodios depresivos

- MANTENER RELACIONES SOCIALES
- HACER DEPORTE AL AIRE LIBRE PERIÓDICAMENTE
- NO CONSUMIR ALCOHOL NI OTROS TÓXICOS
- PRACTICAR MEDITACIÓN
- CUIDAR LA ALIMENTACIÓN
- CUIDAR LOS HÁBITOS DEL SUEÑO
- MANTENER UN TRATAMIENTO PREVENTIVO, FARMACOLÓGICO O PSICOTERAPÉUTICO

“LAS RELACIONES SOCIALES,
UNA BUENA HIGIENE DEL
SUEÑO O LA MEDITACIÓN TE
PUEDEN AYUDAR”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

23

No quiero moverme de la cama y mi familia me dice que salga de casa. ¿Cómo puedo explicar este malestar que siento?



#DeLaDepresiónSeSale

JUNIBEL LANCHO

Psicóloga Clínica, Directora Clínica del Hospital de Día Lajman de Trastorno Mental Grave y Coordinadora del Área de Atención y Prevención del Suicidio de la Asociación La Barandilla



Es recomendable que expreses el malestar

que sientes hablando y contando qué te pasa,

con palabras sencillas y sinceras. Por ejemplo, decir “necesito vuestra comprensión y ayuda, pero no me agobiéis”, puede ser un buen comienzo.

Muchas veces **ni tú mismo puedes comprender lo que te pasa** y, por tanto, crees que el resto tampoco podrá entenderte, pero hay que **intentar verbalizarlo** y contar, aunque sea, que hay algo que no te deja explicar lo que sientes.

A veces, las personas que te rodean pueden banalizar el problema o no comprenderlo. Es normal escuchar frases como “pero si lo tienes todo, no tienes derecho a sentirte mal”.

“INTENTA EXPRESAR,
DE FORMA SENCILLA Y
SINCERA, EL MALESTAR
QUE SIENTES”



#DeLaDepresiónSeSale

JUNIBEL LANCHO

Psicóloga Clínica, Directora Clínica del Hospital de Día Lajman de Trastorno Mental Grave y Coordinadora del Área de Atención y Prevención del Suicidio de la Asociación La Barandilla



Debes ser consciente de que esto es causado por el **desconocimiento o el miedo**, y por eso hay que contarles con palabras sencillas cómo te sientes, para que lo entiendan y sepan lo que necesitas. Puede ser algo tan sencillo como pedirles que se sienten a tu lado para ver la televisión juntos. O que **te escuchen sin juzgar** y ofrezcan una solución, como puede ser que te acompañen a ver a algún profesional, psicólogo o psiquiatra.

“NECESITAS QUE TE ESCUCHEN SIN JUZGAR Y OFREZCAN UNA SOLUCIÓN”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

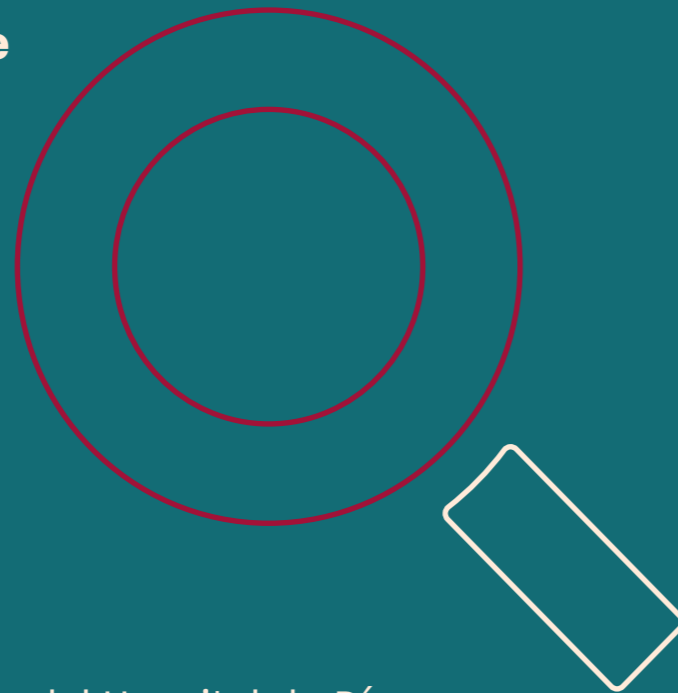
DEPRESIÓN

24

¿Cómo puedo reconocer si mi hijo, pareja, amigo o compañero de trabajo tiene **depresión ?**



#DeLaDepresiónSeSale



JUNIBEL LANCHO

Psicóloga Clínica, Directora Clínica del Hospital de Día Lajman de Trastorno Mental Grave y Coordinadora del Área de Atención y Prevención del Suicidio de la Asociación La Barandilla



Se puede reconocer que un ser querido está padeciendo depresión si ves un cambio en su comportamiento notable y duradero en el tiempo (al menos un mes).

Algunos ejemplos pueden ser que:

- NO QUIERA SALIR
- NO HABLE MUCHO
- NO DUERMA BIEN
- NO COMA O LE SIENTE MAL
- VERBALICE QUE ESTÁ CANSADO/A
- NO ENCUENTRE SOLUCIONES A SUS PROBLEMAS
- CADA DÍA SE LE HAGA “CUESTA ARRIBA”

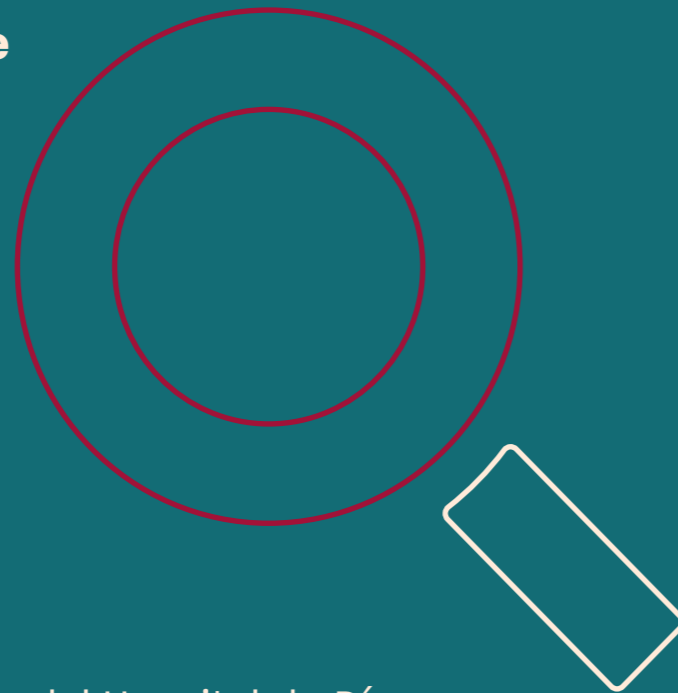
La irritabilidad sin motivo puede ser un

signo de alarma.

“VIGILA SI HAY UN CAMBIO EN SU COMPORTAMIENTO NOTABLE Y DURADERO EN EL TIEMPO”



#DeLaDepresiónSeSale



JUNIBEL LANCHO

Psicóloga Clínica, Directora Clínica del Hospital de Día Lajman de Trastorno Mental Grave y Coordinadora del Área de Atención y Prevención del Suicidio de la Asociación La Barandilla



A veces, las personas se pueden sentir más tristes por algún hecho puntual, como puede ser obtener malas notas, enfados con amigos, separaciones sentimentales, pérdida de familiares o problemas en el trabajo; pero es un malestar que tiene un motivo determinado y requiere de un tiempo, generalmente corto, para ser asimilado. Si esa situación se prolonga en el tiempo, **se debe consultar con un profesional sanitario.**

“SI LA TRISTEZA POR ALGO PUNTUAL SE PROLONGA EN EL TIEMPO, BUSCA AYUDA PROFESIONAL”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

25

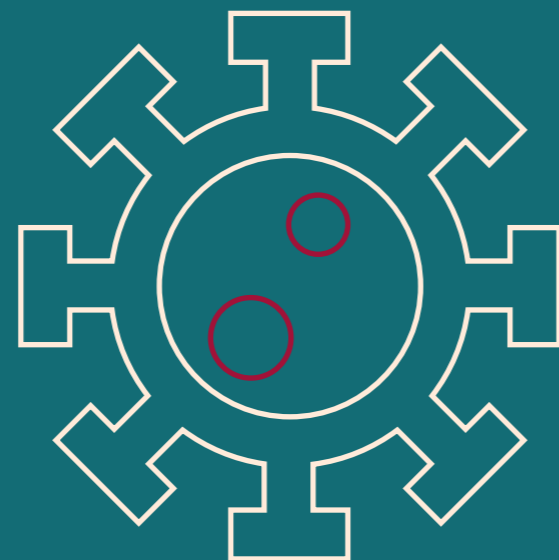
¿Puede que el **COVID-19**
haya provocado una
depresión en mi padre,
familiar o amigo?





MARIA PAVÓN

Psicóloga general sanitaria y colaboradora con la Fundación ANAED (Asistencia Nacional de Ayuda a Enfermos de Depresión)



En ocasiones, el malestar emocional derivado de la pandemia proviene de experiencias como:

- HABER PERDIDO UN FAMILIAR POR COVID-19
- HABER ESTADO INGRESADO
- SOBRECARGA LABORAL DEL CUIDADO DE LOS AFECTADOS, ESPECIALMENTE EN EL CASO DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS

En estas situaciones, pueden darse casos de depresión y estrés postraumático, entre otras dolencias psíquicas.

En otros casos, el impacto ha sido indirecto, generando estrés, miedos, restricciones, renunciaciones, cambios en nuestra vida social y la de nuestros seres queridos, y un largo etcétera de consecuencias que pueden ser causa o agravantes de padecer depresión, y,

“EL IMPACTO DE LA PANDEMIA SOBRE LA DEPRESIÓN ES UNA REALIDAD”

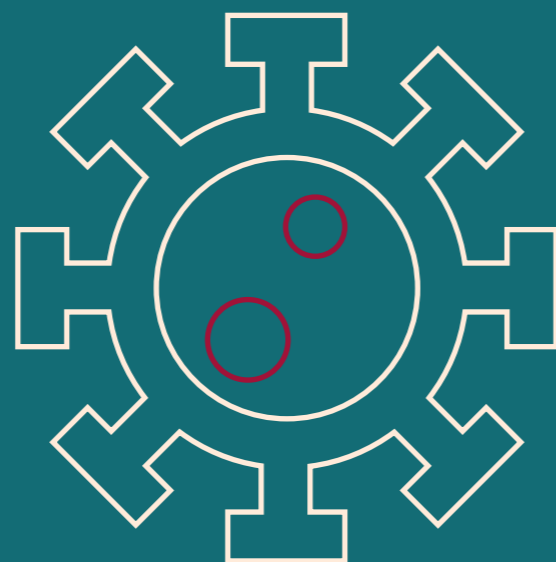


#DeLaDepresiónSeSale



MARIA PAVÓN

Psicóloga general sanitaria y colaboradora con la Fundación ANAED (Asistencia Nacional de Ayuda a Enfermos de Depresión)



en algunas ocasiones, una piedra más en la mochila que intensifica los problemas que ya veníamos arrastrando.

Los jóvenes han sido un colectivo muy

perjudicado durante la pandemia y los

momentos de confinamiento, teniéndose que adaptar a las restricciones necesarias que supusieron una renuncia a la vida social en una etapa tan importante como esta, en las que socializar es fundamental.

“LOS JÓVENES HAN SIDO
UN COLECTIVO MUY
PERJUDICADO DURANTE LA
PANDEMIA”



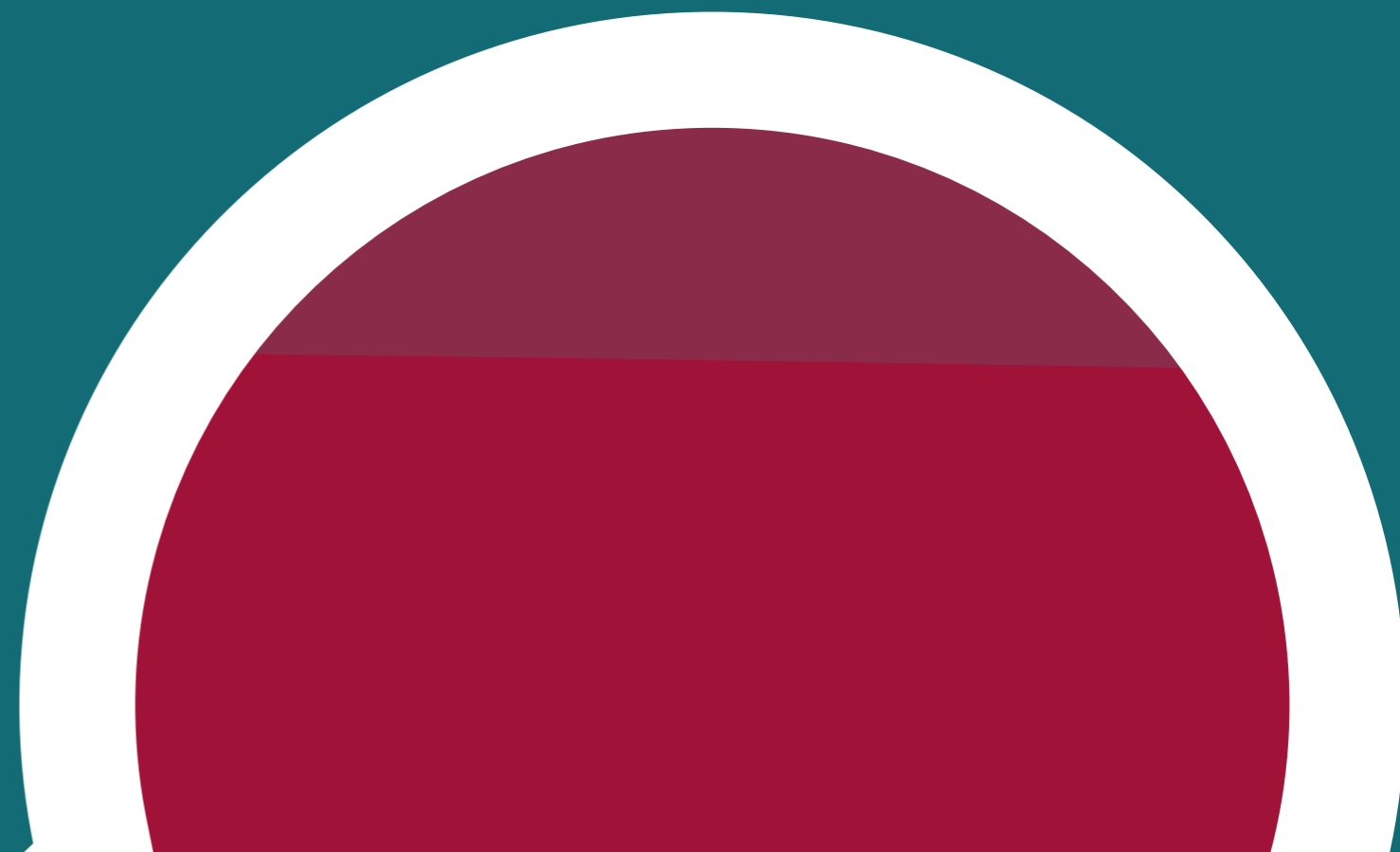
FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

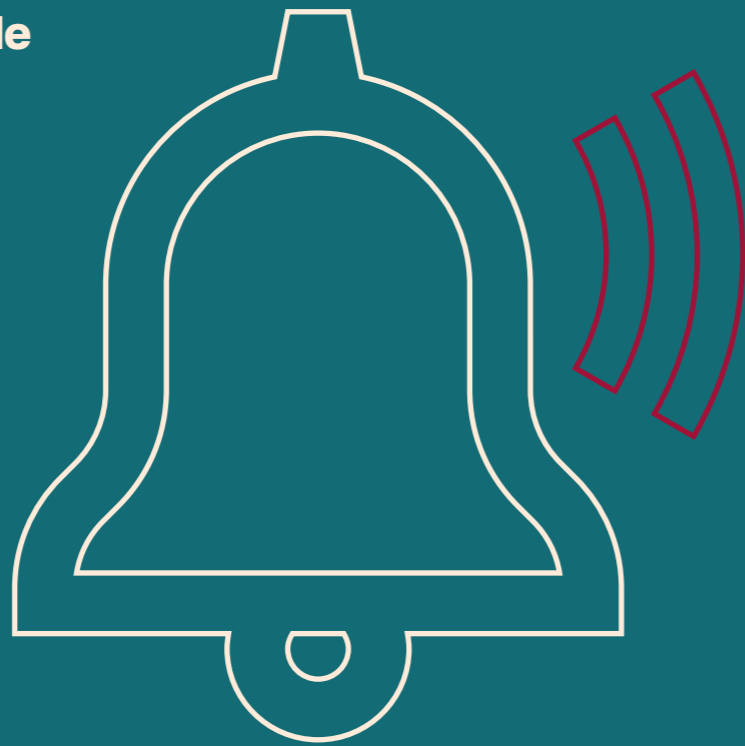
26

A mi hijo de 17 años le ha dejado la novia hace un mes. Está triste, no habla mucho y no come demasiado. ¿Puede tener **depresión ?**





#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



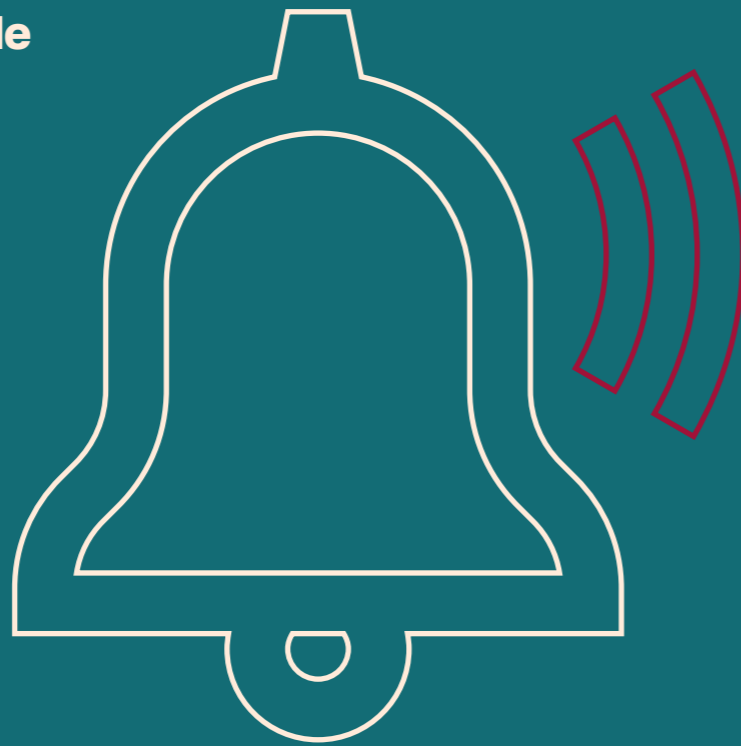
En el caso de los adolescentes, en ocasiones **cuesta diferenciar entre un estado de ánimo propio de su edad** (apatía, cansancio, tristeza o irritabilidad), derivado, en ocasiones, de la revolución hormonal y los cambios que viven, de un **estado psicológico más preocupante, como una depresión.**

Hay que prestar atención a **que estos cambios de ánimo no se conviertan en algo habitual** y duradero en el tiempo. Cuando esto ocurre, también suele afectar a todos o casi todos los campos de la vida (en casa, en el ocio, con amigos o compañeros de instituto, etc.).

“PRESTA ATENCIÓN A SI SUS CAMBIOS DE ÁNIMO SON HABITUALES Y DURADEROS”

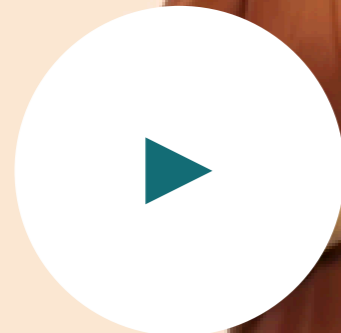


#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Generalmente es un cambio que no solo perciben los padres, sino que también son detectados por profesores o el círculo de amigos más cercano.

En cualquier caso, es muy importante:

- ACOMPAÑAR AL ADOLESCENTE
- CREAR UN CLIMA DE CONFIANZA Y COMUNICACIÓN
- BUSCAR AYUDA PROFESIONAL DE INMEDIATO

“ACOMPAÑA AL ADOLESCENTE, CREA UN CLIMA DE CONFIANZA Y COMUNICACIÓN Y BUSCA AYUDA PROFESIONAL”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

27

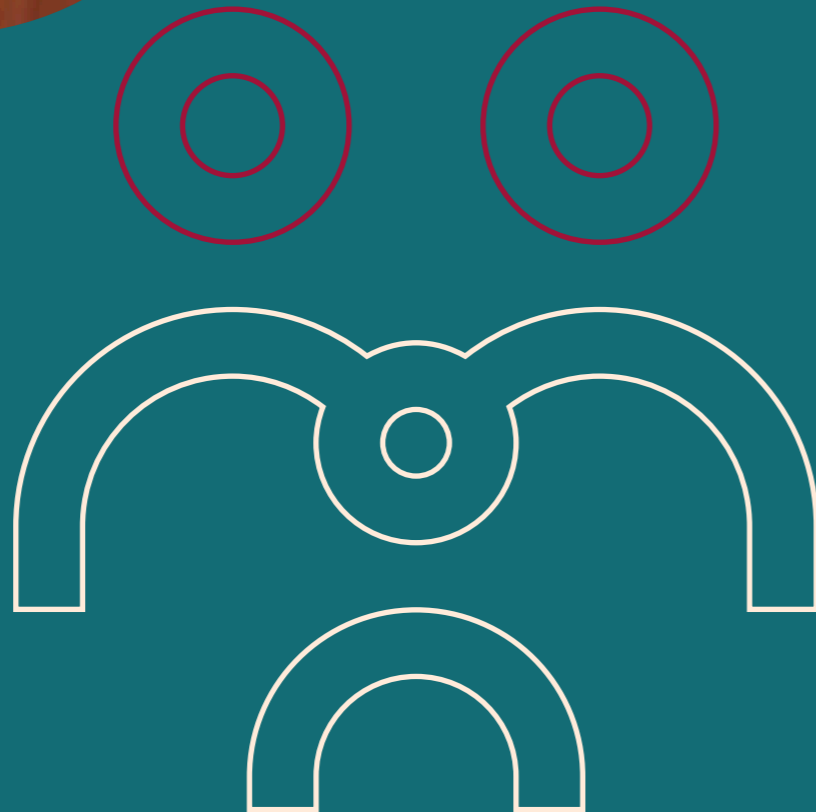


¿Mis hijos pueden heredar la depresión ?



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



La **depresión no es hereditaria**, pero sí lo es la predisposición a padecer la enfermedad. De todas formas, **esta predisposición debe estar acompañada de otros factores desencadenantes** que conduzcan al desarrollo de la depresión. Es decir, no se trata sólo de genética.

Algunos factores desencadenantes ambientales son:

- ESTRÉS
- DESEMPLEO
- DESPROTECCIÓN EN LA INFANCIA
- PROBLEMAS ECONÓMICOS

“LA DEPRESIÓN NO ES HEREDITARIA”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

28

¿Qué podemos hacer los familiares para “aliviar” la depresión en alguien muy cercano?



#DeLaDepresiónSeSale



JOSÉ RAMÓN PAGÉS-LLUYOT

Coordinador Fundación ANAED
(Asistencia Nacional de Ayuda a
Enfermos de Depresión)



Si hemos notado que algún familiar o amigo cercano puede estar pasando por una depresión, lo primero que hay que hacer es:

1. Hablar con él/ella: Escuchar con atención, sin prejuicios, sin reproches e, incluso, sin consejos es esencial. Es posible que no estemos de acuerdo con sus pensamientos, o incluso que no entendamos qué le pasa. Aun así, te animamos a crear una corriente de diálogo para poder **saber qué le preocupa, cuáles son sus miedos, y conocer el dolor** inexplicable que siente.

2. Consultar con especialistas: nos aconsejarán qué hacer.

**“ESCUCHAR CON ATENCIÓN,
SIN PREJUICIOS, SIN
REPROCHES E, INCLUSO,
SIN CONSEJOS”**



#DeLaDepresiónSeSale



JOSÉ RAMÓN PAGÉS-LLUYOT

Coordinador Fundación ANAED
(Asistencia Nacional de Ayuda a
Enfermos de Depresión)



3. Cuidar a la persona que padece depresión:

En estos momentos es cuando más nos necesita, con todo nuestro **apoyo y sin reproches**. Cuando alguien sufre otra enfermedad, como puede ser un dolor de tobillo, no dejamos que camine, le proporcionamos todo lo que necesita, sin preguntar ni juzgar. Con la depresión debemos hacer lo mismo.

“HAY QUE CUIDAR A LA
PERSONA QUE PADECE
DEPRESIÓN”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

DEPRESIÓN

29

¿Podré quedarme embarazada si tomo antidepresivos?



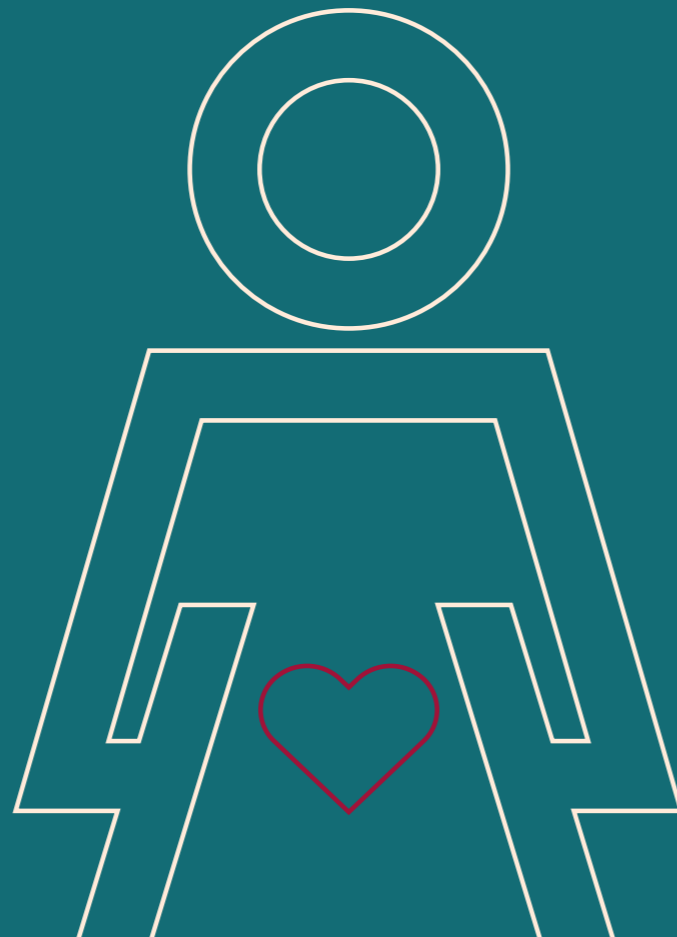


#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



No existe ninguna alteración fisiológica que impida el embarazo cuando padeces depresión.

La única precaución que debes tomar es **hablarlo con tu médico de referencia,** ya que algunos fármacos utilizados durante el transcurso de la depresión podrían originar alteraciones en el desarrollo del bebé.

Esto no sólo ocurre con algunos antidepresivos, sino que también pasa con muchos otros fármacos empleados para otras patologías.

No debes tener miedo, tu médico te ofrecerá la mejor alternativa.

“HABLA CON TU MÉDICO SI PLANEAS UN EMBARAZO”



FAMILIA Y ENTORNO

SOCIAL, UN PAPEL CLAVE EN

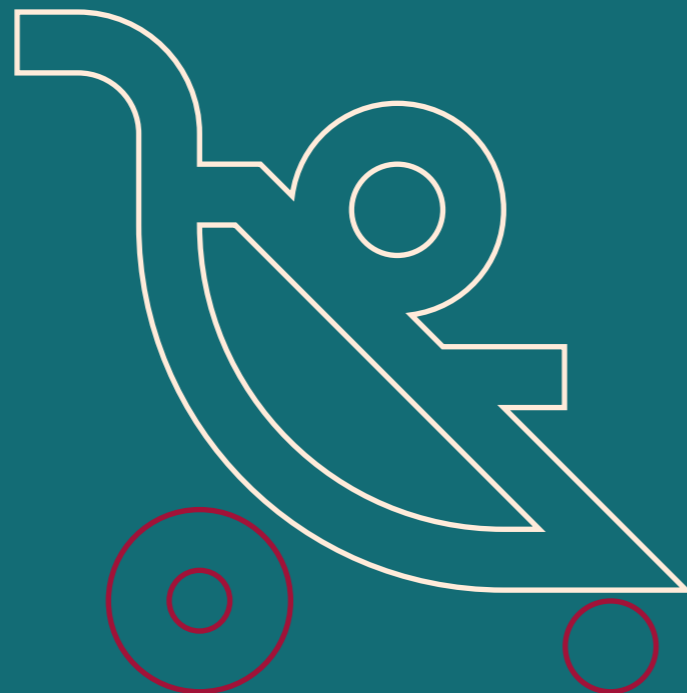
DEPRESIÓN

30

**Creo que tengo depresión
posparto, ¿cuáles son los síntomas
y a quién puedo recurrir?**



#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



Para una madre, el nacimiento de un bebé puede desencadenar una mezcla de emociones y cambios en el estado de ánimo, desde la máxima alegría y entusiasmo hasta el miedo y la ansiedad.

Durante los dos o tres primeros días se pueden dar cambios en el estado de ánimo como:

- EPISODIOS DE LLANTO
- ANSIEDAD
- DIFICULTAD PARA DORMIR

Esto puede llegar a durar hasta dos semanas. Pero, cuando estas emociones son de mayor intensidad y se alargan en el tiempo, hay que

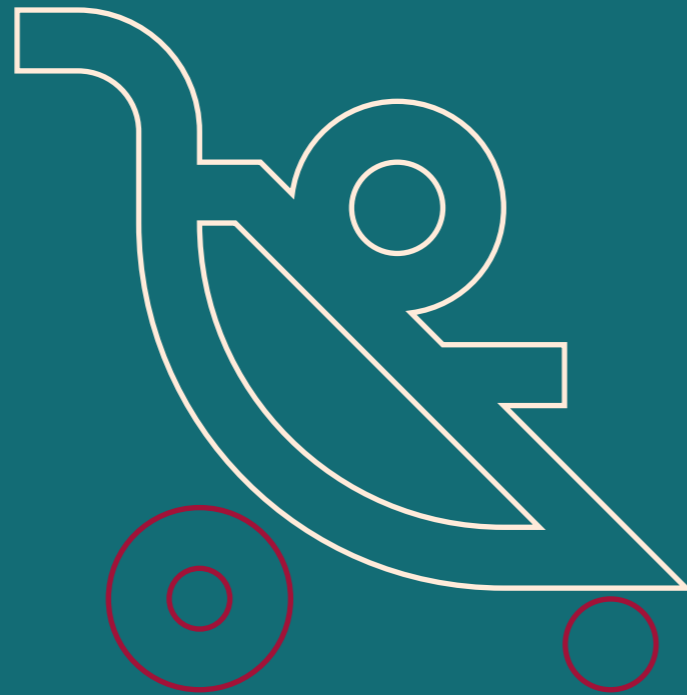
valorar una depresión posparto.

En la mayoría de los casos, esto ocurre dentro de los primeros tres meses después del parto,

“EL NACIMIENTO DE UN BEBÉ PUEDE DESENCADENAR UNA MEZCLA DE EMOCIONES. SI SE INTENSIFICAN Y ALARGAN EN EL TIEMPO HAY QUE VALORAR SI ES UNA DEPRESIÓN.”



#DeLaDepresiónSeSale



DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



es más común de lo que parece y requiere de una valoración especializada.

Los síntomas más comunes son:

- ANSIEDAD
- TRISTEZA PROFUNDA
- INSOMNIO
- PÉRDIDA DE APETITO
- LLANTO CONSTANTE
- SENTIMIENTOS DE CULPA
- DIFICULTAD PARA CUIDAR AL BEBÉ
- EVITACIÓN DE LA FAMILIA Y AMIGOS
- DESBORDAMIENTO

Tu matrn/a que hace el **seguimiento** **posparto** te preguntará por estos síntomas, y en caso de detectar cualquier anomalía te derivará a tu médico de atención primaria. De no ser así, no dudes en pedir cita con tu médico de referencia.

“LA DEPRESIÓN
POSPARTO REQUIERE
DE UNA VALORACIÓN
ESPECIALIZADA”



DEPRESIÓN Y RIESGO

DE SUICIDIO

31

¿Cómo puedo
saber si alguien con
depresión se quiere
quitar la vida?



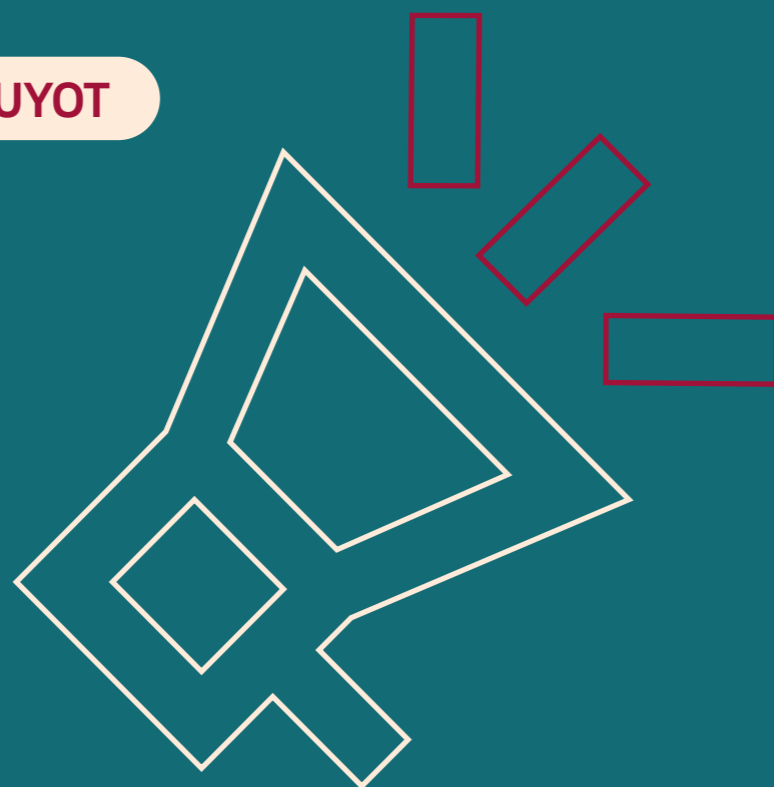


#DeLaDepresiónSeSale



JOSÉ RAMÓN PAGÉS-LLUYOT

Coordinador Fundación ANAED
(Asistencia Nacional de Ayuda
a Enfermos de Depresión)



La prevención del suicidio está en manos de todos.

Es muy importante escuchar con atención a las personas allegadas que padecen depresión.

Muchas veces, quienes están pensando en quitarse la vida dan señales inequívocas de algo que no funciona bien:

- CAMBIOS DE CARÁCTER
- AISLAMIENTO
- MANIFESTACIÓN VERBAL DE IDEAS SUICIDAS

“ES MUY IMPORTANTE ESCUCHAR CON ATENCIÓN PORQUE LA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO ESTÁ EN MANOS DE TODOS”



DEPRESIÓN Y RIESGO

DE SUICIDIO

32

¿Qué puedo hacer si una persona con **depresión manifiesta ideas de muerte?**



#DeLaDepresiónSeSale

DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



024

La detección de pensamientos o **ideas suicidas**, sean cuales sean, **deben tomarse muy en serio**. Debes estar muy alerta a todas estas señales, que pueden ser verbalizadas o no. En muchos casos, son silenciosas como la angustia o tristeza desmedida.

Para poder determinar el riesgo de suicidio en una persona con depresión, es importante:

- CONOCER SUS FACTORES DE RIESGO
- REALIZAR UNA EVALUACIÓN INDIVIDUAL

Desde mayo de 2022 cuentas en toda España con una atención especializada 24 horas, los 365 días del año, bajo el lema “Llama a la vida”.

“DEBES PRESTAR ATENCIÓN A TODAS LAS SEÑALES DE ALERTA”



#DeLaDepresiónSeSale

DRA. EVA TRILLO

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, CS Campo de Belchite, y Vicepresidenta de SEMERGEN Aragón



024

Teléfono 024 , un número de atención a la conducta suicida:

- TOTALMENTE GRATUITO
- CONFIDENCIAL
- SIN REGISTRO DE LLAMADA
- ATENDIDO POR PROFESIONALES

Puede llamar cualquier persona que tenga pensamientos relacionados con quitarse la vida. Y también pueden llamar los familiares o personas cercanas. Las llamadas son atendidas por profesionales en cualquier momento, y si es necesario, activarán una actuación en coordinación con los servicios de emergencia.

**“LLAMA A LA VIDA”:
TELÉFONO 024. ATENCIÓN
ESPECIALIZADA 24 HORAS,
LOS 365 DÍAS DEL AÑO”**



¿Es verdad que quienes dicen que se van a quitar la vida al final nunca lo hacen?





#DeLaDepresiónSeSale



DR. GUILLERMO LAHERA

Profesor Titular de Psiquiatría en la Universidad de Alcalá. Jefe de sección de Psiquiatría en el Hospital Universitario Príncipe de Asturias

Cualquier idea suicida debe considerarse con seriedad y respeto.

Muchas veces, más que un deseo de finalizar la existencia, lo que se expresa es un intenso malestar psíquico y un gran sufrimiento.

El riesgo de suicidio es 20 veces superior en las personas con depresión frente a la población general. Un elevado porcentaje de los casos de suicidio están relacionados con la existencia de trastornos psiquiátricos, siendo la depresión la principal enfermedad. Algunos estudios muestran que la depresión está presente en la mitad de los suicidios consumados, es decir, aquellos que acaban con el fallecimiento de la persona.

Debemos **entender el sufrimiento** de estas personas y **encauzar su petición de ayuda**.

“CUALQUIER IDEA DE SUICIDIO DEBE SER CONSIDERADA CON SERIEDAD Y RESPETO”

#DeLaDepresiónSeSale

RETHINKDEPRESSION®

Sobre Lundbeck y Rethink Depression

Lundbeck es una compañía farmacéutica especializada en la investigación y desarrollo de tratamientos innovadores para las enfermedades del cerebro, con el fin de mejorar la calidad de vida de los millones de personas que las padecen.

Además, nuestro compromiso con la concienciación y la divulgación de enfermedades como la depresión persigue su normalización y acabar con el estigma todavía existente, barreras que dificultan la búsqueda de ayuda profesional.

CONOCE MÁS SOBRE RETHINK DEPRESSION

[RETHINKDEPRESSION.ES](https://rethinkdepression.es)

Por ese motivo hemos creado Rethink Depression, el lugar de referencia donde encontrar y compartir información rigurosa y de utilidad sobre la depresión.

Si entendemos mejor esta enfermedad, comprenderemos a quienes la sufren, y contribuiremos a normalizarla, rompiendo el estigma social que todavía la rodea.



Para la creación de esta Guía interactiva sobre la Depresión hemos contado con el apoyo y aval de varias asociaciones y sociedades científicas

¡Conócelas!

LA BARANDILLA

Profesionales de la salud mental dedicados a aportar una visión multiprofesional de los aspectos que afectan a las discapacidades.

FUNDACIÓN ANAED

Fundación cuyos objetivos son el fomento, desarrollo y aplicación de medidas de ayuda a las personas enfermas de depresión.

SEMERGEN

Sociedad científica, profesional y reivindicativa, que tiene como objetivo fundamental la promoción de la Medicina General/de Familia.

SEPSM

Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.



Creada en el año 2016, La Barandilla es una asociación formada por profesionales de la salud mental de distintos ámbitos de la ciencia, que aportan una visión multiprofesional de cada uno de los aspectos que afecta a las discapacidades. También forman parte de la asociación y sus décadas de experiencia las personas con discapacidad y sus familiares.

Sus principales objetivos siempre han sido dar visibilidad al mundo de la salud mental, la discapacidad y el sector de la dependencia, concienciar y difundir los derechos de las personas con discapacidad y promover campañas y acciones encaminadas a la creación en España de un Plan Nacional de Prevención del Suicidio. Uno de los planes más importantes de la asociación ha sido el primer teléfono contra el Suicidio en febrero de 2018, atendido por profesionales de la salud mental.

También, cuentan con una radio Social para la difusión de sus proyectos y para dar voz a otras entidades que necesitan dar visibilidad a sus acciones solidarias.

LABARANDILLA.ORG



Anaed es una fundación sin ánimo de lucro, cuyos objetivos son el fomento, desarrollo y aplicación de medidas de ayuda a las personas enfermas de depresión.

Desde sus inicios en 1994, se realizan acciones para formación, información, conocimiento y aceptación de esta enfermedad. También se incentiva todo tipo de investigación, terapias, y se ayuda a gestionar y hacer más llevadero el sufrimiento colateral en la familia y la sociedad.

Las personas que forman la fundación, más de 63 psicólogos en España y Portugal, realizan sus tareas de forma voluntaria y desinteresada, prestando servicios a las personas con depresión y sus familiares. Desde 2002, Anaed es un referente como punto de ayuda e información para todas aquellas personas que tuviesen algún tipo de relación con esta enfermedad.

FUNDACIONANAED.ORG



La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) fue fundada en 1973 como la Sociedad decada de la Medicina de Familia en España. Constituida como sociedad científica, profesional y reivindicativa tiene como objetivo fundamental la promoción de la Medicina General/de Familia. Para ello, colaboran en la mejora de la asistencia a la población, perfeccionan la competencia profesional de los especialistas, fomentan la investigación, desarrollan la formación continuada y defiende los intereses éticos, profesionales y laborales de sus socios con arreglo a la legislación vigente y sus principios éticos.

SEMERGEN.ES



El contenido informativo de esta guía ha sido avalado por la Sociedad Española de Psiquiatría y Salud Mental.

SEPSM.ORG

#DeLaDepresiónSeSale

Y si quieres descubrir más sobre otras iniciativas,
¡SÍGUENOS EN IG!

@lundbeck_spain

Si quieres conocer otras campañas sobre depresión, visita:
www.deladepresionesale.com

RETHINKDEPRESSION®