



El riesgo de depresión en mujeres





Su estado de ánimo puede indicar algo más

Es normal sentirse triste, sola o enojada cuando está pasando un momento difícil. Tal vez tenga problemas para dormir. Podría no tener deseos de hacer las cosas que normalmente le gustan. Pero si estos sentimientos perduran mucho tiempo, podría ser depresión.

La depresión en mujeres es frecuente.

La edad y los antecedentes familiares pueden afectar la manera en que cada uno manifiesta la depresión. El género también es un factor. De hecho, las mujeres son aproximadamente el doble más propensas a tener depresión que los hombres. **Esto puede deberse a varios motivos, por ejemplo:**

Las mujeres son aproximadamente el **doble más propensas** a tener depresión que los hombres.

Biología

Los genes y los cambios hormonales pueden aumentar las probabilidades de una mujer de tener depresión.

Cultura

Algunos aspectos de nuestra cultura pueden sumar estrés a la vida de las mujeres. Esto incluye las expectativas de tener que manejar un trabajo y la familia al mismo tiempo, o ser la cuidadora de un ser querido.



Depresión y biología

Las mujeres tienen cambios biológicos a lo largo de toda su vida, en especial durante el período menstrual y durante y después de la menopausia. Cualquiera de estos cambios puede causar depresión.



SPM y depresión

Probablemente haya oído hablar del síndrome premenstrual (SPM). La mayoría de los síntomas del SPM comienzan aproximadamente una semana antes de su período menstrual y terminan más o menos en el mismo momento en que comienza el período menstrual. Algunas mujeres tienen una forma más grave de SPM, denominado trastorno disfórico premenstrual (TDPM), que se puede producir debido a los cambios hormonales que ocurren durante la menstruación. **Podría tener TDPM si se siente agobiada por los síntomas del SPM, tales como:**

- Fluctuaciones en el estado de ánimo
- Se enoja muy fácilmente
- Sensación de ansiedad, tristeza o desesperanza

Menopausia y depresión

La mayoría de las mujeres dejan de tener el período mensual entre los 40 y el inicio de los años 50 de edad. Este cambio en la vida de una mujer se denomina menopausia. Cuando una mujer finaliza la menopausia, no puede quedar embarazada. **Aproximadamente entre 8 y 10 años antes de la menopausia, el cuerpo produce una menor cantidad de algunos tipos de hormonas; esto puede causar muchos síntomas.**

Estas etapas de la vida también pueden causar síntomas emocionales. Muchas mujeres pueden tener fluctuaciones en el estado de ánimo, irritarse con facilidad o sentirse tristes. Muchas también pueden tener sensación de ansiedad o pérdida. Los períodos menstruales pueden ser más intensos, menos intensos o menos frecuentes que lo habitual.

Otros síntomas incluyen:

- Sensación repentina de calor en la parte superior del cuerpo, llamada sofocos
- Sudor nocturno que puede mojar la ropa
- Relaciones sexuales incómodas o dolorosas

Depresión durante y después del embarazo

El embarazo y el parto pueden ser muy estresantes. Además, pueden causar muchos cambios físicos y hormonales en el cuerpo de una mujer. Los expertos consideran que estos pueden ser los motivos por los cuales muchas mujeres se deprimen luego de tener un bebé.

La depresión posparto (DPP) es una afección grave que las mujeres pueden presentar después del nacimiento de su bebé. Hable con su profesional sanitario si llora con frecuencia, tiene problemas para dormir o no tiene deseos de comer después del nacimiento de su bebé.



Su riesgo de tener DPP es más alto si:

- Usted o algún familiar suyo ha tenido depresión u otra enfermedad mental
- No cuenta con la ayuda o el apoyo de su familia y sus amigos
- Ha tenido sentimientos negativos con respecto al embarazo
- Tuvo problemas con un embarazo antes

Algunas cosas que puede intentar para ayudar a mejorar su estado de ánimo son:

- Descanse cada vez que el bebé duerme.
- No trate de hacer todo usted. Pida ayuda a sus amigos, familiares y demás seres queridos.
- Tómese cierto tiempo para hacer lo que le gusta, puede ser sola o con sus seres queridos.
- No oculte sus emociones. Por el contrario, hable con sus seres queridos acerca de cómo se siente.
- Hable con otras madres. Posiblemente hayan pasado por una situación similar a la suya, y esto puede recordarle que usted no está sola.

Depresión en cuidadoras

Posiblemente tenga a su cargo muchas responsabilidades. Esto puede suceder especialmente si tiene hijos o está a cargo de cuidar a su cónyuge o alguno de sus padres. Puede ser fácil ofrecerse para hacer más cosas de las que tal vez pueda manejar. El estrés de estar a disposición de todas las personas que forman parte de su vida puede volverse abrumador y conducirla a la depresión.



Aunque ser cuidadora puede ser reconfortante, también puede causar problemas de salud. Por ejemplo, una mujer a cargo de cuidar a su cónyuge o a uno de sus padres es más propensa a tener síntomas de depresión o ansiedad.

Si es cuidadora, es importante que también se cuide a usted misma. Puede intentar hacer algunas de estas cosas:

Tomar un descanso

Tómese un descanso y haga cosas que disfrute con otras personas que formen parte de su vida.

Grupos de apoyo

Participe en un grupo de apoyo para cuidadores. Puede recibir consejos útiles para afrontar la situación que usted puede aplicar. Además, esto puede recordarle que no está sola.

Asesoramiento

Considere hablar con un asesor de salud mental que le ayude a comprender y a sobrellevar sus propias emociones.

La depresión puede tratarse

Si tiene síntomas de depresión, quizás le sea difícil hablar sobre ello. Pero si recibe tratamiento apenas detecta los síntomas, tal vez pueda sentirse mejor más rápido. El uso conjunto de psicoterapia y medicamentos es el más eficaz para la mayoría de las personas. Para algunas mujeres, también puede ser útil incorporar terapia hormonal al plan de tratamiento, en especial durante la menopausia.

Hable con su profesional sanitario acerca de sus opciones para tratar la depresión. Juntos pueden elaborar un plan adecuado para usted. **Muchas personas logran los mejores resultados si utilizan estas dos opciones en su plan de tratamiento:**



Psicoterapia

Con la psicoterapia, usted habla con un asesor de salud mental sobre sus pensamientos, sentimientos y estados de ánimo. Esto puede ayudarle a comprender su depresión y a lidiar mejor con ella.



Medicamentos

Con frecuencia la depresión se trata con medicamentos denominados antidepresivos. Los medicamentos afectan a las personas de diferentes maneras. El profesional sanitario podría pedirle que pruebe con distintos medicamentos o podría agregar otro medicamento al que toma actualmente.



Si en algún momento siente que va a darse por vencida o cree que podría hacerse daño, actúe. Llame al 911, llame a su profesional sanitario o vaya a la sala de urgencias inmediatamente.

También puede llamar a la National Suicide Prevention Lifeline (Red Nacional de Prevención del Suicidio) al 1-800-273-8255.

Cuidarse

Los medicamentos y la psicoterapia por lo general son maneras eficaces de tratar la depresión. Pero algunos cambios en su vida diaria también pueden ayudar.



Puede intentar hacer estas cosas:



Comer bien

Todos los días coma una variedad de alimentos saludables, entre ellos muchas frutas, verduras y cereales integrales. También intente reducir la cantidad que bebe de café, refrescos y alcohol.



Ser más activa

Estar activa puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y mantenerse sana. También puede darle más energía y ayudarlo a dormir mejor. Hable con su profesional sanitario antes de cambiar su nivel de actividad.



Dormir bien

Dormir demasiado o no dormir lo suficiente puede afectar su estado de ánimo. Intente dormir entre 7 y 8 horas cada noche. Trate de despertarse a la misma hora todas las mañanas y de acostarse a la misma hora todas las noches. Si tiene problemas para dormir por la noche, evite las siestas durante el día.



Acercarse a otros

Hable con amigos, familiares y otros seres queridos. Muestre interés en cómo están. Pregúnteles qué está pasando en sus vidas.



Buscar apoyo

Podría ser útil hablar con personas que han tenido depresión. Hable con amigos que hayan pasado por algo parecido a lo que usted siente ahora. Tal vez tengan algún consejo útil para afrontar la situación que usted pueda aplicar. También puede participar en un grupo de apoyo. Esto puede recordarle que no está sola.



Participar

Tener un pasatiempo puede ayudarlo a sentir orgullo y éxito. Piense en cosas que solía disfrutar y comience a hacerlas con más frecuencia. Quizás desee tomar clases, hacer trabajo voluntario o participar en actividades o grupos locales.



Seguimiento de la evolución

A medida que continúa con su tratamiento, puede ser difícil para usted observar los pequeños cambios que muestran su mejoría. **Durante una semana, marque la casilla junto a cada afirmación que le corresponda para ese día.** Comparta los resultados con su profesional sanitario o asesor de salud mental en su próxima cita.

Desprenda esta parte, fotocópiela y comparta la información con su profesional sanitario.

Síntomas

	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Me siento cansada/tengo problemas para dormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me siento frustrada/me irrito con facilidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He estado bebiendo alcohol/consumiendo drogas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No me interesa lo que solía disfrutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
He estado pensando sobre la muerte o el suicidio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito a mi familia y amigos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tratamiento

	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Tomé mi medicamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fui a psicoterapia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Asistí a mi grupo de apoyo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Estilo de vida

	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Comí alimentos saludables.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hice algo para estar activa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pasé tiempo con un amigo o familiar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hice algo que disfruto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Recuerde que la depresión afecta a las personas de diferentes formas. Hable con su profesional sanitario sobre cómo se siente y sobre cualquier cambio que observe.



Otros recursos

Consulte estas organizaciones para obtener más información acerca de la depresión o cómo buscar ayuda:

Depression and Bipolar Support Alliance

(Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar)
dbsalliance.org | 1-800-826-3632

National Suicide Prevention Lifeline

(Red Nacional de Prevención del Suicidio)
suicidepreventionlifeline.org
1-800-273-8255

Para obtener más información acerca de la depresión, visite lillyforbetterhealth.com/en-espanol.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos propietarios.

Material desarrollado por Lilly USA.

♻️ Impreso en papel reciclado posconsumo.

HE99199 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Lilly

The
HealthPlan