

LA DEPRESIÓN

La depresión es un problema psicológico común, es experimentado por muchas personas en algún momento durante sus vidas. En la mayoría de familias, algún miembro ha sufrido de un episodio de depresión que ha requerido tratamiento formal. La depresión tiene un costo no solo en individuos, pero en la sociedad en conjunto, económicamente y también en términos de la calidad de vida.

Características Principales

La característica principal de la depresión es un estado de ánimo triste, lo cual, en la forma más severa, es sentido como un sentimiento de impotencia, desesperanza, y desesperación. Cuando la gente se siente en ánimo deprimido, es común que también reduzca sus actividades sociales, tenga problemas con sus relaciones, y tenga un aumento de deseo de llorar o a un “deseo de llorar, aunque no pueda sacar las lágrimas” (llamado depresión de lágrimas secas).

Características Cognitivas

Hay también algunas características cognitivas en la depresión que pueden incluir una pérdida de concentración y memoria; una creencia de que se está volviendo inútil; una creencia que las cosas no pueden mejorar, se están convirtiendo en malas y van a empeorar; y un enfoque en lo negativo de sí mismo sin prestar suficientemente atención en lo positivo de sí mismo.

Características Biológicas

Las características biológicas de depresión incluyen sueño interrumpido (especialmente dificultad para dormirse y un patrón de despertarse muy temprano en la mañana), la pérdida del apetito, la pérdida del deseo sexual o una falta de interés de tener relaciones sexuales, y fatiga o cansancio durante el día. También es importante saber que la depresión puede ocurrir junto con ansiedad y sentimientos de ira o hostilidad. En aproximadamente 10% de casos, problemas con alcohol o drogas seguirá a la depresión.

Frecuencia

La depresión suficientemente severa que requiere tratamiento formal ocurre en aproximadamente 6% de mujeres y 3% de hombres en este país. La depresión puede ocurrir, aunque en tasas más bajas, entre niños. Durante la adolescencia, las tasas suben gradualmente hasta como la edad de 14 o 15, cuando llegan ser iguales a las tasas de adultos. Entre ancianos, las tasas disminuyen ligeramente, pero la depresión aún permanece como un problema frecuente y serio entre este grupo de edad.

Causas

Eventos Durante la Vida

Aunque no hay una respuesta definitiva ni final para la pregunta de que causa la depresión, si se sabe mucho. La depresión puede ser causada por gran eventos negativos durante la vida – por ejemplo, la muerte de un ser querido, un divorcio, un revés financiero, o hasta una mudanza a un barrio diferente o una región diferente del país. Otros factores que pueden causar la depresión incluyen la dificultad de tener y mantener relaciones sociales y la dificultad de mantener la vida diaria de acuerdo con sus valores en la vida.

¿Qué es la Terapia Cognitiva-Conductual?

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son tipos de tratamientos basados firmemente en los resultados de investigaciones científicas. Estos enfoques ayudan a personas a lograr hacer cambios o cumplir metas específicas.

Cambios y metas podrían ser:

- Una manera de actuar: como fumar menos o ser más extrovertido;
- Una manera de sentir: como ayudar a una persona a tener menos miedo o estar menos deprimida o ansiosa;
- Una manera de pensar: como aprender a resolver problemas o deshacerse de pensamientos contraproducentes;
- Una manera de lidiar con problemas físicos o médicos: como disminuir dolor de espalda o ayudar a una persona a seguir con las sugerencias de médico; o
- Una manera de ser resistente: como entrenando a personas con impedimentos en su desarrollo a cuidarse por sí mismas o mantener un empleo

Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual normalmente se enfocan más en la situación actual y su solución, en vez del pasado. Se concentran en la perspectiva de la persona y sus creencias de su vida, no en características de personalidad. Terapeutas de tratamientos conductuales y terapeutas de terapia cognitiva-conductual tratan a individuos, padres/madres, niños/niñas, parejas, y familias. Reemplazar maneras de vivir que no funcionan bien con maneras de vivir que si funcionan, y dar a las personas más control sobre sus vidas, son los objetivos comunes de la terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual.

COMO CONSEGUIR AYUDA: Si está buscando ayuda por la depresión, para Ud. o para otra persona, puede sentirse tentado a llamar a alguien que tiene anuncios en una publicación local o por Internet. Podría ser que Ud. encuentre un terapeuta competente de esta manera, o tal vez no. Vale la pena comprobar las credenciales del terapeuta. Los terapeutas competentes deben tener títulos académicos avanzados y estar entrenados en técnicas para tratar la depresión. Deben ser miembros de organizaciones profesionales, como la Association for Behavioral and Cognitive Therapies o American Psychological Association. Por supuesto, deben ser licenciados para ejercer terapia en su estado. Puede encontrar especialistas competentes con afiliación a universidades locales o establecimientos de salud mental o quienes están en listas en sitios web de organizaciones profesionales. Puede, por supuesto, visitar a nuestro sitio web (www.abct.org) y hacer clic en “Find a CBT Therapist” (“Encuentra un terapeuta de terapia cognitiva-conductual”).

Patrones de Pensamiento

La depresión también puede ser relacionada con patrones de pensamiento defectuosos. Estos pueden incluir magnificar cuan mal las cosas le están yendo, sacando conclusiones negativas aun cuando no tiene sentido hacerlo, y generalmente teniendo una visión negativa de uno mismo, del mundo, y del futuro.

Desbalances Bioquímicos

Hay varios tipos de desbalances bioquímicos que pueden ocurrir en la depresión. La depresión puede desarrollarse cuando una predisposición biológica a la depresión está activada por un evento. Esta predisposición está activada cuando uno experimenta un gran evento de vida (o una secuencia de eventos de vida negativos menores) y/o se desarrolla un patrón cognitivo negativo de evaluarse y los eventos de su vida. Se cree que las características biológicas de la depresión (perturbación de dormir, pérdida de apetito, pérdida de interés sexual, y fatiga) son relacionadas con este desbalance bioquímico.

Tratamiento

En los últimos años, tratamientos muy efectivos han sido desarrollados para la depresión. La mayoría de la gente que experimenta depresión puede anticipar sentir alivio considerable de la depresión entre 3 o 4 semanas de tratamiento efectivo, y alivio de larga duración dentro de 3 a 6 meses de tratamiento.

Terapia Conductual y Terapia Cognitiva-Conductual

La terapia conductual y la terapia cognitiva-conductual son dos de los tratamientos que han sido evaluados extensamente y se han demostrado eficaces a través de investigación. Los tratamientos conductuales ayudan a una persona a dedicarse a actividades de vida sana, particularmente actividades que son congruentes con los valores de vida del individuo. La terapia conductual también ayuda a la gente a desarrollar habilidades que capacitan al individuo para superar grandes eventos de vida y a aprender habilidades para relacionarse socialmente si estas habilidades le faltan. La terapia cognitiva-conductual incluye el desarrollo de habilidades de comportamiento, pero el enfoque es más corregir los patrones defectuosos asociados al pensamiento depresivo. La mayoría de la gente que experimenta depresión sacará provecho al participar en terapia cognitiva-conductual que es ampliamente disponible a través de profesionales especializados en salud mental.

Algunas depresiones severas, especialmente las que tienen síntomas biológicos severos, pueden requerir de medicamentos antidepresivos. Estos medicamentos están disponibles, y muchos producen alivio efectivo y rápido de la depresión. Cuando el medicamento anti-depresivo es necesario, puede ser combinado con terapia conductual o terapia cognitiva-conductual para producir resultados efectivos y perdurables. Algunas personas creen que la depresión se va gradualmente, o que simplemente en "ponerse en marcha" uno mismo puede recuperarse solo. Claro, en un porcentaje pequeño de casos esto puede ser verdad. Desafortunadamente, la depresión normalmente no se va sin tratamiento. Por eso, si está experimentado una depresión aguda y severa o una depresión crónica de un nivel más bajo, lo mejor y lo más prudente es buscar y participar en terapia. Afortunadamente, hay tratamientos disponibles para disminuir la depresión y las dificultades de vida que vienen como consecuencia de la depresión.

La Association for Behavioral and Cognitive Therapies (ABCT) es una organización interdisciplinaria comprometida al progreso de un enfoque científico del conocimiento y mejoramiento de los problemas humanos. Estos objetivos se alcanzan por medio de la investigación y la aplicación de principios conductuales y cognitivos y otros principios a base de evidencia sobre la evaluación, la prevención, y el tratamiento.

Pueden hacer copias o reproducir esta hoja informativa, notando que esta hoja informativa fue escrita y producida por ABCT. También puede ir directamente a nuestro sitio web y/o a la página en donde encontró esta hoja informativa.

Para más información o para encontrar un terapeuta:

**ASSOCIATION for BEHAVIORAL
and COGNITIVE THERAPIES**

305 Seventh Avenue
New York, NY 10001
212.647.1890
www.abct.org