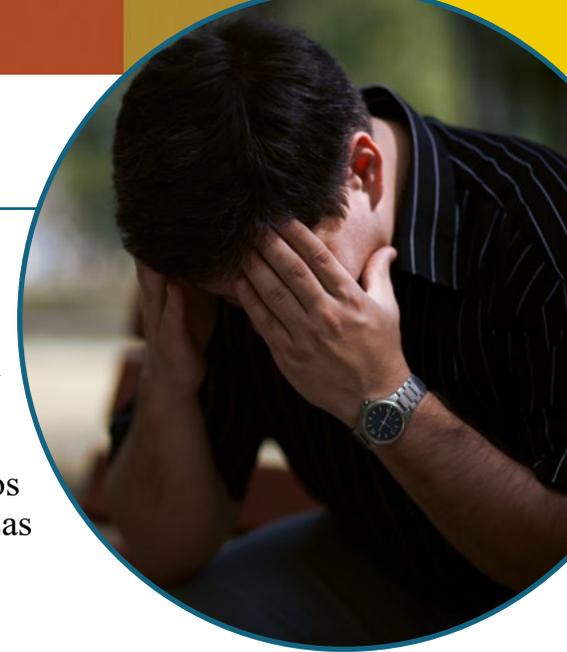


Mi tratamiento: ¿Qué es la depresión?

¡La diálisis cambia tu vida! No solo tiene que lidiar de cómo se siente su cuerpo, sino también afrontar a la posibilidad de una nueva rutina. Para muchas personas, puede afectar a su familia, su trabajo y cómo te ves a ti mismo. Con un acontecimiento tan grande en su vida, es normal sentirse triste, herido o enojado. Si los sentimientos empeoran, es posible que necesite ayuda con la depresión. Estudios han demostrado que la depresión es el problema de salud más común para casi el 25 por ciento de las personas en diálisis. Sin embargo, muchos de los signos comunes de depresión también son signos comunes de sus riñones no funcionan. Esto puede producir erróneos pensamientos que es solo una parte de su enfermedad renal. La depresión no es normal y hay cosas que se pueden hacer para ayudar.



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



Sentirse triste o tener un mal estado de ánimo



Pérdida de interés o deseo de hacer cosas que alguna vez disfrutó*



Cambios en el deseo para comer: pérdida peso o engordarse sin dieta*



Problemas para dormir o dormir demasiado*



Pérdida de energía o sentirse más cansado*



Sentirse inquieto o realmente ralentizado *



Sentirse inútil o culpable



Problemas con el pensamiento, concentración o tomando decisiones



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 sí 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, consulte la página “[Mi vida: sobrellevar la diálisis](#)”.

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 The Hopeline al 1-800-273-8255.

My Questions | Ask Your Care Team:

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

This material was prepared by Qsource, an End-Stage Renal Disease (ESRD) Network under contract with the Centers for Medicare & Medicaid Services (CMS), an agency of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS). Views expressed in this material do not necessarily reflect the official views or policy of CMS or HHS, and any reference to a specific product or entity herein does not constitute endorsement of that product or entity by CMS or HHS. 19-Q-ESRD.10.088a



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

ESRD Network 10 at: 911 E. 86th St., Ste. 30 | Indianapolis, IN 46240 | Toll Free Patient Line (800) 456-6919 | esrdnetwork10@qsource.org | esrd.qsource.org
ESRD Network 12 at: 2300 Main St., Ste. 900 | Kansas City, MO 64108 | Toll Free Patient Line (800) 444-9965 | esrdnetwork12@qsource.org | esrd.qsource.org