

Depresión *(página 1 de 2)*

¿Estoy deprimido?

Quizás esté triste. Es probable que se sienta abatido.

Pero, ¿está realmente deprimido? Es importante saber la diferencia. La cuestión es, sólo entre el 15% y el 25% de los pacientes con cáncer se ven afectados por la depresión mayor o "clínica".¹ A continuación, se enumeran algunos síntomas comunes que se deben tener en cuenta:

- Estar triste o abatido la mayor parte del tiempo²
- Tener menos interés o sentir menos placer respecto de las actividades diarias²
- Problemas para conciliar el sueño, dormir o levantarse a tiempo³
- Cambios en los hábitos alimenticios, aumento o pérdida de peso importante^{2,3}
- Sentirse nervioso, inquieto, perezoso o cansado la mayor parte del día^{2,3}
- Frecuentemente sentir que no tiene valor, que está indefenso o que es culpable^{2,3}
- Problemas para concentrarse, recordar o tomar decisiones³
- Pensar sobre la muerte o el suicidio a menudo, o intentar suicidarse^{2,3} Si tiene 5 o más de estos síntomas durante al menos 2 semanas, llame a su médico o a un profesional especialista en salud mental calificado. O, si alguno de estos problemas le causa dificultades importantes en su vida diaria, busque ayuda.³

Como paciente, ¿qué puedo hacer respecto de la depresión?

Todos los pacientes de cáncer sienten tristeza o pesar en ciertas ocasiones. A medida que atraviese las diferentes etapas del tratamiento, es probable que, repentinamente, se sienta tan abatido, enojado o atontado como el día en que se enteró que sufría la enfermedad.¹

Es perfectamente válido sentirse así.³ Como una ayuda para evitar o manejar la depresión mayor, intente estos consejos prácticos:

- Hable sobre lo que siente y piensa. No reprima sus miedos ni sus emociones³
- Únase a un grupo de apoyo³
- Realice ejercicios de respiración profunda y relajación varias veces por día. Un buen ejercicio consiste en cerrar los ojos mientras respira lenta y profundamente. Partiendo desde los pies hasta la cabeza, relaje cada parte de su cuerpo. Luego, piense en un paisaje tranquilo y placentero o en un lugar predilecto, e imagínese como parte del mismo³
- Participe en algo agradable, incluso si es solamente durante una o dos horas por día³
- Consulte a su médico acerca de los medicamentos que pueden ayudarlo a tratar la depresión³

Recuerde: no se culpe por estar ansioso, temeroso o deprimido. Averigüe qué lo provoca, solucione lo que puede solucionarse y hable abiertamente al respecto.³

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

Si tiene síntomas de depresión, hable con su médico o el personal de enfermería y pregúnteles sobre las formas en que puede manejar estas emociones. Jamás tome medicamentos sin consultar primero a un profesional del cuidado de la salud.

Depresión (página 2 de 2)

Como proveedor de cuidados de la salud, ¿qué debo saber sobre la depresión?

- Entre el 15% y el 25% de los pacientes con cáncer que sufren depresión mayor no están sólo tristes: tienen una enfermedad real e incapacitante.¹ Esté alerta a los síntomas que se enumeran en la página anterior

- Si los síntomas de un paciente sugieren depresión, intente hacerlo hablar sobre lo que siente. Asegúrese de que entienda que es válido estar triste o frustrado, pero no lo obligue a hablar si no está preparado para hacerlo³

- Si el paciente sufre una depresión grave, está ansioso o temeroso, no trate de hacerlo razonar ni de alentarlos para que “levante el ánimo”. Hable directamente con el médico sobre la posibilidad de que realice alguna terapia o tome medicamentos antidepresivos para ayudar a aliviar los síntomas³

- Comuníquese inmediatamente con el médico si el paciente³:

- Habla sobre suicidio

- Está inusualmente inquieto o intranquilo

- Suda en exceso

- Tiene dificultades para respirar

- Se niega a comer o a dormir, o parece no tener interés en las actividades de la vida diaria durante varios días

- Recuerde que los familiares y los encargados de brindar cuidados a los pacientes de cáncer tienen mayores probabilidades de deprimirse y sentirse ansiosos, en comparación con las personas que no están a cargo de pacientes con esta enfermedad.¹ Al hablar abiertamente sobre sus propias emociones y preocupaciones, y trabajar conjuntamente para resolver los problemas, los familiares y el paciente pueden evitar la depresión grave¹.

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

Si tiene síntomas de depresión, hable con su médico o el personal de enfermería y pregúnteles sobre las formas en que puede manejar estas emociones. Jamás tome medicamentos sin consultar primero a un profesional del cuidado de la salud.

Otras sugerencias de los proveedores de cuidado de la salud:

Referencias: **1.** National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). PDQ® Cancer Information Summaries: Supportive care (Resúmenes de información del cáncer PDQ®: cuidado de apoyo). Depression: overview (Depresión: descripción general). Disponible en: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/depression/Patient/page2>. Se obtuvo acceso el 12 de julio de 2006. **2.** National Cancer Institute (Instituto Nacional del Cáncer). PDQ® Cancer Information Summaries: Supportive care (Resúmenes de información del cáncer PDQ®: cuidado de apoyo). Depression: Diagnosis (Depresión: diagnóstico). Disponible en: <http://www.cancer.gov/cancertopics/pdq/supportivecare/depression/Patient/page3>. Se obtuvo acceso el 12 de julio de 2006. **3.** American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Treatment Topics & Resources (Temas y recursos de tratamiento). Depression (Depresión). Disponible en: http://www.cancer.org/docroot/MIT/content/MIT_2_4X_Depression.asp. Se obtuvo acceso el 12 de julio de 2006.