

Depression is a treatable illness; it's not a character flaw or something to be ashamed of. And it's more common than you might think. The sooner you get help and start treating your depression, the sooner you may start feeling better.

# Depression



## Who gets depressed?

The many causes of depression are still not completely understood, but there are a few recognized risk factors: If you have a family history of depression, you're more likely to experience it yourself. People with low self-esteem and a pessimistic worldview are more at risk, too. A major change, like the death of a loved one, loss of a job, or family problems can also bring on depression. Physical conditions such as a stroke, heart attack, and cancer are also often associated with depression. Even having a baby can trigger depression.

## Symptoms of depression

The signs of depression include feeling depressed or sad nearly every day, lack of interest in activities, significant weight gain or loss, insomnia or lethargy, irritability, feeling worthless, trouble concentrating, and thoughts of death or suicide. If you have experienced five or more of those symptoms for more than two weeks, you may be clinically depressed.

## Treating depression

The good news is that most people who suffer from depression improve when they receive appropriate treatment. In many cases, that treatment involves both psychotherapy and medication. Psychotherapy, also known as talk therapy, may help you understand the root of your depression and help you find ways to change harmful behavior patterns.

Your doctor may also prescribe antidepressant medications. Like any drug, antidepressants may have side effects.

Typically, these side effects are temporary, but you should report anything unusual to your doctor. A common mistake is to stop taking antidepressants too soon. You must take antidepressants for 4 to 8 weeks in order to achieve the full benefit, and you may have to take them for 7 to 15 months to prevent a recurrence of depression. *Never* stop taking your antidepressant medication without asking your doctor about the safest way to discontinue the drug. Your doctor will probably reduce your dosage gradually.

## Depression dos and don'ts:

- **Don't** make any major life decisions while depressed.
- **Don't** drink alcohol or use illegal drugs.
- **Don't** take drugs that haven't been prescribed for you.
- **Do** get enough sleep, eat healthy foods, and exercise.
- **Do** spend time with other people.

## To learn more

Visit us online at [kp.org](http://kp.org) and search our health encyclopedia.

La depresión es una enfermedad tratable; no es un defecto de carácter ni algo que deba avergonzarnos. Y es más común de lo que uno piensa. Cuanto más pronto consiga asistencia y comience a tratar su depresión, más pronto comenzará a sentirse mejor.

# La depresión



## ¿Quiénes se deprimen?

Aún no se entienden completamente las múltiples causas de la depresión, pero hay algunos factores de riesgo reconocidos: Si tiene antecedentes familiares de depresión, mayores serán las probabilidades de que tenga depresión. Las personas con baja autoestima y una perspectiva pesimista también corren mayor riesgo. Un cambio importante, tal como la muerte de un ser querido, la pérdida de un empleo o problemas familiares también pueden producir depresión. Problemas físicos tales como un accidente cerebrovascular, un ataque al corazón y el cáncer también están frecuentemente relacionados con la depresión. Incluso el dar a luz puede causar depresión.

## Síntomas de depresión

Los síntomas de depresión incluyen sentirse deprimido o triste casi todos los días, la falta de interés en las actividades, un aumento o pérdida importante de peso, insomnio o letargo, irritabilidad, una baja autovaloración, dificultad para concentrarse, y pensar en la muerte o el suicidio. Si ha tenido cinco o más de estos síntomas durante más de dos semanas, es posible que sufra de depresión clínica.

## Tratamiento de la depresión

Lo bueno es que la mayoría de la gente que sufre de depresión mejora cuando recibe el tratamiento apropiado. En muchos casos, ese tratamiento incluye tanto psicoterapia como medicamentos. La psicoterapia, también denominada "diálogo terapéutico", puede ayudarlo a entender la causa de su depresión y a encontrar maneras de cambiar sus patrones de comportamiento perjudiciales.

Su médico además podría recetarle medicamentos antidepresivos. Como cualquier medicamento, los antidepresivos pueden producir efectos secundarios. Por lo general, estos efectos secundarios son transitorios, pero debe comunicar todo efecto extraño a su médico. Un error común es suspender los antidepresivos antes de tiempo. Debe tomar los antidepresivos durante 4 a 8 semanas para lograr el beneficio máximo, y posiblemente deba tomarlos durante 7 a 15 meses para evitar una recurrencia de la depresión. *Nunca* deje de tomar su medicamento antidepresivo sin antes consultar a su médico para averiguar la manera más segura de suspenderlo. Su médico probablemente reduzca la dosis en forma gradual.

## Los sí y no de la depresión:

- **No** tome ninguna decisión importante mientras esté deprimido.
- **No** beba alcohol ni use drogas ilícitas.
- **No** tome medicamentos que no le hayan recetado a usted.
- **Sí** trate de dormir bien, comer alimentos sanos y hacer ejercicio.
- **Sí** disfrute de la compañía de otras personas.

## Para más información

Visítenos en línea en [kp.org](http://kp.org) y consulte nuestra enciclopedia de la salud.