



Cómo reconocer la depresión en hombres



La depresión afecta a las personas de diferentes formas

Algunas personas se sienten desdichadas pero no saben por qué. Otras personas tienen síntomas más graves, como pensamientos suicidas. La frecuencia y la duración de estos síntomas también pueden variar de una persona a otra.

La edad y los antecedentes familiares pueden afectar la manera en que cada uno manifiesta la depresión. El género también es un factor. **Los hombres y las mujeres manifiestan la depresión de maneras diferentes.**



Los hombres con depresión son más propensos a:



Sentirse cansados o agotados



Frustrarse o irritarse



Perder interés por las cosas que suelen disfrutar



Tener problemas para dormir



¿Qué es la depresión?

Es normal sentirse triste, solo o enojado cuando uno 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 no desaparecen, podría ser algo más. Podría ser depresión.

Usted no está solo. Para muchos hombres, la depresión puede hacer que cada día sea difícil de sobrellevar.

Una afección oculta

Los hombres pueden tener depresión y no saberlo. Algunos hombres manejan su depresión de maneras poco saludables.

- Los hombres son más propensos a consumir alcohol o drogas para tapar su depresión.
- Los hombres son menos propensos a llorar o lucir tristes.
- Los hombres pasan más tiempo en el trabajo para poder evitar a la familia y los amigos.

Si tiene síntomas de depresión, quizás le sea difícil hablar sobre ello. Pero pedir ayuda es un gran primer paso.



Hable con su profesional sanitario.

Juntos pueden diseñar un plan que le ayude a sentirse mejor.



Los hombres son también más propensos que las mujeres a preocuparse sobre lo que piensan los demás de su depresión. Pero si usted tiene depresión, es importante obtener ayuda y desempeñar una función activa en su tratamiento. De esa manera, puede obtener la mejor atención posible y volver a hacer lo que solía disfrutar.



Depresión y suicidio

Los hombres son 4 veces más propensos que las mujeres a suicidarse. Pero los hombres son menos propensos que las mujeres a mostrar señales de advertencia de suicidio, como por ejemplo, hablar del tema. Además, una vez que empiezan a pensar en quitarse la vida, los hombres son más propensos a intentarlo más rápido que las mujeres. Si usted tiene pensamientos suicidas, es importante obtener ayuda ahora. Asegúrese de hablar con su profesional sanitario de inmediato.



Si en algún momento siente que va a darse por vencido 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.

La depresión puede tratarse

A menudo, los hombres con depresión no quieren hablar sobre cómo se sienten. Esto puede impedir que reciban el tratamiento que necesitan. Pero es importante saber que la depresión puede tratarse. De hecho, hasta 9 de cada 10 personas con depresión pueden manejar los síntomas si reciben la atención adecuada. **Existen muchas opciones para tratar la depresión. La mayoría de las personas obtienen mejores resultados si utilizan psicoterapia junto con medicamentos 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.

La psicoterapia puede ayudarle a establecer objetivos personales, entre ellos:

- Encontrar maneras saludables de lidiar con el estrés.
- Descubrir sus “desencadenantes”, las personas o los acontecimientos que lo hacen sentir peor.
- Tener mejores relaciones con amigos y familiares.
- Establecer una rutina con la que se sienta cómodo.



Medicamentos

Con frecuencia la depresión se trata con medicamentos denominados antidepresivos. Los medicamentos afectan a las personas de diferentes maneras.

Estas son algunas cosas que debe saber sobre los antidepresivos:

- Algunos antidepresivos pueden tardar hasta 8 a 12 semanas en alcanzar su máxima eficacia.
- Tal vez tenga que probar con distintos medicamentos antes de encontrar el mejor para usted.
- Quizás tenga que agregar otro medicamento al que toma actualmente.
- Lleve un registro de los medicamentos que ha probado e informe a su profesional sanitario cómo se sintió cuando los tomó.

Inicie la conversación con su profesional sanitario

Si bien la depresión es una afección frecuente, puede ser difícil hablar sobre ella. Quizás le preocupe que otras personas puedan tratarlo diferente. Pero para obtener la ayuda que necesita primero debe iniciar la conversación.

Dé el primer paso. Hable con su profesional sanitario y procure obtener la mejor atención posible.



Marque las siguientes casillas según corresponda a su caso y comparta la información con su profesional sanitario. Juntos pueden encontrar maneras para ayudar a manejar su depresión.

¿Qué cambios ha observado en su estado de ánimo?

- Se enoja rápidamente
- Se fastidia con facilidad
- Se siente cansado todo el tiempo

¿Con qué frecuencia siente estos cambios en su estado de ánimo?

- Diariamente
- Algunas veces por semana
- De vez en cuando

¿Qué partes de su vida se ven afectadas por su estado de ánimo?

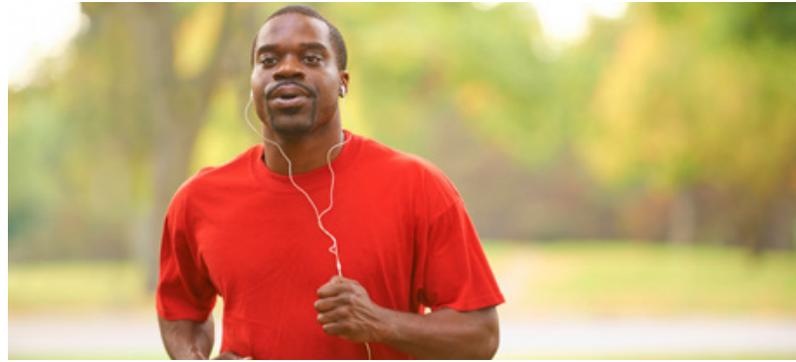
- Capacidad para concentrarse en el trabajo
- Relaciones personales
- Confianza en las decisiones

¿De qué manera ha intentado mejorar su estado de ánimo?

- Fumando o bebiendo alcohol
- Tomando descansos
- Haciendo ejercicio

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 activo

Estar activo puede ayudar a mejorar su estado de ánimo y mantenerse sano. 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 solo.



Participar

Tener un pasatiempo puede ayudarle 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.

Cómo manejar los desafíos

Todos tenemos un “mal día” de vez en cuando. **Incluso si ha estado sintiéndose mejor, podría tener pensamientos negativos de tanto en tanto.** Cuando esto le ocurra, pruebe algunos de los métodos saludables para afrontarlos que lo hayan ayudado antes. O hable con su profesional sanitario sobre algún método que pueda ayudarle.



Por ejemplo:

Si se siente mejor cuando está con amigos

Salga a ver una película con ellos

Si le sirve hablar con otras personas que tienen depresión

Participe en un grupo de apoyo para saber que no está solo



Cómo conocer sus desencadenantes

Algunas veces, incluso después de sentirse mejor, la depresión puede regresar. Es útil saber cuáles son los acontecimientos que pueden causar síntomas de depresión. Estos se llaman desencadenantes. Piense qué le hace sentir que quiere abandonar, o qué lo pone ansioso, nervioso o al límite. **Tal vez se sienta identificado con uno o varios de los desencadenantes que se indican a continuación.**

- Estrés en el trabajo o en casa
- Falta o exceso de sueño
- Problemas de dinero
- Presiones de tiempo
- Cambios, como comenzar un nuevo empleo, casarse o mudarse

Observe estos y otros desencadenantes que lo hacen sentir ansioso, nervioso, solo o triste. **Compártalos con un amigo en el que confíe y con su profesional sanitario.** Hable sobre las maneras en que podría manejar estos desencadenantes en el futuro.

¿Con qué frecuencia siente los síntomas?



Encierre con un círculo la respuesta que mejor representa su experiencia. Luego, comparta los resultados con su profesional sanitario.

¿Se siente intranquilo o ansioso?

Normalmente | Algunas veces | Nunca

¿Tiene malestares y dolores?

Normalmente | Algunas veces | Nunca

¿Siente que tiene ganas de estar con otras personas?

Normalmente | Algunas veces | Nunca

¿Se involucra en disputas con facilidad?

Normalmente | Algunas veces | Nunca

¿Se siente estresado en casa o en el trabajo?

Normalmente | Algunas veces | Nunca

¿Duerme lo suficiente por las noches?

Normalmente | Algunas veces | Nunca

Escriba cualquier otra pregunta u observación que tenga para su equipo de atención sanitaria.



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

Tratamiento

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

Estilo de vida

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

HE99218 1016 IMPRESO EN EE. UU. ©2016, Lilly USA, LLC. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Lilly

The
HealthPlan