

Producido por
State of the Art, Inc.

LA DEPRESIÓN y LOS HOMBRES



Financiamiento otorgado por
National Institute of Mental Health
National Institutes of Health

Investigador principal

Grady Watts

Escrito por

Roxanna Guilford Blake

Editado por

Karen Lee, MPH (título de Máster en salud pública); Grady Watts

Asesores del proyecto:

Michael E. Addis, PhD (título de Doctor)
Profesor adjunto de psicología
Universidad de Clark

Robert M. Carney, PhD
Profesor de psiquiatría
Facultad de Medicina de la Universidad de Washington

Maurizio Fava, MD (título de Doctor en medicina)
Profesor de psiquiatría
Facultad de Medicina de Harvard

Bruce S. Liese, PhD
Profesor de medicina familiar y psiquiatría
Centro Médico de la Universidad de Kansas

Harold Neighbors, PhD
Profesor adjunto
Facultad de Salud Pública de la Universidad de Michigan

Keith Romero
Director del programa
Alianza de apoyo a personas con depresión
y trastorno bipolar

Michael R. VonKorff
Director adjunto de investigación
Centro de Estudios de la Salud

El desarrollo de esta publicación en parte ha sido respaldado por el subsidio R44 MH063511 del Instituto Nacional de Salud Mental de los Institutos Nacionales de la Salud. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los Institutos Nacionales de la Salud.

Descargo de responsabilidad: Este folleto pretende brindar información sobre la depresión a los hombres en riesgo de sufrir depresión, a sus amigos y familiares. Los escritores, otros individuos y organizaciones mencionados en este material no son responsables de ningún daño u obligación que surja de la confianza depositada en la información aquí contenida ni de ningún daño consecuente, accesorio, directo, punitivo, especial o similar, incluso en el caso de que se haya advertido la posibilidad de tales daños. Este folleto no se debe interpretar como una recomendación para un plan de tratamiento o curso de acción específico. Antes de tomar una decisión sobre su salud, debe consultar con un profesional de salud calificado.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	página ii
LOS HOMBRES Y LA DEPRESIÓN.....	página 1
• Signos y síntomas de la depresión	
• ¿Cuáles son las causas de la depresión?	
• Tipos de depresión	
DÓNDE OBTENER AYUDA.....	página 8
• Hablar con un profesional	
• Opciones de tratamiento	
• Preguntas	
• Control de la depresión	
INFORMACIÓN Y RECURSOS.....	página 14
• Información y recursos para tratar la depresión	
• Información y recursos para la prevención del suicidio	
PARA AMIGOS Y FAMILIARES.....	página 15
• Signos de advertencia que indican que se debe actuar	
DVD DE LA GUÍA DE DISCUSIÓN.....	página 17
• Hablemos al respecto	
• Planificación de la evaluación	
• Consejos de discusión para los moderadores	
• Inicio de la evaluación	
• Preguntas para la discusión	
• Video	
• Preguntas de cierre	
• Fin de la discusión	
• Información para realizar pedidos	

INTRODUCCIÓN

La depresión es una condición médica grave, pero tratable, que afecta a más de seis millones de hombres norteamericanos.

Usted no está solo. Hombres de todas las edades, orígenes étnicos y estilos de vida sufren de depresión. En cada una de las etapas de su vida, los hombres enfrentan cambios y eventos estresantes que pueden llevarlos a la depresión.

La depresión puede afectar cada una de las actividades de su vida: la manera en que se alimenta, duerme, trabaja, estudia y pasa el tiempo libre. Puede quitarle la alegría por las cosas que le gusta realizar. Y además, afecta a todas las personas que se preocupan por usted: amigos, esposa, pareja, padres e hijos.

La depresión también puede estar relacionada con contratiempos graves, incluyendo el divorcio o la pérdida del empleo y del medio de vida. Se calcula que más del 80% de los suicidios están relacionados con la depresión. El suicidio es la segunda causa principal de muerte entre hombres en edad universitaria. Y una gran cantidad de suicidios son de hombres mayores de 70 años, especialmente aquéllos que son viudos o solteros.

Pero usted puede hacer algo al respecto. La depresión se puede manejar y superar.

La depresión no es un defecto moral. No tiene nada que ver con el tipo de persona que es. Es una condición médica y, al igual que otras cuestiones médicas, se puede tratar e incluso curar. El primer paso es aceptar que necesita ayuda. El segundo paso es pedir esa ayuda, lo cual implica coraje y fortaleza.

Usted puede tener depresión y no saberlo. Este folleto lo ayudará a descubrirlo.

Tal vez usted sepa que sufre de depresión, pero no sabe dónde obtener ayuda. Le indicaremos algunos lugares seguros para comenzar su búsqueda.

Tal vez conozca a un hombre que parece sufrir de depresión. Le enseñaremos cómo puede ayudarlo.

Obtener ayuda por su depresión puede implicar una gran cambio en su vida y la de aquéllos que usted ama y que lo aman.

“Puedes salir y conquistar el mundo, pero luego escuchas esa voz que dice: «¿Quién eres? Tú sabes que no puedes hacerlo.» Esa actitud negativa y contraproducente siempre está allí.”

James
Veterano de guerra de Irak



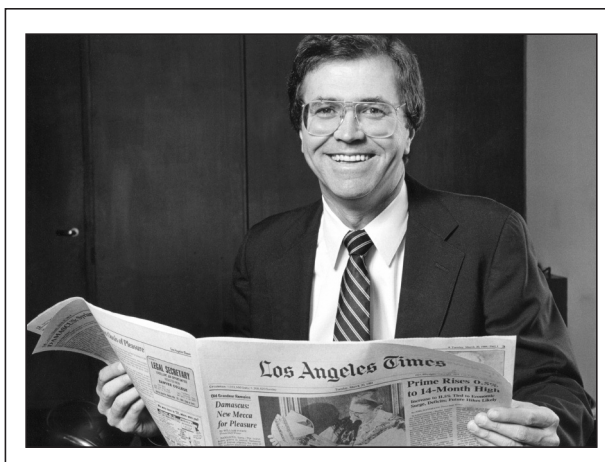
LOS HOMBRES Y LA DEPRESIÓN

Se cree que las mujeres se deprimen mucho más que los hombres, pero ésa es sólo una parte de la historia. Los hombres no buscan un tratamiento con tanta frecuencia como lo hacen las mujeres, por lo que hay muchos hombres que sufren de depresión, pero nunca han sido analizados para obtener un diagnóstico.

¿Por qué los hombres no buscan ayuda? Posiblemente sientan que la depresión les hace sufrir el estigma o la vergüenza de que no es “de hombres” sentirse triste o débil. A muchos hombres se los cría con la idea de que deben ser “fuertes” y “controlar sus emociones”.

*“Los hombres son terribles.
Me negaba a consultar
a un psiquiatra.”*

Tom Johnson
Ex Director
general de CNN
y Editor de LA Times



Para sentir que tienen todo bajo control, muchos hombres niegan cómo se sienten y jamás buscan ayuda. Algunos se vuelcan al alcohol o las drogas para sentirse mejor. Otros se frustran, se enojan o incluso se ponen violentos y ofensivos. Y hasta pueden llegar a ejercer esa violencia sobre ellos mismos.

Según los Institutos Nacionales de Salud Mental (NIMH), la depresión expone a los hombres a un mayor riesgo de suicidarse. De hecho, la mortalidad a causa de suicidio es cuatro veces mayor en los hombres que en las mujeres. Pero hay una buena noticia: los NIMH también declaran que, con el tratamiento correcto, la depresión mejora en aproximadamente el 80% de los casos.

Signos y síntomas de la depresión

La depresión tiene varios signos y síntomas. A veces, los hombres o aquellas personas más cercanas a ellos pueden no observar los signos. Cada hombre se ve afectado de diferente manera, pero tres de los signos más comunes son el dolor, el enojo y el ponerse en peligro.

Dolor

La depresión puede presentarse como signos físicos, por ejemplo, dolores de cabeza constantes, problemas estomacales o dolor que no parece tener causa y no responde a los tratamientos normales.

Ponerse en peligro

A veces, los hombres deprimidos se ponen en peligro practicando deportes peligrosos, realizando apuestas compulsivas, conduciendo automóviles de manera imprudente y teniendo sexo casual.

Enojo

El enojo se puede presentar de diferentes maneras, como una pelea en la carretera, mal humor, enfado ante las críticas e incluso violencia.

“La gente pensaba que en cualquier momento yo iba a explotar. Recuerdo cuando era adolescente y destrozaba mi habitación. Recuerdo que la gente me decía: ‘¿Por qué estás tan enojado?’”

Allen



Éstos son otros signos comunes, especialmente si duran por algunas semanas o meses:

- sentirse con culpa, que no tiene ningún valor o que siempre fracasa.
- sentirse inquieto o irritable.
- estar sin energía.
- tener problemas para dormir (no dormir o dormir demasiado).
- sentirse enojado o violento.
- sentir que no puede trabajar o realizar sus cosas.
- beber alcohol o consumir drogas para sentirse mejor.
- sufrir de incapacidad sexual.
- perder interés en sus pasatiempos, el trabajo o el sexo.
- tener problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones.
- faltar al trabajo, a clases o a citas.
- no preocuparse por nada o sentir que su mente está “en blanco.”

- sentirse siempre triste o nervioso.
- sufrir cambios en el apetito o el peso.
- trabajar demasiado.
- sentirse solo.
- tener una actitud negativa ante todo.
- pensar en la muerte o el suicidio.

“Desde que mi mujer falleció y debo arreglármelas solo, he tenido algunas leves depresiones. Te deprimes. Es como vivir en el infierno.”

Bruce
Veterano de la Segunda
Guerra Mundial retirado



SIGNOS DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO QUE INDICAN QUE SE DEBE ACTUAR USTED:

- habla sobre su deseo de hacerse daño o suicidarse.
- busca modos de suicidarse, como tratar de obtener un arma, píldoras, etc.
- tiene conversaciones poco comunes o escribe sobre la muerte, el hecho de morir o el suicidio.

ESTO PUEDE SIGNIFICAR QUE NECESITA AYUDA INMEDIATA. PARA OBTENER AYUDA GRATUITA LLAME AL: 1-800-273-TALK O 1-800-273-8255.

Entre otros signos graves deben observarse se incluyen:

- beber alcohol o consumir drogas más de lo habitual;
- hablar sobre no tener motivos para vivir o no tener objetivos de vida.
- sentirse ansioso o preocupado.
- no dormir o dormir todo el tiempo.
- sentirse atrapado como si no hubiese ninguna salida.

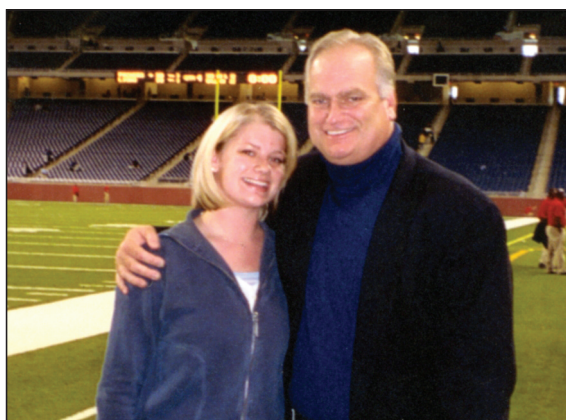
SIGNOS DE ADVERTENCIA DE SUICIDIO QUE INDICAN QUE SE DEBE ACTUAR

- Sentirse desesperanzado
- Alejarse de los amigos, la familia y la gente en general
- No poder controlar el enojo o buscar venganza
- Actuar de manera imprudente o ponerse en peligro sin pensar
- Cambiar notablemente el estado de ánimo
- Regalar repentinamente los objetos más preciados

NUEVAMENTE, SI NOTA ESTOS SIGNOS, USTED NECESITA AYUDA INMEDIATA. PARA OBTENER AYUDA GRATUITA LLAME AL: 1-800-273-TALK (8255) O 1-800-273-8255.

“Experimenté algunos de esos episodios que eran reales, tan graves como éstos. Y por eso ya no tengo un arma.”

Eric
Ex “quarterback” de la NFL
(Liga Nacional de Fútbol)



¿Cuáles son las causas de la depresión?

Las investigaciones no han hallado una única causa de la depresión. Pero tanto los genes como el entorno parecen influir en el cambio químico del cerebro que afecta su humor. En algunos casos, la depresión puede ocurrir dentro de la familia, pero las personas sin antecedentes familiares de depresión también pueden sufrirla.

Estrés

El estrés también influye en la depresión. Hombres de todas las edades sufren cambios importantes en sus vidas, como dejar el hogar para ir a la universidad o por razones de trabajo, mudarse a una nueva ciudad o país, perder el trabajo, jubilarse o descubrir que tienen un problema de salud. Éstos son algunos de los cambios o acontecimientos comunes que pueden provocar la depresión:

- el estrés en la escuela, el trabajo o el hogar.
- alcanzar o no alcanzar sus objetivos.

- problemas financieros repentinos.
- problemas en las relaciones.
- estar lejos de los amigos y la familia.
- la experiencia de combate.
- la muerte de un ser amado.
- el abuso verbal, físico o sexual.
- una enfermedad o accidente grave.
- no aprobar un examen o una lección.
- dejar la escuela.
- el divorcio de los padres.
- experimentar con drogas y alcohol.
- comenzar un trabajo estresante, la universidad o el servicio militar.
- mudarse o dejar el hogar por primera vez.
- inseguridades acerca de la propia sexualidad.
- perder un trabajo o cambiar de trabajo.
- formar una familia.
- las responsabilidades familiares como cuidar a los hijos, a su esposa/pareja o a los padres que envejecen.
- el retiro.

No sólo se trata de acontecimientos importantes. Las situaciones estresantes de todos los días también pueden provocar depresión, incluyendo:

- los problemas económicos constantes.
- las enfermedades crónicas.
- la discapacidad.

EL ESTRÉS DEL RETIRO

El retiro puede traer consigo un sentimiento de disminución del valor de una persona dentro de la sociedad. Es verdad que al envejecer vamos a más funerales y nos enfrentamos a más tristeza y dolor genuinos a partir de la pérdida de seres queridos y amigos. Estos sentimientos son normales, pero pueden llevar a la depresión. De igual manera, el envejecimiento puede significar una pérdida de la independencia y la capacidad de hacer cosas que solían dar significado y alegría a la vida. Esto también puede provocar depresión.

Los problemas de salud

En ocasiones, otros problemas de salud pueden influir. Descubrir que sufre de una enfermedad grave como cáncer, o padecer un dolor crónico debido a la edad, también pueden provocar depresión.

La nutrición también puede influir. En ocasiones, no recibir suficiente folato o ácidos grasos omega-3 pueden hacerlo sentir como si estuviera deprimido. Otras veces, también puede sentirse deprimido a causa de un problema en la tiroides (hipotiroidismo) o por falta de testosterona. Y si bebe alcohol o toma ciertas drogas como sedantes o medicamentos para bajar la presión arterial, es posible que tenga más probabilidades de deprimirse. Afortunadamente, la mayoría de estas condiciones pueden tratarse o son problemas que usted mismo puede manejar.

También existen algunos problemas de salud que se dan más a menudo con la depresión que otros. Uno de los más comunes es la enfermedad cardíaca. Las personas que sufren problemas cardíacos tienen más tendencia a la depresión y las personas que sufren de depresión tienen más tendencia a padecer enfermedades cardíacas.

Otras enfermedades que a menudo acompañan la depresión son:

- el abuso de alcohol y drogas.
- los trastornos de ansiedad.
- las enfermedades crónicas como diabetes, cáncer, VIH, enfermedad de Parkinson y enfermedad de Alzheimer.
- el trastorno de estrés postraumático (TEPT).
- los accidentes cerebrovasculares.

Para hombres jóvenes

Los hombres jóvenes, en particular, pueden estar deprimidos y sufrir otros problemas de salud al mismo tiempo. Algunos de los problemas más comunes que experimentan los hombres jóvenes con depresión son trastornos de ansiedad y abuso de sustancias.

“Llegué a un punto en el que buscaba diferentes sustancias que me alejaran de mi depresión.”

Stephen
Estudiante universitario



Tipos de depresión

Al igual que existen diferentes signos que indican depresión, también existen diferentes tipos de depresión:

- La depresión relacionada con el estrés puede ser consecuencia de una situación de estrés repentina o un acontecimiento importante, como atravesar una separación, perder el trabajo, obtener malas calificaciones o sufrir la muerte de un ser querido. La depresión relacionada con el estrés puede llevar a formas más graves de depresión, por lo que debería buscar ayuda.
- La depresión estacional (trastorno afectivo estacional) tiende a aparecer más o menos en la misma época todos los años, generalmente en otoño o invierno. La depresión estacional presenta muchos de los síntomas de la depresión, como sentirse decaído, cansado, de mal humor, con antojo de dulces y almidones, dolores de cabeza y problemas para dormir.
- La depresión crónica (distimia) no es un tipo de depresión severa, pero los síntomas pueden persistir por un largo tiempo y afectar su vida diaria. Sin tratamiento, la depresión crónica puede llevar a una depresión severa. Muchas personas con depresión crónica sufren de depresión severa al menos una vez en sus vidas.
- La depresión severa es una forma grave de depresión que puede ocasionar problemas en el hogar, la escuela y el trabajo. Puede incapacitarlo para estudiar, dormir y disfrutar cosas como los deportes, la música, la amistad y el sexo. Mientras algunas personas sólo sufren de depresión severa una vez en la vida, otras la padecen varias veces.
- El trastorno bipolar (síndrome maníaco depresivo) puede implicar cambios extremos en el estado de ánimo. Puede pasar de sentirse deprimido a sentirse muy activo o comunicativo y luego sentirse “normal”.

Todos los tipos de depresión, sin importar cuán severos sean, deben discutirse con un profesional de salud. La depresión es un tema serio. Si no obtiene ayuda, la depresión puede llevarlo a un estado de profunda tristeza o ponerlo en riesgo de cometer suicidio. Los hombres, en particular, necesitan tomar la depresión muy en serio; y si no quieren hacerlo por ellos mismos, entonces deberán hacerlo por las personas que aman.

DÓNDE OBTENER AYUDA

Si piensa que puede estar deprimido, la consulta a un profesional puede ayudarle a saber si realmente lo está o no. Si lo está, él le ayudará a diseñar el mejor plan de tratamiento para usted. Su médico habitual o su servicio de salud escolar son buenos puntos de partida.

Dado que no existe un análisis de laboratorio para detectar la depresión, descubrir si alguien está deprimido o no puede resultar un verdadero desafío, aun para un profesional de salud capacitado. Para diagnosticar la depresión, los médicos o asesores utilizan un conjunto de preguntas para saber más acerca del estado de ánimo de una persona. Por ello es importante hacerle saber a su médico o asesor psicológico cómo se siente (tanto física como mentalmente). Su médico puede mostrarle una lista de signos y síntomas, como la que aparece en la página 6, para ayudarle a recordar y describir cómo se siente.

Muchos hombres sólo mencionan al médico sus síntomas físicos como el dolor de espalda, el insomnio o los dolores de cabeza. Ésta es una de las razones por la cual la depresión en los hombres a menudo es pasada por alto y nunca se trata. Por ello es tan importante ser lo más abierto posible con su médico acerca de cómo se siente (tanto física como mentalmente). De este modo su médico podrá detectar si se trata de depresión, o si otros problemas de salud lo hacen sentir de esa manera.

Si su médico le diagnostica depresión, puede indicarle el nombre de alguien con quien hablar, como un psiquiatra o psicólogo, para saber qué puede hacer para mejorarse. Probablemente su médico también le recete algún medicamento que lo ayude con la depresión.

“Mi vida era un infierno. Cuando él me trató no sólo me ayudó muchísimo, sino que me devolvió mi vida.”

Javier
Empleado de mantenimiento



CÓMO HABLAR SOBRE SU DEPRESIÓN

Aunque muchas personas ya no piensan en la depresión como algo vergonzoso, hablar de ella todavía representa algunos riesgos. Sin embargo, la mayoría de las veces los beneficios de hablar sobre esto superan a los riesgos. Si su depresión afecta su desempeño en el trabajo, considere la posibilidad de hablar con su jefe o alguna persona del departamento de Recursos Humanos. Si su empresa tiene un programa de asistencia al empleado (EAP), es posible que esto pueda ayudarle también. Si la depresión afecta su desempeño académico, considere hablar con su asesor o con un profesor en quien confíe. Muchas escuelas ofrecen servicios de asesoramiento a sus estudiantes.

No se sienta avergonzado ni tema hablar de esto con la gente en quien confía. La depresión es comparable a cualquier otro problema de salud y hablar al respecto es un paso importante para tratarla.

Hablar con un profesional

Existen diferentes tipos de profesionales de salud mental con los que puede hablar.

- Los médicos de familia o de atención primaria son los médicos a los que normalmente visita por otros problemas de salud. Estos médicos pueden ayudarle a determinar si está deprimido o no, y pueden recetarle medicamentos en caso de que se encuentre en tal estado. Pero no están capacitados para brindar asesoramiento psicológico ni “terapias de la palabra”. Aunque algunas personas se sienten mejor simplemente tomando un medicamento, otras prefieren el asesoramiento psicológico o ambas cosas.
- Los psiquiatras, al igual que su médico habitual, pueden recetar medicamentos. Muchos de ellos, además, están capacitados para brindar asesoramiento psicológico o “terapia de la palabra”. Si le recetan un medicamento, deben controlarlo para asegurarse de que éste funcione adecuadamente para usted.
- Los psicólogos son terapeutas capacitados en asesoramiento psicoterapéutico. No son médicos, pero la mayoría de los psicólogos que atiende a pacientes tiene un título de posgrado como un doctorado (PhD) o doctorado en psicología (PsyD). En general, no pueden recetar medicamentos (cada caso es diferente), pero pueden trabajar con psiquiatras, que sí pueden hacerlo. Éstos medicamentos deben ser controlados para asegurar que funcionen adecuadamente para usted.
- Los psicoterapeutas o asesores psicológicos son profesionales capacitados de salud mental. Estos términos a menudo se usan vagamente y pueden referirse a un psicólogo, un psiquiatra, un trabajador social u otro tipo de asesor que utiliza la psicoterapia (también llamada “terapia de la palabra” o asesoramiento psicológico) con los pacientes. Algunos tienen una maestría en asistencia social y se los llama asistentes sociales clínicos certificados (LCSW).
- Los consejeros pastorales se encuentran certificados o acreditados para ejercer como terapeutas. Estos profesionales poseen dos títulos (maestría o doctorado), uno en ciencias de la salud conductual y otro en teología o estudios religiosos. Muchos de ellos son clérigos ordenados. Tratan diferentes aspectos de la salud mental y se ocupan de asuntos religiosos o espirituales. A menudo trabajan en conjunto con psiquiatras asesores.

No importa a qué profesional visite, éste sabrá mucho sobre la depresión, no juzgará lo que usted le cuente y mantendrá la privacidad de sus palabras. Aunque todos tienen la capacidad para ayudarle con su depresión, lo más importante es que usted se sienta cómodo con ellos y pueda confiarles lo que tiene para decir.

Tal vez piense que no tiene suficiente dinero para ver a un profesional de salud mental, especialmente si usted no tiene seguro médico. Su comunidad posiblemente tenga servicios de asesoramiento de salud mental con costos reducidos. Consulte la sección de recursos de este folleto si desea obtener ayuda para encontrar tales servicios.

CÓMO ENCONTRAR AYUDA EN UN ENTORNO RELIGIOSO

Algunas personas consideran útil buscar asesoramiento psicológico en un entorno religioso o espiritual, consultando a un guía religioso o a un asesor pastoral certificado. Al igual que otras afecciones médicas, la depresión puede tratarse mejor si se trabaja en equipo, recurriendo a servicios de salud conductual y tratamientos médicos.

Si no tiene un médico habitual o no tiene acceso a servicios médicos escolares, aún tiene muchas opciones para encontrar ayuda. Las clínicas comunitarias, los hospitales regionales, los grupos locales de salud mental e incluso su templo religioso pueden ayudarle a encontrar recursos. Si está cursando la escuela secundaria, su asesor de orientación podría indicarle el camino a seguir. O si se encuentra en la universidad o cerca de ésta, es posible que la institución ofrezca clínicas privadas o con tarifas de escala móvil.

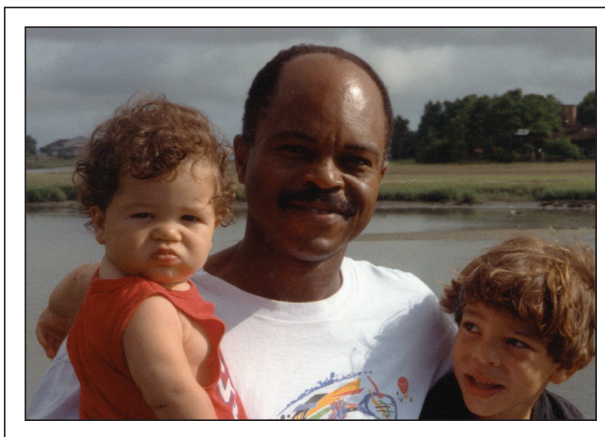
Otros recursos que puede consultar son:

- su plan de salud o programa de asistencia al empleado (EAP);
- centros comunitarios de salud mental;
- clínicas de salud de hospitales estatales o locales;
- agencias de servicio social;
- clínicas privadas;
- grupos médicos o psiquiátricos locales;
- centros de salud de campus universitarios;
- ayuda de capellanes.
- centros de asesoramiento pastoral.

En la página 14 encontrará una lista de sitios web y números telefónicos de lugares donde puede empezar a buscar.

“En realidad, probamos muchos medicamentos diferentes antes de encontrar uno que fuera efectivo y no tuviera efectos secundarios intolerables.”

John Head
Autor



Opciones de tratamiento

Su plan de tratamiento dependerá de varias cosas, por ejemplo, del tipo de depresión que sufra y de lo que usted quiera y necesite. Pueden darle diferentes opciones, como medicamentos o asesoramiento psicológico. Es posible que en caso de depresión severa necesite una combinación de ambos. A continuación, mencionamos algunos de los tratamientos comunes para la depresión:

Medicamentos recetados

Los medicamentos antidepresivos recetados no funcionan como los analgésicos u otros medicamentos que tienen un efecto inmediato en relación a los problemas físicos. Éstos afectan su estado de ánimo y la mayoría de las personas no notan los pequeños cambios en su estado de ánimo, en comparación con un dolor de estómago o espalda. Y lleva más tiempo que demuestren que están funcionando.

Mucha gente deja de tomarlos porque piensa que no están haciendo efecto. Pero nunca debe dejar de tomar medicamentos sin antes consultar con su médico.

Algunos de los antidepresivos más comunes de los que puede haber escuchado incluyen: los inhibidores selectivos de recaptación de la serotonina (ISRS), como Paxil, Celexa, Lexapro, Zoloft, Cymbalta o Prozac; los antidepresivos tricíclicos, como Norpramin o Pamelor, y los antidepresivos de recaptación mixta, como Wellbutrin y Effexor.

Durante los primeros meses su médico o asesor psicológico necesitará saber cómo están funcionando sus medicamentos. Programe un momento para llamar o escribir un correo electrónico a su médico para hacerle saber cómo le va con los medicamentos. Si nota algún efecto secundario, como aumento de peso o insomnio, debe comunicárselo a su médico. Muchas veces, si un medicamento no funciona, habrá otro que sí lo hará. Algunos medicamentos funcionan mejor para algunas personas que para otras y en ocasiones la dosis que usted necesita tomar puede cambiar.

Algunas personas presentan una mala reacción a ciertas drogas, o éstas pueden tener un efecto diferente en combinación con otras drogas o vitaminas que pueda estar tomando. Asegúrese de comunicarle al médico acerca de todos los medicamentos que esté tomando, incluyendo los recetados, los de venta libre y... sí, también los

ilegales, o cualquier vitamina, hierba o suplemento nutricional que consuma. Además, asegúrese de que todos los médicos o proveedores de salud que lo atiendan sepan qué antidepresivos está tomando. No se preocupe, su médico mantendrá la privacidad de esta información. El hecho de asegurarse de que todos los médicos y proveedores de salud que lo atienden estén al tanto de todas las drogas y suplementos que toma podría salvarle la vida.

Psicoterapia (asesoramiento psicológico o “terapia de la palabra”)

No todos los hombres necesitan medicamentos para sentirse mejor. La terapia de la palabra o incluso un asesoramiento psicológico a corto plazo pueden funcionar bien. La psicoterapia normalmente implica conversaciones personalizadas con un terapeuta acerca de su depresión y las formas en que usted puede sentirse mejor. Para muchas personas, una combinación de medicamentos y terapia de la palabra ayuda; pero el costo puede resultar un problema, según el tipo de plan de salud que tenga.

Existen otras opciones además de las conversaciones personalizadas con un asesor psicológico. La terapia también puede llevarse a cabo en pequeños grupos guiados por un terapeuta o asesor psicológico. A algunos hombres les resulta útil hablar con otras personas que están pasando por lo mismo que ellos. En su caso, la terapia de grupo o los grupos de ayuda pueden ser una buena opción.

Terapia electroconvulsiva (ECT)

La terapia electroconvulsiva (ECT) es un método para tratar la depresión severa que no responde a otros tratamientos. Si bien a menudo se la confunde con la “terapia de choque”, este tratamiento utiliza pulsos eléctricos seguros, de muy bajo nivel. A menudo resulta efectiva y tiene pocos efectos secundarios.

Si habla con un profesional capacitado podrá averiguar qué tratamiento o combinación de tratamientos es mejor para usted.

Preguntas

Aquí presentamos algunas preguntas que quizás puedan ayudar a que usted y su médico determinen el mejor tratamiento para usted:

- ¿Cuáles son las causas de mi depresión? ¿Es algún otro medicamento o problema de salud?
- ¿Qué tratamientos son adecuados para mí (medicamentos, asesoramiento psicológico o ambos)? ¿Por qué?
- ¿A qué efectos secundarios de los medicamentos debería prestar atención?
- Si noto efectos secundarios, ¿con quién debería comunicarme, con usted u otra persona de su consultorio?
- ¿Hay algún alimento, bebida alcohólica o medicamento que no debería ingerir mientras estoy tomando este medicamento?
- ¿Cuánto tiempo pasará hasta que empiece a sentirme mejor?
- ¿Durante cuánto tiempo deberé tomar este medicamento o continuar con la terapia?

- ¿Qué pasa si no funciona? ¿Cuál es el siguiente paso?
- ¿Mi seguro pagará esto? ¿Cuánto deberé pagar?
- ¿Qué pasa si no puedo pagar los medicamentos? ¿La empresa que lo produce provee muestras gratis?
- ¿Debería pensar en tratamientos experimentales o análisis clínicos?
- ¿Hay algo más que pueda hacer para sentirme mejor?
- ¿Cómo puedo hablar sobre mi depresión con otras personas?
- ¿Debería hablar de esto con mi consejero o mi jefe?
- ¿Qué debo hacer si comienzo a tener ideas suicidas?

Cualquiera sea el tratamiento que elija, recuerde que debe esperar un cierto tiempo. Recuperarse de la depresión lleva tiempo, al igual que cualquier otro problema de salud.

Control de la depresión

Hay otras maneras de que pueda sentirse mejor. Su médico o asesor psicológico pueden darle algunas ideas con respecto a las diferentes cosas que puede hacer para controlar su depresión todos los días. También puede averiguar más en libros, artículos y sitios web escritos por profesionales de salud mental.

Mientras tanto, a continuación incluimos algunas ideas para ayudarlo a empezar:

- hacer ejercicio como caminatas, levantamiento de pesas, golf, artes marciales, deportes en equipo (por ej., baloncesto, fútbol, ultimate frisbee, softball, etc.).
- estar con otras personas.
- involucrarse en actividades que puedan hacerle sentir mejor: ir a un partido, al cine o a un concierto con un amigo.
- hablar con un amigo en quien confíe.
- ofrecerse como voluntario.

Quizá le convenga establecer algunos objetivos y planificar cómo incorporar este tipo de cosas en su agitada vida. Aquí presentamos siete pasos rápidos para hacerlo:

1. **Decida** qué quiere hacer.
2. **Busque** formas de lograrlo. Haga una lista de opciones y elija la que piense que funcionará mejor.
3. **Desarrolle** un plan de acción. Sea específico: diga cuál es la acción y cuándo la llevará a cabo.
4. **Lleve** a cabo su plan.
5. **Revise** los resultados. ¿Su plan está funcionando?
6. **Ajuste** su plan. Los planes no siempre funcionan, así que haga las modificaciones necesarias.
7. **Recompénsese** a usted mismo.

INFORMACIÓN Y RECURSOS PARA TRATAR LA DEPRESIÓN

Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

<http://menanddepression.nimh.nih.gov>

Llame sin cargo al: 1-866-615-6464

Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA)

La SAMHSA forma parte del gobierno federal y ofrece un programa que ayuda a las personas a encontrar servicios de salud mental cerca de su domicilio.

<http://www.mentalhealth.samhsa.gov/databases/>

Llame sin cargo al: 1-800-789-2647

Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar (DBSA)

<http://www.dbsalliance.org/>

Ofrece información gratuita sobre la depresión y el trastorno bipolar, así como también listados para contactar a más de 1000 grupos de apoyo al paciente en todo el país.

Llame sin cargo al: 1-800-826-3632

Salud Mental América

<http://www.nmha.org>

Llame sin cargo al: 1-800-969-6MHA (6642)

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI)

<http://www.nami.org>

Llame sin cargo al: 1-800-950-NAMI (6264)

Organización “Active Minds on Campus”

<http://www.activemindsoncampus.org/>

Dedicada a la salud mental de los alumnos universitarios, esta organización funciona como la voz del adulto joven en la defensa de la salud mental en más de cincuenta campus universitarios.

INFORMACIÓN Y RECURSOS RELACIONADOS CON EL SUICIDIO

Fundación Americana para la Prevención del Suicidio (AFSP)

<http://www.afsp.org>

Llame sin cargo al: 1-888-333-AFSP

Red Nacional de Esperanza

<http://www.hopeline.com>

Llame sin cargo al: 1-800-SUICIDE (784-2433)

Línea Nacional de Prevención del Suicidio

<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

Llame sin cargo al: 1-800-273-TALK (8255)

PARA AMIGOS Y FAMILIARES

“Yo realmente pensaba que John estaba deprimido. Sólo que fue difícil para él que se lo dijeran y fue difícil para mí decirlo de una manera que resultara eficaz, porque estaba claro que hostigarlo no ayudaría en nada.”

Claire Broome
Esposa de John



Si un hombre por el que usted se preocupa, ya sea su esposo, padre, abuelo, hijo, novio, amigo o compañero de trabajo, parece estar deprimido, no ignore los signos de la depresión. Primero, intente hablar con él. Hágale saber que la depresión es una enfermedad común en los hombres y que no hay nada de que avergonzarse. Y lo más importante, hágale saber que a usted le importa su problema y quiere ayudarlo. Preguntarle a alguien cómo se siente no es ser entrometido. Es sólo una pregunta que demuestra su interés.

Es posible que su amigo o su ser querido ignore que está deprimido. Generalmente, es necesario que alguien más, por ejemplo un familiar o amigo, les ayude a observar los signos. Y, aun cuando lo sepa, puede que no esté dispuesto a buscar ayuda porque se sienta avergonzado o temeroso. Es por eso que necesita su ayuda.

Intente convencerlo de que vea a un médico para determinar si sufre de depresión y para que averigüe cómo tratarla. Si está dispuesto a ir al médico, es posible que usted tenga que programar la cita y acompañarlo. Si no desea ir al médico, vea si quiere hablar con otra persona, como un consejero pastoral o un amigo en quien pueda confiar.

Rara vez las personas “salen repentinamente” de la depresión. Pero pueden sentirse un poco mejor cada día y usted puede ayudar a que eso pase.

Esto significa tratar de comprender, ser paciente, mostrar interés y alentar a la persona que sufre de depresión a medida que mejora. Puede implicar realizar un seguimiento de sus cambios en el estado de ánimo, vigilar si toma los medicamentos y programar las citas con el médico. Recuerde que algunas veces la depresión hace que sea más difícil concentrarse y recordar cosas.

Escúchelo y no rechace sus sentimientos. Invítelo a caminar o a ir al cine juntos. Pero no intente hostigarlo. Si bien él puede necesitar algo que mantenga su mente alejada de la depresión, demasiada presión puede hacerle sentir que está fracasando.

No ignore ningún signo de suicidio. Ante el menor indicio, avísele a su médico de inmediato. Es posible que sienta que lo está delatando, pero para los hombres el riesgo de suicidio es mucho más elevado. Las investigaciones sugieren que los hombres tienden a pasar del pensamiento suicida a la acción suicida más rápido que las mujeres.

Signos de advertencia que indican que se debe actuar

Una persona que corre riesgo de suicidarse mostrará, generalmente, signos de advertencia tales como:

- hablar sobre su deseo de hacerse daño o suicidarse;
- buscar modos de suicidarse, como tratar de obtener un arma, píldoras, etc.;
- tener conversaciones poco comunes sobre la muerte, el hecho de morir o el suicidio.

El hecho de que una persona piense de esta manera en la muerte o el suicidio debe tomarse muy en serio.

Si nota alguno de estos signos, busque ayuda lo antes posible poniéndose en contacto con su médico o asesor, o llamando al 1-800-273-TALK o 1-800-273-8255.

Otros signos de advertencia del suicidio incluyen:

- beber alcohol o consumir drogas más de lo habitual.
- hablar sobre no tener motivos para vivir o no tener objetivos de vida.
- mostrar una ansiedad o preocupación poco común.
- no poder dormir o dormir todo el tiempo.
- sentirse atrapado como si no hubiese ninguna salida.
- sentirse desesperanzado.
- alejarse de los amigos, la familia y la gente en general.
- sentir rabia, enojos incontrolables, buscar venganza.
- actuar de manera imprudente o ponerse en peligro sin pensar.
- cambiar notablemente el estado de ánimo.
- regalar repentinamente los objetos más preciados.

Nuevamente, si nota estos signos, busque ayuda lo antes posible poniéndose en contacto con su médico o asesor, o llamando al 1-800-273-TALK o 1-800-273-8255.

DVD DE LA GUÍA DE DISCUSIÓN

Hablemos al respecto

El DVD *La depresión y los hombres* es la parte principal de un paquete educativo dirigido a hombres de distintas edades, que trata sobre las experiencias de los hombres que sufren de depresión. El paquete incluye un DVD con tres programas para hombres entre los 18 y los 30 años, los 30 y los 55 años, y para hombres mayores de 55 años. También incluye un folleto y una guía de discusión. Todos los materiales están disponibles en inglés y español. Este paquete ha sido diseñado para informar a los hombres y a sus familias sobre los síntomas de la depresión, los tratamientos convencionales, los obstáculos que impiden el tratamiento, el riesgo de suicidio y el impacto que la depresión tiene sobre las personas y sus relaciones con los demás.

Este DVD de la guía de discusión puede utilizarse para hacer que grupos de hombres y sus familias exploren en forma personal los temas que se desarrollan en cada uno de los programas.

La guía de discusión le ayuda a usted, el moderador, a usar el DVD para ayudar a los hombres, a sus familias y amigos, y a los profesionales a comprender mejor la depresión. Esto incluye reconocer los signos de la depresión, comprender qué opciones de tratamientos se encuentran disponibles y saber dónde buscar ayuda. También explora el papel que desempeñan la familia y los amigos cuando se trata de apoyar y ayudar a los hombres a buscar tratamiento. Prepare una lista de recursos locales para la salud mental que estén disponibles a fin de ayudar a personas de todos los niveles de ingreso. Invite a un proveedor local de salud mental para hacerle preguntas y asegúrese de que haya visto el video.

El DVD, el folleto y la guía de discusión se pueden utilizar para:

- crear conciencia individual y comunitaria acerca de la depresión en los hombres.
- aumentar la conciencia sobre los síntomas de la depresión y los obstáculos que los hombres enfrentan al buscar tratamiento.
- desafiar el estigma social creado en torno a las enfermedades mentales que impide a las personas, y a los hombres en particular, buscar un tratamiento.
- aumentar la comprensión entre los amigos y las familias de hombres deprimidos sobre las maneras eficaces de instarlos a aceptar el tratamiento que necesitan.
- aumentar la conciencia de la conexión entre la depresión y el suicidio, con el objeto de evitar suicidios.

Planificación de la evaluación

Lo primero que debe hacer es mirar los programas por su cuenta. Esto le proporcionará una idea de qué incluyen y cómo desea compartir ese contenido con su grupo. En realidad, usted puede decidir que sólo quiere mostrar partes de un programa. Sin embargo, la mayoría de los grupos aprenderán a partir de todos los perfiles y toda la información incluida en cada uno de los programas.

Los programas del DVD son más útiles si se los muestra y se los discute en un entorno grupal. Le recomendamos que piense detenidamente dónde mostrará el video y cómo guiará la discusión posterior para que todos se sientan cómodos al discutir los temas y la forma en que éstos se relacionan con sus propias experiencias.

Las discusiones pueden estar guiadas por asesores de salud mental, guías espirituales, hombres o mujeres que tengan un interés personal en la depresión o experiencias con respecto a ella, cónyuges y otros miembros de la familia, o cualquier persona interesada en la depresión en los hombres.

Es posible llevar a cabo las evaluaciones del DVD y las discusiones grupales en varios entornos diferentes: entornos fundados en la fe, escuelas, el hogar, bibliotecas públicas u otras organizaciones.

Consejos de discusión para los moderadores

Aquí le brindamos algunos consejos útiles para tener en cuenta al dirigir una discusión grupal:

- Planifique cada paso de la reunión por adelantado.
- Comience con una actividad “para romper el hielo” pidiéndole a cada uno de los asistentes que se presente.
- Proporcione algunos consejos útiles para el momento de la discusión.
- Los comentarios de todos los participantes son importantes.
- No utilice lenguaje fuerte o irreverente, ni juzgue las ideas de los demás.
- Intente que hable uno por vez y utilice habilidades de escucha eficaces.
- Recuerde que no todos estarán de acuerdo, cada persona viene al grupo con experiencias únicas.
- Siga el DVD de la guía de discusión y ayúdelos a centrar su atención en las preguntas previas al DVD.
- Recuerde que su función es hacer que todos participen en la conversación; trate de no dominar la discusión y evite los sermones.
- Mantenga una actitud positiva y evite que la conversación se detenga.
- Respete el programa y concluya la evaluación puntualmente.

Inicio de la evaluación

Antes de comenzar el DVD, comente de qué se trata el programa y presente al grupo algunos de los temas posibles (que se mencionan a continuación) para la discusión posterior.

Si les pide a los asistentes que mantengan en mente las preguntas de discusión mientras miran un programa, les resultará más fácil enfocar su atención en lo que van a ver.

Avíseles que discutirán las preguntas después de ver el DVD. Antes del taller escriba las preguntas en un pizarrón o tablero para que estén a la vista mientras las personas miran el DVD.

Preguntas para la discusión

- ¿Qué es la depresión?
- ¿Cuáles son algunos de los mitos comunes sobre la depresión?
- ¿Cuáles son las causas de la depresión?
 - En hombres que tienen entre 18 y 30 años.
 - En hombres que tienen entre 30 y 55 años.
 - En hombres que tienen más de 55 años.
- ¿Qué causa la depresión: los genes o el entorno?
- ¿Cuáles son los síntomas de la depresión, especialmente en los hombres?
- ¿Cuáles son los distintos tratamientos para la depresión?
- ¿Cuáles son los problemas que enfrentan los hombres cuando intentan buscar tratamiento?
- Además de los tratamientos médicos, ¿qué otras cosas pueden hacer las personas con depresión para sentirse mejor?
- ¿Qué es un estigma y qué impacto tiene?
- ¿De qué manera puede hablar con alguien sobre la depresión?
- ¿De qué manera pueden los familiares ayudar a que los hombres reciban el tratamiento que necesitan para la depresión?
- ¿Cuáles son los signos de suicidio frente a los cuales debemos estar alertas?
- Si detectamos algún signo de suicidio, ¿qué debemos hacer al respecto?

Video

Una vez que el DVD ha finalizado, comience la discusión utilizando las preguntas anteriores a manera de guía. Cada video tiene una duración aproximada de 30 minutos.

Preguntas de cierre

- Si usted está convencido de que un hombre que conoce está deprimido y no está recibiendo tratamiento, ¿qué pasos puede seguir para ayudarlo a darse cuenta de que necesita tratamiento y, de esta manera, buscar ayuda?
- ¿De qué manera pueden las esposas o parejas, la familia y los amigos apoyar a los hombres que sufren de depresión sin hostigarlos?
- ¿Qué podemos hacer para desafiar el estigma y los mitos que rodean la depresión y otras enfermedades mentales?
- Cite recursos locales para la salud mental.

Fin de la discusión. ¡Agradezca a todos por asistir!

Información para realizar pedidos:

State of the Art, Inc.
2201 Wisconsin Ave NW, Suite 350
Washington, DC 20007
Tel. 888-275-2605 Fax. 202-537-0828
office@stateart.com
<http://www.mengetdepression.com>

Puede descargar copias adicionales de este folleto sin cargo en:
<http://www.mengetdepression.com> © State of the Art, Inc.