



UNITED
BEHAVIORAL HEALTH

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Materias de salud que debemos recordar

Junio de 2007

Depresión

¿Es diferente en los hombres?

La depresión afecta a millones de personas cada año, pero los hombres representan aproximadamente sólo uno de cada diez casos diagnosticados. En los últimos años se tornó más visible que la razón por la cual la depresión parece ser relativamente rara en los hombres se debe a que son menos propensos a reconocer que sus síntomas son de depresión y a buscar ayuda. La depresión sin tratamiento perjudica las relaciones, interfiere en las actividades cotidianas, es causa de fracaso laboral y bajo rendimiento, y es un factor de riesgo significativo respecto del suicidio.

¿Es diferente la depresión en los hombres?

Los síntomas de depresión comunes incluyen una tristeza o vacío constante, pérdida de interés en actividades que solían ser de agrado, fatiga, alteraciones en el apetito o el sueño,

dificultades para pensar o concentrarse y en algunos casos, pensamientos recurrentes de muerte o suicidio. Las investigaciones demostraron que los hombres son menos propensos que las mujeres a reconocer la tristeza o el vacío y que son menos propensos a reconocer que la pérdida de interés, la fatiga o los trastornos de sueño o del apetito son signos de depresión. Asimismo, los hombres son también más propensos que las mujeres a consumir

alcohol o drogas para tratar de superar la depresión

Peligros en común, síntomas en común

La depresión puede derivar en otros problemas de salud. Además de presentar síntomas físicos, incluyendo dolores musculares, fatiga, problemas digestivos y trastornos del sueño, la depresión también aumenta el riesgo de condiciones médicas como la diabetes, las enfermedades cardíacas y el cáncer. ■

Qué hacer

La depresión clínica puede tratarse de manera eficaz con medicamentos antidepresivos o terapia. Además, las investigaciones han demostrado que tratar la depresión realmente ayuda a reducir los síntomas físicos y a prevenir otros problemas de salud.

Hable con su médico si cree que está deprimido. Su médico lo evaluará para determinar si sus signos son de depresión o de otra condición médica. Su médico también le enseñará acerca de la depresión y le recomendará las opciones de tratamiento.

Próximos Artículos

Julio de 2007
Cómo controlar el enojo

Agosto de 2007
Cómo proteger a los niños cuando navegan por Internet

Continúa en la página 2 >>

De qué hay que cuidarse



Es totalmente comprensible que la gente se sienta deprimida o triste de vez en cuando. Eso no necesariamente implica que estén realmente sufriendo una depresión clínica. Si usted o alguien que conoce sufre varios de estos síntomas durante dos semanas o más, o si comienza a interferir en su vida diaria, consulte a un médico o a un profesional de la salud mental.



Tenga en cuenta que no existe un sólo síntoma para la depresión. Las señales de alerta comunes que se deben atender incluyen:

- Falta de interés en las actividades que anteriormente disfrutaba
- Cambios en el peso y en el apetito
- Trastornos del sueño (insomnio, quedarse

dormido o despertarse muy temprano)

- Irritabilidad
- Alejamiento de los amigos y de la familia
- Falta de energía o sensación de fatiga
- Molestias y dolores recurrentes que parecen no tener una causa física
- Sentimientos de culpa o impotencia
- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Hablar sobre el suicidio y la muerte. ■

Recursos

United Behavioral Health

Consulte a su representante de RRHH por su código de acceso y número gratuito.
www.liveandworkwell.com

Visite el Depression Mental Health Condition Center (Centro de Condición de Salud Mental para la Depresión) (el enlace se encuentra en la página de inicio) para información adicional y recursos acerca de esta condición.

La información y los enfoques terapéuticos de este artículo se brindan exclusivamente con fines educativos y no tienen la intención de reemplazar las consultas clínicas profesionales sobre necesidades de salud individuales. Determinados tratamientos pueden no estar cubiertos dentro de algunos planes de beneficios. Consulte con su plan de salud respecto de su cobertura de servicios.