



Por la Dra.
Patricia Téllez-Girón
Catedrática
de la Universidad
de Wisconsin,
Departamento de
Medicina familiar,
Clínica Wingra

¡Ay Que Tristeza!

He notado que últimamente me da mucha hambre, no puedo dormir bien y lloro sin razón. ¿Por qué será?

Es difícil darle una respuesta concreta solo en base a esta información, ya que existen diferentes circunstancias en las que estos síntomas pueden estar presentes, pero una de las posibilidades es que usted esté sufriendo de una respuesta al stress, que pueda provocarle un problema mayor como la depresión.

Es muy importante el distinguir que hay situaciones en las que es normal el sentirse un poco triste o abrumado, por ejemplo: La muerte de un familiar o amigo querido; si ha habido cambios fuertes recientes en la situación familiar; presiones en el trabajo, etc.

Pero si estos síntomas persisten y / o se empiezan a agudizar más, de manera que interfieren con el funcionamiento diario de una persona, se puede considerar que se trata de un problema de depresión.

La depresión es una enfermedad "mental", pero no se considera "locura". La depresión se considera que puede ser secundaria a un desequilibrio químico en el cerebro que provoca un cambio en la manera de percibir las cosas comunes de la vida.

Algunas personas que sufren de depresión tienen hechos en su vida que han podido desencadenar y / o agravar el problema, como por ejemplo: El no tener dinero, el no tener trabajo, el extrañar a un familiar, etc. Pero en muchos casos no hay una razón aparente que pudiera haber provocado la depresión y aun la persona se siente triste y decaída.

La depresión tiene varios niveles de gravedad que van desde muy leve hasta muy severa, donde la persona se siente tan mal que puede inclusive pensar en el ¡Suicidio!

Algunos síntomas que pueden hacer sospechar que una persona está deprimida pueden ser –

- Falta de interés en cosas que antes eran importantes para la persona
- Aumento o disminución marcada de peso sin provocarlo conscientemente
- Insomnio o deseo de dormir más
- Desesperanza
- Tristeza muy marcada y sin razón aparente
- Múltiples síntomas físicos que no tienen una explicación real, como dolores del estómago, de la espalda, de cabeza, etc.
- Falta de concentración
- Memoria disminuida
- Tener pensamientos sobre la muerte; entre otros

Es muy importante que si usted o alguien que usted conoce sufre de varios de los síntomas antes mencionados, acuda al doctor.

El diagnóstico de esta enfermedad se hace en base a un examen clínico e interrogatorio detallado de los síntomas que se están sufriendo.

Culturalmente tenemos muchos tabúes acerca de las "enfermedades mentales" y por eso muchas veces no buscamos ayuda para diagnosticarla o tratarla.

Actualmente contamos con medicamentos muy efectivos y con efectos secundarios muy leves, que dan muy buena respuesta para tratar esta enfermedad.

Estos medicamentos necesitan tomarse continuamente por un periodo de al menos dos semanas para empezar a sentirse mejor y por un mes para ver el efecto real del medicamento, por estas razones muchas personas descontinúan su uso y el tratamiento fracasa.

La terapia psicológica puede ser casi tan importante como los medicamentos. Para algunas personas la terapia con un psicólogo es suficiente y no se necesitan medicamentos, pero eso solo lo podrán decidir su doctor y usted.

Es importante que las personas entiendan que el acudir a un consejero cuando se tienen problemas, es perfectamente aceptable y no significa que la persona esta "loca" o sea débil.

Actualmente la depresión es un problema muy común, especialmente en las personas que han llegado recientemente a este país, ya que estas personas pasan por cambios muy radicales, trabajan mucho, muchas veces viven en condiciones difíciles, se encuentran solas, aisladas y no tienen con quien desahogarse.

No caiga en la depresión severa, busque ayuda y evite decir ¡AY QUE TRISTEZA!

NUESTRA SALUD

Unity Health Insurance y UW Health, con el apoyo del Consejo Latino de la Salud, le recuerda que sintonice el programa de radio **Nuestra Salud**.

Nuestra Salud el primer lunes de cada mes de 9 a.m. a 11 a.m. en WLMV La Movida 1480AM.

Próximos programas –

- 4 de enero: Enfermedades respiratorias
- 1 de febrero: Niños (nutrición, ejercicio comportamiento y más)
- marzo 7: Salud mental

Conozca más visitando unityhealth.com/es/nuestra-salud.