

Depresión y Discapacidad

Guía Práctica

Karla Thompson, Ph.D.

The North Carolina Office on Disability and Health

La depresión es una enfermedad que afecta a más de 17 millones de americanos cada año. Muchos de estos individuos tienen una discapacidad. No todas las personas con discapacidades sufren depresión, y en la mayoría de los casos, si sufren depresión no es debido su discapacidad. No obstante, las personas con discapacidades enfrentan estrés y retos diferentes, por lo cual el riesgo de sufrir depresión es más alto en estas personas.

La depresión es un problema de salud común y serio. Aproximadamente un 12 por ciento de todos los hombres y 20 por ciento de todas las mujeres sufren por lo menos un episodio de depresión en el transcurso de su vida y, en cualquier momento, el 5 por ciento de la población general puede estar sufriendo de depresión. Ciertos estudios han demostrado que los síntomas de la depresión podrían ser de 2 a 10 veces más comunes en individuos con discapacidades o que sufren de enfermedades crónicas, y que la depresión es una de las "condiciones secundarias" más comunes asociadas con discapacidad y enfermedad crónica.

La buena noticia es que hay disponibles tratamientos eficaces para la depresión.



Contenido

¿Qué es la depresión? 4

¿Por qué sufren
las personas de depresión? 10

¿Por qué tienen las personas con
discapacidades riesgo de depresión?14

¿Cómo se trata la depresión? 20

¿Qué debe hacer si
cree que está deprimido? 22

Más información sobre la depresión 30

¿Qué es la
depresión?

Depresión no es solamente sentirse triste, melancólico, o desanimado, es mucho más que el desaliento que puede ser parte de la vida diaria. Ésta es una enfermedad que afecta a toda la persona --sus pensamientos, sentimientos, comportamiento y su salud física. En su forma más benigna, la depresión puede impedirle a individuos usualmente saludables que gocen de la vida a plenitud.

Cuando los síntomas de la depresión son más graves, pueden causar sufrimiento innecesario a la persona que está deprimida y causar dolor innecesario a las personas que los aman. En su forma más grave, la depresión puede ser una condición que amenaza la vida.

Síntomas

Algunos síntomas de la depresión pueden ser...

Sentimientos de tristeza,
ansiedad, desesperanza o vacío.

Pérdida de interés
en las actividades que anteriormente disfrutaba.

Problemas con el sueño,
tales como dormir mucho, dificultad para conciliar el sueño, no dormir lo necesario, o despertar muy temprano en la mañana.

Cambio de apetito
con pérdida o aumento de peso.

Sensación de irritabilidad
frustración o desasosiego.

Disminución de energía
o cansancio después de actividades normales.

Dificultad concentrándose,
falta de memoria, dificultad para tomar
decisiones, o procesos mentales lentos.

Excesivos sentimientos de culpabilidad,
sensación de inutilidad o desamparo.

Disminución del interés
de relacionarse con otros.

Llanto frecuente de lo usual.

**Pensamientos repetidos sobre la muerte o
acerca de morir.**

Pensamientos suicidas o intentos de suicidio.

Cuando alguien está deprimido, esa persona tiene síntomas todo el día, casi diariamente, que duran por lo menos dos semanas.

No todo aquel que está deprimido presentará todos estos síntomas. Los síntomas individuales asociados con la depresión son muy comunes. Cambios ocasionales de apetito o en el patrón de conciliar el sueño, sentimientos de tristeza, culpabilidad, irritabilidad o fatiga son parte de la experiencia normal del ser humano. Cuando muchos de estos síntomas ocurren juntos, causando dificultades en el funcionamiento diario, y perduran por varias semanas, se sospecha que pueda haber una enfermedad depresiva.

Existen tratamientos para todos los tipos de depresión.

Hay varios tipos de depresiones. El tipo más grave, llamado **depresión mayor**, implica una combinación específica de los síntomas descritos en la página 5. Algunas veces la depresión mayor puede ser parte de otro trastorno del estado anímico llamado **trastorno bipolar**, en el cual los períodos de depresión alternan con períodos de alto estado de ánimo, aumento de energía, agitación y otros síntomas.

Las personas que sufren un episodio de depresión mayor se sienten desesperanzadas y abrumadas. Estas personas podrían tener dificultad al momento de levantarse por la mañana o dificultad con su cuidado personal. Si las personas con algún tipo de discapacidad descuidan las rutinas diarias de cuidado personal más importantes, esto podría producirles otras condiciones médicas que podrían poner sus vidas en peligro. Se cree que la depresión entre las personas con discapacidades puede ser un factor contribuyente a muchas muertes que podrían prevenirse. Generalmente, los índices de suicidio son más altos entre algunos grupos de personas con discapacidades que en la población en general.

Otros tipos de depresión menos graves incluyen reacciones de ajustamiento y distimia, la cual es una depresión crónica de bajo grado que dura dos años o más. Aunque la distimia tiene menor probabilidad de llevar al suicidio, puede asociarse con sentimientos persistentes de insatisfacción, desaliento, y abatimiento, que contribuyen a una pobre calidad de vida.

¿Por qué
sufren las
personas de
depresión?

La depresión no es una cosa inventada. No es un signo de debilidad personal, no es causada por pereza o falta de fuerza de voluntad. Ésta es una enfermedad real con causas reales. Algunas de estas causas son biológicas, hereditarias, de personalidad, y/o provocadas por experiencias pasadas.

Los trastornos depresivos se asocian con cambios químicos en el cerebro. Las personas con depresión típicamente tienen mucha o muy poca cantidad de ciertos tipos de químicos cerebrales llamados "neurotransmisores".

Aún no se sabe si estos cambios químicos son las principales causas de la depresión, o si estos cambios ocurren después que alguien se deprime. Sin embargo, los tratamientos para restablecer estos elementos químicos a sus niveles normales ayudan a curar los síntomas de la depresión.

Algunos síntomas de depresión pueden ser causados por problemas médicos crónicos o por las medicinas que se usan para tratar estos problemas. Por esta razón, siempre se debe hacer un examen físico completo y otros exámenes médicos antes de empezar un tratamiento para la depresión. El abuso del alcohol o de drogas puede ser también la causa de los síntomas de depresión.

La depresión tiende a ser hereditaria y si alguien en su familia cercana ha tenido o tiene problemas con depresión, usted corre un riesgo más alto de sufrir depresión. La probabilidad de sufrir depresión es dos veces mayor en las mujeres que en los hombres. Las razones incluyen cambios hormonales asociados con el ciclo reproductivo de la mujer o el estrés asociado con ser mujer en la sociedad actual.

Algunas características de personalidad y los estilos de enfrentar situaciones también están asociados con la depresión. Por ejemplo, tener baja autoestima, o no sentirse en control de los eventos en su vida, son características comunes de las personas con depresión. No obstante, no todos están de acuerdo con que estas características de la personalidad causan depresión, o si son simplemente síntomas de la depresión.

Cualesquiera de estos factores, solos o combinados, pueden colocar al individuo en un creciente riesgo de depresión. Ciertos eventos en la vida personal pueden también provocar uno o más episodios de depresión.

Algunas teorías sobre las causas de la depresión sugieren que las personas que sufren de depresión han tenido demasiadas experiencias negativas en sus vidas (tales como enfermedades graves o pérdida de empleo) o muy pocas experiencias positivas y placenteras (tales como una relación satisfactoria con otras personas).

Aunque algunos síntomas de la depresión son una respuesta natural al estrés o a una pérdida, el sufrimiento y los sentimientos de desesperación asociados con la depresión clínica son típicamente más intensos, duran más tiempo, y tienen una mayor repercusión en el funcionamiento diario de estos individuos que los sentimientos asociados con una pérdida particular o una crisis en la vida.

¿Porqué tienen
las personas
con
discapacidades
riesgo de
depresión?

Tener una discapacidad no significa que una persona automáticamente sufrirá depresión. No todas las personas con discapacidades sufren de depresión, y si la sufren, es probable que ésta no tenga ninguna relación con su discapacidad. Sin embargo, la depresión está asociada con ciertas experiencias que son comunes en la vida de individuos con discapacidades. Además, las personas con discapacidades enfrentan problemas y retos singulares que podrían exponerlos más fácilmente a sufrir de depresión.

Algunos de los desafíos que las personas con discapacidades pueden enfrentar son:

Movilidad Muchas personas con discapacidades tienen problemas desplazándose o caminando de un lugar a otro, en su propio hogar o en la comunidad. Esto puede afectar la manera en que manejan sus actividades diarias tales como vestirse y bañarse, así como la frecuencia con la que salen de casa. Algunas veces el tener problemas de movilidad significa necesitar ayuda de otras personas para hacer ciertas cosas que la mayoría de las personas pueden hacer por sí mismas, lo cual puede ser frustrante o penoso. No ser capaz de conducir un auto puede limitar aún más la participación en actividades importantes de la vida, tales como trabajar o jugar, así como llevar a cabo quehaceres diarios tales como la compra de víveres, o visitar amigos. El no tener la fuerza, la resistencia, u otras habilidades necesarias para hacer lo que usted quiere hacer, cuándo y cómo lo quiere hacer, puede causarle sentimientos de frustración, enojo e incapacidad.

Accesibilidad La mayoría de las casas y muchos de los edificios y negocios todavía no satisfacen los requisitos de la ley del ADA (Acta para Americanos con Discapacidades). Por lo tanto, las personas que se mueven más lentamente, o las que usan sillas de ruedas, caminadores, carros de tres ruedas, o bastón, pueden tener más dificultad para ir de compras, comer fuera, trabajar, o tener acceso a servicios de salud y a otros servicios profesionales.

Aislamiento Social y Barreras Sociales

No todos los obstáculos y barreras que encuentran las personas con discapacidades son físicas. Muchas personas sin discapacidades no entienden en qué consiste el tener una discapacidad o no saben cómo actuar cuando están con alguien que tiene una discapacidad. Además, algunas personas se sienten incómodas o tienen prejuicios y actitudes negativas hacia individuos con discapacidades. Estas son barreras sociales que pueden hacer más difícil que las personas con discapacidades hagan amistades y establezcan otras relaciones. Para cualquier persona, a falta de apoyo social apropiado aumenta, el riesgo de sufrir depresión.

Empleo En general, las personas con discapacidades tienen más dificultad que otras personas en encontrar y mantener un empleo. Algunas veces esto se debe a las limitaciones físicas o a otras limitaciones del individuo, y otras veces es a causa de prejuicios y mal entendidos. Cualesquiera que sean las razones, la dificultad para encontrar empleo y mantenerlo, puede causar problemas financieros, lo cual puede ser una fuente adicional de estrés. El trabajo es también una fuente importante de autoestima para muchas personas. Ser incapaz de trabajar cuando se quiere trabajar puede hacer que las personas se sientan inútiles o culpables.

Salud Muchas personas con discapacidades gozan de buena salud, sin embargo algunos tipos de discapacidades están asociadas con más problemas de salud, y con frecuencia las personas con discapacidades tienen problema en recibir la atención médica que necesitan. Aun las personas sin discapacidades están más propensas a sufrir de depresión si tienen muchos problemas médicos. Las personas con más síntomas de enfermedades tienden a sufrir de depresión más grave. Encontrar maneras de pagar por la atención médica puede también ser especialmente difícil para las personas con condiciones que causan discapacidad.

No Todas las Discapacidades son Obvias

Algunas personas con discapacidades se miran y desplazan como las personas sin discapacidades, pero tienen problemas oyendo, hablando, viendo, leyendo, pensando, poniendo atención, o recordando. Otras personas con enfermedades crónicas lucen bien, pero tienen problemas con dolor, fatiga, y otros síntomas físicos incapacitantes. Estos tipos de problemas hacen difícil asistir a la escuela, trabajar, el cuidado personal, y la comunicación con otras personas. Estos problemas también podrían ser especialmente difíciles de enfrentar porque otras personas podrían no reconocer que usted tiene una discapacidad, o no pueden entender por lo que usted está pasando.

Cualesquiera de estos desafíos son difíciles de enfrentar. Cuando alguien tiene que enfrentar varios de estos desafíos al mismo tiempo, el riesgo de desarrollar enfermedad depresiva es mayor. Sin embargo, cualquiera sea la causa o los factores que contribuyan a la depresión, ésta puede ser tratada.

¿Cómo se trata la depresión?

Hay muchos tratamientos disponibles que son eficaces para la depresión. Con el tratamiento apropiado, la mayoría de las personas con depresión pueden sentirse mejor, por lo general, en cuestión de semanas.

Consejería o terapia personal, medicamentos, o la combinación de ambos, son los tratamientos más comunes y eficaces.

La consejería o psicoterapia ayuda a las personas a aprender a encarar su depresión, a enfrentarse a los problemas personales y a los factores externos que pudieran estar contribuyendo a su depresión. Algunas terapias están enfocadas a ayudar a las personas a identificar y cambiar las actitudes o la manera de pensar que puedan estar contribuyendo a su depresión, mientras que otras terapias están diseñadas a ayudar a las personas a modificar su comportamiento.

Los medicamentos antidepresivos

son una parte importante en el tratamiento de la depresión. Estas medicinas no son "píldoras que producen felicidad" o tranquilizantes. No elevan el estado de ánimo cambiando la personalidad o haciendo que se pierda el sentido de la realidad, y no son adictivas. Estos medicamentos funcionan porque ayudan a restaurar el balance químico, el cual está alterado cuando un individuo se deprime.

Si bien la combinación de la terapia personal y los medicamentos antidepresivos es un tratamiento eficaz para la mayoría de las personas con depresión, algunas veces las depresiones persistentes y las graves requieren tratamientos más intensos. Estos pueden incluir hospitalización y/o terapia por electrochoque.

¿Qué debe
hacer si
cree que
está
deprimido?

La depresión es tratable, pero a menudo las personas con depresión no reciben ayuda. Esto puede ser a causa de que no reconocen que están deprimidos, que tienen problemas pidiendo ayuda, que les avergüenza admitirlo, o que se culpan a sí mismos por sentirse deprimidos.

Otras personas erróneamente piensan que ya les pasará, y otros no saben que hay ayuda disponible.

Si usted piensa que usted o alguien a quien usted estima pudiera estar deprimido, busque ayuda. Hágase evaluar para la depresión, de manera que pueda recibir tratamiento si lo necesita.

Para obtener ayuda usted puede ponerse en contacto con su médico familiar, el hospital local, la clínica comunitaria, o el centro de salud mental.

Si su depresión es tan grave que está pensando en el suicidio, no espere más pensando que se sentirá mejor.

VAYA A LA SALA DE EMERGENCIAS DEL HOSPITAL LOCAL.

Algunas veces las personas están tan deprimidas que no pueden buscar esa ayuda que tanto necesitan. Si usted piensa que alguna persona a quien usted estima está gravemente deprimida, no confíe en que esa persona buscará ayuda. Ayúdela a hacer la cita para hablar con su médico o con un especialista en salud mental y asegúrese que él/ella asista a esa cita.

¿Qué más se puede hacer para sentirse mejor?

Si usted está seriamente deprimido, debe buscar la ayuda de un especialista competente en salud mental. Sin embargo, hay muchas otras cosas que usted puede hacer para ayudar a sentirse menos solo, triste o desanimado. Si usted no cree estar deprimido pero a veces se siente desalentado, estas son algunas cosas que pueden ayudarlo a sentirse mejor y a reducir el riesgo de desarrollar una depresión grave.

Hable con sus amigos o con su familia acerca de cómo se siente. No es vergonzoso sentirse triste o decepcionado de la vida. Algunas veces el poder contarle a alguien que usted se siente desanimado le puede ayudar a sentirse mejor. Las personas que lo aprecian no podrán ayudarlo si no saben cómo se siente usted. Si usted no puede salir de casa a ver a sus amigos y familia, escribales una carta o llámelos por teléfono.

Hable con otras personas con discapacidades. Muchas veces, aunque traten, las personas sin discapacidades no siempre pueden entender lo que es vivir con una discapacidad. Si usted se siente solo o incomprendido, el hablar con alguien que tenga una discapacidad similar a la suya puede hacer toda la diferencia del mundo. Su proveedor de cuidados de salud podría darle nombres de otras personas que han tenido experiencias similares a la suya.

Grupos de apoyo específicos para individuos con discapacidades también pueden ser una importante fuente de información acerca de cómo manejar condiciones discapacitantes. En Carolina del Norte, usted puede llamar a la Red de Apoyo Familiar del Estado de Carolina del Norte para pedir información sobre grupos de apoyo locales, tales como para personas con trauma cerebral, derrame cerebral, lesión de la médula espinal, espina bífida, esclerosis múltiple y otras condiciones discapacitantes. Las bibliotecas públicas en algunas ciudades tienen computadoras disponibles en las que puede buscar, por medio del "internet", información sobre grupos de apoyo y agencias que proveen educación e información para individuos con discapacidades.

Conviértase en defensor. Si usted piensa que las barreras ambientales o sociales le están causando sentimientos de cólera, desaliento, o le hacen sentirse mal de sí mismo, busque lo que usted puede hacer para cambiar las cosas. Llame a la Red de Apoyo Familiar de Carolina del Norte para preguntar sobre grupos locales que aboguen activamente en este campo. Hable con los administradores de negocios que tienen pasillos

muy angostos para las sillas de ruedas. Notifique a su médico o al hospital local que necesitan más estacionamientos para personas con discapacidades. Escríbale a su congresista acerca de los problemas que las personas con enfermedades crónicas discapacitantes encaran con los servicios médicos y seguros de salud. También, responda directamente -- pero con dignidad -- cuando las personas que no saben, se comportan de manera inapropiada o usan lenguaje ofensivo cuando le hablan acerca de su discapacidad.

Ejercicio La actividad física puede ser una de las maneras más eficaces para combatir la depresión. Aunque tenga limitaciones físicas significantes, el aumentar su nivel de actividad física, aunque sea poco, le ayudará a mejorar su estado de ánimo.

Control del Estrés Aunque el estrés no necesariamente causa depresión, éste tiende a empeorar los síntomas de la depresión. Encontrar técnicas de control del estrés que sean adecuadas para usted --relajamiento, meditación, oración, películas cómicas, hacer artesanías, mantener un diario personal, o cualquier otra actividad que lo haga sentirse menos estresado-- puede hacerlo menos vulnerable a la depresión.

Sirva como voluntario Servir como voluntario puede ser una manera significativa y satisfactoria de emplear su tiempo. También esta actividad le ofrecerá una oportunidad de salir de casa y relacionarse con otras personas. Aun cuando usted no pueda salir de casa, podría hacer llamadas telefónicas, escribir cartas, o servir como voluntario en otros tipos de actividades desde su casa. El usar su tiempo y energía para ayudar a otros puede ayudarle a no pensar en sus propios problemas y a sentirse apreciado por los demás.



Para obtener más información...

Para obtener más información acerca de la depresión.
Por favor comuníquese con cualesquiera de las organizaciones
en las siguientes páginas ...

Recursos en el Estado de Carolina del Norte

Family Support Network of NC (Red de Apoyo Familiar)
UNC Chapel Hill School of Medicine
CB# 7340
Chapel Hill, NC 27599-7340
(800) 852-0042
www.fsnncc.org

NAMI NC
309 W. Millbrook Rd. Suite 121
Raleigh, NC 27609
(800) 451-9682
www.naminc.org
email: mail@naminc.org

Mental Health Association of North Carolina
(Asociación de Salud Mental de Carolina del Norte)
3820 Bland Road
Raleigh, NC 27609
(888) 881-0740
www.mha-nc.org

Recursos Nacionales

National Mental Health Association (NMHA) Center
(Asociación Nacional de Salud Mental)
2001 N. Beauregard St., 12th Floor
Alexandria, VA 22311
(800) 969-6642 / TTY (800) 433-5959
www.nmha.org

National Foundation for Depressive Illness, Inc. (NFDI)
(Fundación Nacional para Enfermedades Depresivas, Inc.)
P.O. Box 2257
New York, NY 10116-2257
(800) 239-1265
www.depression.org

National Depressive and Manic Depressive Association
(Asociación Nacional de Depresión y Maniaco-depresión)
730 North Franklin Street, Suite 501
Chicago, IL 60610
(800) 826-3632
www.ndmda.org

National Institute of Mental Health Information Center
(Centro de Información del Nacional de Salud Mental)
(866) 615-6464
www.nimh.nih.gov

The North Carolina Office on Disability and Health es un esfuerzo compartido con la División de Salud Pública de Carolina del Norte y el Centro Frank Porter Graham de UNC-CH para promover la salud y el bienestar de personas con discapacidades en Carolina del Norte.

Para obtener copias adicionales e información sobre otros documentos, comuníquese con:

NC Office on Disability and Health

UNC-CH, Campus Box 8185

Chapel Hill, N.C. 27599-8185

FAX: (919) 966-0862

www.fpg.unc.edu/~ncodh

Cuando se solicite y sea posible, NCODH ofrecerá esta publicación en otros formatos, tales como en letra grande, en Braille, en audio y en disco. Por favor tenga en cuenta que esto no siempre será posible para todas las publicaciones.

Fecha de publicación 2002.

Se da permiso de imprimir Depresión y Discapacidad; por favor, dele reconocimiento a la NC Office on Disability and Health (NCODH) y a la autora de esta publicación, Dra. Karla Thompson.

Esta publicación fue posible debido a una beca de parte de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Defectos de Nacimiento y Discapacidades del Desarrollo (Centers for Disease Control and Prevention, National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities) (U59/CCU419404-01).

Se imprimieron 3000 copias, a un costo de \$ 0.73 la copia.

Acerca de la Autora

La Dra. Karla Thompson , es una psicóloga y neuropsicóloga clínica en el Departamento de Medicina Física y Rehabilitación y en el Departamento de Psiquiatría de la Escuela de Medicina de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.

La Dra. Thompson trabaja con individuos que padecen de una amplia variedad de condiciones discapacitantes. Ella hace evaluaciones de personas con condiciones crónicas y / o discapacitantes. También les ofrece a estas personas tratamientos individuales o de grupo, usando técnicas de comportamiento cognoscitivo interpersonales para apoyar los esfuerzos de personas que viven con discapacidades, a fin de que éstas logren un máximo de independencia y de calidad de vida.

Depresión y Discapacidad

Guía Práctica