

Depresión

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad común que cada año afecta a millones de estadounidenses. Sin embargo, muchas personas no reciben tratamiento debido a que temen hablar de sus síntomas con su médico. Algunas personas creen erróneamente que la depresión es un signo de debilidad o un problema que se solucionará por sí mismo. Actualmente sabemos que la depresión es una patología médica tal como la presión sanguínea alta o la diabetes y que necesita recibir un tratamiento serio.

Los estudios revelan que las personas con depresión pueden tener más problemas con su salud general si no se trata su patología. La buena noticia es que existen diversas y excelentes opciones de medicamentos que tratan la depresión en forma efectiva y causan muy pocos efectos secundarios. Los medicamentos deben tomarse a diario y, por lo general, producen una mejora de los síntomas depresivos en unas cuantas semanas.

Muchas personas temen que los medicamentos para la depresión puedan transformarse en un hábito o crear dependencia. Este temor es infundado; la mayoría de las personas puede necesitarlos sólo por un año o menos tiempo.

¿Cuáles son los síntomas comunes de la depresión?

Las siguientes son algunas de las manifestaciones más comunes de la depresión. Si usted ha sufrido alguno de estos síntomas durante las últimas dos semanas, debería indicárselo a su médico.

- ¿Se ha sentido triste?
- ¿Se ha sentido cansado o sin energía?
- ¿Le ha costado trabajo concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones?
- ¿Ha perdido el interés por actividades que solía disfrutar?
- ¿Ha dormido demasiado o muy poco?
- ¿Ha perdido o aumentado peso?
- ¿Se ha sentido culpable o inútil?