

La depresión y las lesiones de la médula espinal



Conéctese con nosotros :

**Northern New Jersey
Spinal Cord Injury System**
1199 Pleasant Valley Way
West Orange, NJ 07052
<http://KesslerFoundation.org/NNJSCIS>

Kessler Foundation
SCIResearch@kesslerfoundation.org
www.Facebook.com/SCIRehabResearch
<http://KesslerFoundation.org>
Síguenos en @KesslerFdn on Twitter

Kessler Institute for Rehabilitation
SCIRehab@kessler-rehab.com
www.Facebook.com/Kessler-Institute-for-Rehabilitation
www.kessler-rehab.com

University Hospital
www.uhnj.org

Esta publicación ha sido elaborada por SCI Models Systems en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington con financiamiento del National Institute on Disability and Rehabilitation Research [instituto nacional de investigación sobre discapacidad y rehabilitación] del Departamento de Educación de Estados Unidos. Donación No. H133A060070.

La depresión es algo común y puede afectar a cualquier persona. Aproximadamente, anualmente, 1 de 20 estadounidenses (más de 11 millones de personas) cae en depresión. La depresión es más común en la población con lesiones de la médula espinal (LME) –aproximadamente una de cada cinco personas. Las tasas de depresión estimadas entre las personas con LME oscilan entre 11% a 37%.

¿Qué es la depresión?

La depresión no sólo es "andar medio decaído" o "estar de capa caída". Es un trastorno médico grave (como la diabetes, en la que tanto la biología como el comportamiento pueden ayudar o perjudicar). La depresión está estrechamente vinculada a sus pensamientos, sentimientos, salud física y actividades diarias. La depresión afecta tanto a hombres como a mujeres. La depresión puede provocar todos o algunos de los siguientes síntomas físicos y psicológicos:

- cambios en el sueño (demasiado o muy poco)
- sensación de decaimiento o desesperanza
- pérdida de interés o gusto por las actividades
- cambios en el apetito
- disminución de la energía o actividad
- dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- sentimientos de inutilidad o culpabilidad
- pensamientos sobre la muerte o el suicidio

Los períodos de tristeza son normales después de sufrirse una LME. Sin embargo, hay motivo para preocuparse cuando uno se siente casi a diario deprimido o pierde interés en las actividades usuales y si esto persiste durante más de dos semanas. La depresión no es causada por debilidad personal, pereza o falta de voluntad.

Causas de la depresión

Aunque no sabemos con certeza qué es lo que causa la depresión, sí sabemos que las tensiones de la vida y los problemas médicos pueden ocasionar un cambio en ciertos químicos del cerebro llamados neurotransmisores. Este desequilibrio químico está vinculado a los cambios de humor, placer, sueño, energía, apetito y capacidad de concentración.

La depresión puede y debe ser tratada

La buena noticia es que los síntomas de la depresión pueden tratarse casi siempre con ciertos tipos de terapia o medicamentos antidepresivos específicos. Sin embargo, una combinación de terapia y antidepresivos ha demostrado dar los mejores resultados. El ejercicio regular y la actividad física también pueden mejorar el estado de ánimo, especialmente cuando se practican junto con la terapia o los medicamentos.

Es importante tratar la depresión porque puede tener un efecto verdaderamente perjudicial en la capacidad de una persona para funcionar en la vida cotidiana. La depresión puede empeorar el dolor, dificultar el sueño, socavar la energía, quitar la

alegría de la vida y dificultarle el cuidado de su salud.

La depresión que se deja sin tratar puede durar de 6 a 12 meses o más. Los pensamientos sobre la muerte son un síntoma de depresión. El riesgo de suicidio es mayor mientras alguien está deprimido. Debido a la química cerebral y a los patrones de pensamiento, las personas que sufren de una depresión severa y albergan pensamientos suicidas tienen dificultad para ver una salida a sus problemas. Los pensamientos suicidas desaparecen tan pronto como la depresión es tratada.

¿Qué es realmente la terapia?

La terapia o la psicoterapia suelen malentenderse. Existen muchas diferentes clases de terapia, pero una que ha comprobado ser una ayuda para combatir la depresión se denomina "terapia cognitiva-conductual". La terapia cognitivo-conductual se basa en la idea de que la depresión mejora cuando las personas participan más en actividades significativas y cuando recuperan su actitud y creencias positivas sobre sí mismos, su mundo y su futuro. El terapeuta le ayudará a encontrar o reanudar aquellas actividades que le son significativas o agradables. Habrá obstáculos a superar, por lo que el terapeuta le apoyará como un entrenador para ayudarle a resolver los problemas que encara. El terapeuta también le ayudará a reconocer cómo es que su pensamiento se torna más negativo al estar en depresión y cómo, a través de la experimentación y la lógica, puede uno mismo mejorar su visión del futuro y restablecer la confianza.

¿Cómo funcionan los antidepresivos?

Los medicamentos antidepresivos parece que funcionan restableciendo el equilibrio normal de los químicos importantes del cerebro como son la norepinefrina y la serotonina. El hecho de reequilibrar estos químicos hace que uno se sienta mejor tanto emocional como físicamente. El tratamiento de la depresión puede también ayudarle a funcionar mejor en la casa y en el trabajo. Los antidepresivos no son adictivos. Algunas personas padecerán los efectos secundarios, pero estos tienden a disminuir con el tiempo.

Auto-prueba de la depresión

Para cada uno de los siguientes problemas, encierre en un círculo el número del 0 al 3 correspondiente que describe la frecuencia con que usted cree le ha molestado el problema en las últimas dos semanas.

En las <u>últimas dos semanas</u>, ¿con qué frecuencia ha sentido que le ha molestado alguno de los siguientes problemas?	Para nada	Varios días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. Poco interés o ningún placer en hacer las cosas.	0	1	2	3
2. Decaimiento, depresión o desesperación.	0	1	2	3
3. Problema en dormir o quedarse despierto, o dormir demasiado.	0	1	2	3
4. Se siente cansado o con poca energía.	0	1	2	3
5. Tiene poco apetito o come de más.	0	1	2	3

6. Se siente mal consigo mismo o siente que es un fracasado o que ha defraudado a la familia o a usted mismo.	0	1	2	3
7. Dificultad para concentrarse en las cosas, como la lectura del periódico o ver la televisión.	0	1	2	3
8. Se mueve o habla tan despacio que otras personas lo podrían haber notado. O lo opuesto: ha estado tan agitado o inquieto que se mueve mucho más de lo normal.	0	1	2	3
9. Ha albergado el pensamiento de que estaría mejor muerto o de herirse a sí mismo de alguna forma.	0	1	2	3

Copyright © 2005 Pfizer, Inc. Todos los derechos reservados. Reproducción con autorización.

Lo que puede hacer

1. Tomar una “auto-prueba de la depresión” como la anterior.
2. Contestar todas las preguntas honestamente, sumar su puntaje y ver donde cae su puntaje.
3. Si su puntaje es 10 o superior y se ha sentido así por más de una semana o dos, póngase en contacto con su proveedor de atención médica o un psicólogo, psiquiatra o consejero con experiencia en tratar la depresión.
4. Si usted tiene pensamientos de muerte o suicidio, de inmediato póngase en contacto con su médico o con un especialista de la salud mental. También, informe a los seres que le rodean sobre lo mal que se está sintiendo para que puedan apoyarlo y ayudarlo a mantenerse a salvo mientras atraviesa este difícil período.

Si está en peligro de dañarse ahora mismo, por favor llame de inmediato al 911, a la línea de crisis nacional abierta las 24 horas al 800-273-8255 o a su clínica de crisis local.

Recuerde que la depresión no es una parte necesaria o inevitable de la vida con LME. De hecho, la mayoría de las personas con LME no están deprimidas. Si usted está luchando con la depresión o la sensación de decaimiento durante más de dos semanas, hable con su médico. La depresión es tratable y vencible.

Cómo encontrar ayuda

Muchos profesionales de la salud mental están calificados para tratar la depresión. Por ejemplo, los psiquiatras tiene entrenamiento especializado en el manejo de medicamentos contra la depresión y los psicólogos están

capacitados para brindar terapia para superar la depresión.

Otros médicos, como los médicos de atención primaria, neurólogos y fisiatras y las enfermeras con experiencia en el tratamiento de la depresión a menudo pueden iniciar el tratamiento y referirlo a los profesionales de la salud mental según sea necesario.

En caso de estar disponible, busque tratamiento de un programa de rehabilitación de la médula espinal que pueda tratar todos los aspectos de la recuperación de una LME.

Fuente de información

El contenido de nuestra información sobre la salud se basa en la evidencia de la investigación siempre que está disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del SCI Model System.

Autor

La depresión y las lesiones de la médula espinal (*Depression and Spinal Cord Injury*) fue elaborada Charles H. Bombardier, PhD, en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington.

Renuncia de responsabilidad

La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de su médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de cuidados médicos sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.