Signos y tratamiento de la depresión

Es difícil tratar con la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo o un cambio importante en su salud. Es normal sentirse triste, melancólico o doloroso cuando esto sucede. Gente que han tenido una pérdida pueden decir que están “deprimidos”. Estar triste no es lo mismo que tener depresión. El proceso de duelo es natural y comparte algunos de los mismos síntomas que la depresión. Tanto el dolor como la depresión pueden incluir tristeza profunda y retraimiento de las actividades cotidianas. Pero con el dolor, los sentimientos a menudo vienen en olas y se mezclan con buenos recuerdos. Los sentimientos sobre si mismo generalmente no cambia. Con depresión, las personas pueden sentirse inútiles o tristes y se siente una falta de interés casi todo el tiempo durante al menos dos semanas. Para algunas personas, la muerte de su ser querido puede provocar depresión.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una enfermedad médica común pero grave. La depresión le causa tristeza y/o pérdida de interés a las cosas que acostumbra hacer. Afecta el sentir, el pensar y manejo de actividades diarias, como como dormir, comer o trabajar. Para ser diagnosticado con depresión, debe de mantener los síntomas al menos dos semanas.

Signos de depresión

La depresión afecta a cada uno diferente. La depresión puede se diferente para hombres y mujeres. A veces, la depresión no se nota porque muchos de los síntomas también pueden ser resultados natural de la diálisis. La lista a continuación contiene síntomas natural para quienes requieren diálisis.

- Sentirse triste o tener un mál estado de ánimo
- Problemas para dormir o dormir demasiado*
- Sentirse inútil o culpable
- Pérdida de interés o deseo de hacer cosas que alguna vez disfrutó*
- Pérdida de energía o sentirse más cansado*
- Problemas con el pensamiento, concentración o tomando decisiones
- Cambios en el deseo para comer: pérdida peso o engordarse sin dieta*
- Sentirse inquieto o realmente ralentizado *
- Pensamientos de muerte o suicidio

La depresión es diferente de la tristeza o el dolor

Es difícil tratar con la muerte de un ser querido, la pérdida de un trabajo o un cambio importante en su salud. Es normal sentirse triste, melancólico o doloroso cuando esto sucede. Gente que han tenido una pérdida pueden decir que están "deprimidos". Estar triste no es lo mismo que tener depresión. El proceso de duelo es natural y comparte algunos de los mismos síntomas que la depresión. Tanto el dolor como la depresión pueden incluir tristeza profunda y retraimiento de las actividades cotidianas. Pero con el dolor, los sentimientos a menudo vienen en olas y se mezclan con buenos recuerdos. Los sentimientos sobre si mismo generalmente no cambia. Con depresión, las personas pueden sentirse inútiles o tristes y se siente una falta de interés casi todo el tiempo durante al menos dos semanas. Para algunas personas, la muerte de su ser querido puede provocar depresión.

¿Cómo se trata la depresión?

Hay esperanza para las personas con depresión. Hay tratamientos que pueden ayudar. Cuanto antes comience su tratamiento, lo más probable que funcione mejor. En la clínica de diálisis, el trabajador social puede hacerle algunas preguntas que pueden ayudar a detectar algunos de los síntomas de depresión. La depresión generalmente se trata con medicamentos y / o psicoterapia ("terapia de conversación"). Su médico renal puede sugerir que consulte a su médico de atención primaria o un psiquiatra para obtener medicamentos. El trabajador social puede ayudarlo a encontrar servicios de terapia que estén disponibles. Finalmente, hay muchas cosas que las personas pueden hacer para ayudarlas a afrontar depresión. Para obtener ideas sobre cómo sobrellevar la situación, visite nuestro sitio web en **https://esrd.qsource.org/patients/coping-with-kidney-disease/**.

Si en algún momento se siente tan abrumado por sentimientos de tristeza y desesperanza, debe hablar con alguien en quien confíe como un trabajador social o su médico. Para encontrar ayuda en su área, comuníquese con la línea directa nacional de salud mental al **988** o visite **988lifeline.org**.

Pregúntele a su equipo de atención:

1. Tengo algunos de los síntomas ¿qué puedo hacer?
2. ¿Dónde puedo obtener más ayuda?
3. ¿Hay un grupo de apoyo disponible?

Para obtener más información o presentar una queja, comuníquese con:

Qsource ESRD Networks
3725 Champion Hills Dr., Ste. 3100
Memphis, TN 38125

Network 16 Toll-Free: 800-456-6919
Network 17 Toll-Free: 800-444-9965

Qsource®
ESRD Networks

esrd.qsource.org

Este material fue preparado por Qsource, una red dedicada a enfermedades renales en etapa terminal (ESRD, por sus signas en ingles). Los puntos de vista expresados en este material no reflejan necesariamente los puntos de vista o la política oficial de Centro de Medicare y Medicaid (CMS por sus siglas en ingles) o el Departmento de Salud de los EEUU (HHS por sus sigals en ingles), y cualquier referencia a un producto o entidad específica en este documento no constituye una aprobación de ese producto o entidad por parte de CMS o HHS. 25.ESRD.01.02sp