

Los Hombres y la Depresión

¿Se siente cansado e irritable todo el tiempo? ¿Ha perdido el interés en su trabajo, su familia o sus pasatiempos? ¿Tiene problemas para dormir y se siente enojado o agresivo, triste, o que no vale nada? ¿Se ha sentido así durante semanas o meses?

Si es así, puede que tenga depresión.

Instituto Nacional de la Salud Mental

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Los Hombres y la Depresión

¿Qué es la depresión?

Todos, en algún momento, nos sentimos tristes, irritables o de vez en cuando tenemos problemas para dormir. Sin embargo, estos sentimientos y problemas suelen desaparecer después de unos días. Cuando un hombre sufre de depresión, tiene problemas en su vida cotidiana y pierde el interés en cualquier cosa durante semanas a la vez.

La depresión afecta tanto a los hombres como a las mujeres. Pero los hombres la pueden experimentar de manera diferente que las mujeres. Los hombres tienden a sentirse más cansados e irritables, y perder interés en su trabajo, su familia o sus pasatiempos. Ellos pueden tener más dificultad para dormir que las mujeres que tienen depresión. Y aunque las mujeres con depresión tienden más a intentar suicidarse, es más común que los hombres mueran por suicidio.

Muchos hombres no reconocen, admiten, o buscan ayuda para su depresión. Ellos pueden estar reacios a hablar de cómo se sienten. Pero la depresión es una enfermedad real y tratable. Puede afectar a cualquier hombre a cualquier edad. Con el tratamiento adecuado, la mayoría de los hombres que sufren de depresión pueden mejorar y recobrar su interés en el trabajo, la familia y los pasatiempos.



“Mis actividades diarias no tenían sentido. No tenía energía para hacer nada. Me levantaba porque tenía que sacar a caminar al perro y mi esposa necesitaba ir a trabajar. Todo el día se me pasaba sin darme cuenta. Quería volver a mi estado normal. Sólo quería ser yo mismo otra vez”.

—Jimmy Brown, bombero

¿Cuáles son los diferentes tipos de depresión?

Los tipos más comunes de la depresión son:

Depresión grave—síntomas severos que interfieren con la capacidad de un hombre para trabajar, dormir, estudiar, comer y disfrutar de la vida. Algunas personas puede que experimenten solo un episodio durante el transcurso de su vida, pero con más frecuencia una persona puede padecer múltiples episodios.

Trastorno distímico o distimia—síntomas depresivos que duran mucho tiempo (2 años o más) pero son menos severos que los de la depresión grave.

Depresión leve—similar a la depresión grave y a la distimia, pero los síntomas son menos severos y pueden durar menos tiempo.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la depresión?

Diferentes personas tienen diferentes síntomas. Algunos de los síntomas de la depresión incluyen:

- Sentimientos de tristeza o “vacío”
- Sentimientos de desesperanza, irritabilidad, ansiedad o enojo
- Pérdida de interés en el trabajo, la familia o actividades que antes resultaban placenteras, incluso las relaciones sexuales
- Sentirse muy cansado
- Dificultad para concentrarse o recordar detalles
- No poder dormir o dormir mucho
- Comer demasiado o no querer comer del todo
- Pensamientos suicidas, intentos de suicidio
- Dolores o malestares, dolores de cabeza, retortijones en el estómago (cólicos) o problemas digestivos
- Sentirse incapaz para cumplir con las responsabilidades del trabajo, el cuidado de la familia, u otras actividades importantes

¿Qué causa la depresión en los hombres?

Varios factores pueden contribuir a que los hombres padezcan de depresión.

Los genes—los hombres quienes tienen antecedentes familiares de depresión pueden ser más propensos a desarrollar la enfermedad que aquellos en cuyas familias no se ha padecido la enfermedad.

La química cerebral y hormonas—las imágenes del cerebro muestran que el cerebro de las personas que padecen de la depresión es diferente al de quienes no la padecen. A la misma vez, las hormonas que controlan las emociones y el estado de ánimo también pueden afectar la química del cerebro.

El estrés—la pérdida de un ser querido, una relación difícil o cualquier situación estresante puede desencadenar la depresión en algunos hombres.

A menudo, se presentan una combinación de todos estos factores.

¿Cómo se trata la depresión?

El primer paso para obtener el tratamiento correcto es visitar a un médico o profesional de la salud mental. El médico le hará un examen o pruebas de laboratorio para descartar otras condiciones médicas que pueden tener los mismos síntomas de la depresión. Él también puede determinar si ciertos medicamentos que usted está tomando pueden estar afectando su estado de ánimo.

El médico debe obtener un historial completo de sus síntomas, por ejemplo, cuándo comenzaron, cuánto han durado y cuán graves son, si sus síntomas han ocurrido antes, y de ser así, cómo se los trató. El médico también le preguntara si existen antecedentes de depresión en su familia.

Medicamentos

Los medicamentos llamados antidepresivos pueden ser efectivos para tratar la depresión. Puede ser necesario tomarlos durante varias semanas para notar su efecto. Los antidepresivos pueden tener efectos secundarios que incluyen:

- Dolor de cabeza
- Náuseas—sensación de descompostura estomacal
- Dificultad para dormir y nerviosismo
- Alteración o intranquilidad
- Problemas sexuales

La mayoría de los efectos secundarios disminuyen con el tiempo. **Consulte con su médico sobre cualquier efecto secundario que usted tenga.**

Es importante saber que, aunque los antidepresivos pueden ser seguros y efectivos para muchas personas, pueden presentar riesgos graves para otras, en especial para los niños, adolescentes y adultos jóvenes. En las etiquetas de los medicamentos antidepresivos, se ha agregado una “advertencia de caja negra”—el tipo más grave de advertencia que puede tener un medicamento recetado.

Estas etiquetas advierten a la gente que los antidepresivos pueden hacer que algunas personas, tengan pensamientos suicidas o cometan intentos de suicidio; especialmente las personas que se sienten alteradas cuando empiezan a tomar los medicamentos y antes de que estos comiencen a hacer efecto. Cualquier persona que este tomando medicamentos antidepresivos debe de ser supervisada de cerca, especialmente cuando recién comienzan a tomarlos.

Para la mayoría de las personas, los riesgos de no tratar la depresión son mucho mayores que los del uso de antidepresivos si estos son manejados bajo la supervisión de un médico. La supervisión estricta de un profesional también reducirá al mínimo cualquier riesgo potencial.

Terapia

Existen varios tipos de terapia que pueden ayudar a tratar la depresión. Para ciertos tipos de depresión, algunas terapias son tan eficaces como los medicamentos. La terapia ayuda enseñando nuevas maneras de pensar y de comportarse, así como cambiar los hábitos que pueden contribuir con la depresión. La terapia también puede ayudar a los hombres a entender y poder afrontar relaciones o situaciones difíciles que puedan estar causando o empeorando la depresión.



“Nadie tiene depresión en la comunidad latina. En la comunidad latina tenemos una cultura de silencio en ciertos aspectos de nuestra vida. Especialmente como inmigrantes trabajamos duro. Eso es lo que se espera. Y decir que uno tiene depresión es como dejar que la vida te gane”.

—Rodolfo Palma-Lulió,
estudiante universitario

¿Cómo puedo ayudar a un ser querido que está deprimido?

Si usted conoce a alguien que padece depresión, primero ayúdelo para que consulte a un doctor o profesional de la salud mental.

- Ofrezcale apoyo, comprensión, paciencia y ánimo
- Háblele y escúchele atentamente
- Nunca ignore sus comentarios acerca del suicidio e infórmeselos al terapeuta o médico de la persona
- Invite a la persona a caminar, pasear o hacer otras actividades. Si él no acepta la invitación, siga intentando, pero no lo presione a asumir demasiado en poco tiempo
- Recomiéndele que debe reportar a su proveedor de atención médica cualquier preocupación acerca de los medicamentos
- Asegúrese que él asista a sus citas con el médico
- Recuérdele que con el tiempo y con tratamiento, la depresión pasará

¿Cómo puedo ayudarme a mí mismo si estoy deprimido?

A medida que usted continúa con el tratamiento, comenzará a sentirse mejor de forma gradual. Recuerde que si está tomando algún antidepresivo, puede tardar varias semanas en hacer efecto. Intente hacer cosas que solía disfrutar antes de padecer de depresión. Tómelo con calma. Entre otras cosas que pueden ayudar se encuentran:

- Consulte con un profesional tan pronto como sea posible. Las investigaciones muestran que recibir tratamiento lo más pronto posible puede aliviar los síntomas más rápido y reducir el tiempo de duración del tratamiento.

- Divida las tareas grandes en tareas pequeñas y haga lo que usted pueda y como pueda. No haga muchas cosas al mismo tiempo.
- Pase tiempo con otras personas y hable con un amigo(a) o pariente acerca de sus sentimientos.
- No tome decisiones importantes en su vida hasta que se sienta mejor. Converse de sus decisiones con aquellos que lo conozcan bien.

¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

Si no está seguro a dónde ir para obtener ayuda, pregúntele a su médico de familia. También puede buscar profesionales en la salud mental en las guías telefónicas o consulte con su compañía de seguros para encontrar a algún proveedor que participe con su plan. Los médicos de los hospitales pueden ayudarlo en una emergencia.



“Afecta tu forma de pensar. Afecta la forma en que te sientes. Afecta la forma en que amas ... es como una manta que lo cubre todo ... y es que es tan asfixiante. Hay veces que uno dice: basta ya. Sientes como que ya fue suficiente”.

—Steve Lappen, escritor

¿Qué sucede si yo o alguien que conozco está en crisis?

Los hombres con depresión corren el riesgo de suicidarse. Si usted o alguien que conoce está en crisis, busque ayuda inmediatamente.

- Llame a su médico.
- Llame al 911 (servicio de emergencia de los Estados Unidos) para obtener servicios de emergencia.
- Acuda a la sala de emergencias del hospital más cercano.
- Llame gratis (la llamada es gratuita para quienes viven en los Estados Unidos) las 24 horas del día a la línea de emergencia de la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-888-628-9454; número de teléfono de texto/teletipo: 1-800-799-4TTY (4889).



“Sentía una sensación de desesperanza tan profunda y completa que consumía toda la energía que tenía con tan sólo el hecho de levantarme de la cama. Pero muy frecuentemente me quedaba acostado. No quería pasar otro día por la misma cosa. Era una tristeza tan profunda que aún hoy, treinta años más tarde, es aún inexpresable”.

—Melvin Martin, director de mercadeo, miembro de la Nación Oglala Lakota



National Institute
of Mental Health

Contáctenos para obtener más información sobre los hombres y la depresión.

National Institute of Mental Health

Office of Science Policy, Planning and Communications
Science Writing, Press and Dissemination Branch

6001 Executive Boulevard

Room 6200, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono: 301-443-4513 o

1-866-615-NIMH (6464)*

Teléfono de texto/teletipo: 301-443-8431 o

1-866-415-8051*

FAX: 301-443-4279

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov>

*Las llamadas a los números telefónicos que empiezan con 1-866 son gratuitas para quienes viven en los Estados Unidos.

Las fotografías de esta publicación son de modelos y se utilizan solamente con fines ilustrativos.



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE
LOS ESTADOS UNIDOS

Institutos Nacionales de la Salud

Publicación de NIH Núm. SP 12-5300

NIH...Convirtiendo Nuevos Hallazgos en Salud®