

Real Men. Real Depression.

Estos hombres son reales. La depresión también.

Los hombres y la depresión

La depresión es un trastorno médico serio pero tratable que puede afectar a cualquier persona, sin importar su edad, grupo étnico, nivel socioeconómico o género. Sin embargo, es posible que la persona afectada, su familia y amigos, e incluso sus médicos no reconozcan y no diagnostiquen la depresión. Para el hombre, en particular, es difícil admitir que tiene síntomas de depresión y solicitar ayuda. Pero la depresión en el hombre es común: en los Estados Unidos cada año los trastornos depresivos afectan a aproximadamente el siete por ciento de los hombres (más de seis millones de hombres).

La depresión se presenta en formas diferentes, al igual que otras enfermedades como las enfermedades cardíacas. Los tres trastornos depresivos principales son: *el trastorno depresivo mayor*, *el trastorno distímico* y *el trastorno bipolar (trastorno maníaco-depresivo)*. No todas las personas afectadas por un trastorno depresivo sufren todos los síntomas. Los síntomas y la severidad de éstos pueden variar de una persona a otra y también pueden variar con el transcurso del tiempo.

Los síntomas de la depresión incluyen:

- Persistente tristeza, ansiedad o sentirse "vacío"
- Sentimientos de desesperación, pesimismo
- Sentimientos de culpa, inutilidad, impotencia
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos favoritos y actividades que antes disfrutaba, incluyendo las relaciones sexuales
- Falta de energía, fatiga, sensación de letargo, dejadez o flojera
- Dificultad para concentrarse y tomar decisiones, mala memoria
- Problemas de sueño, despertarse muy temprano en la mañana, o dormir demasiado
- Cambios en el apetito y/o peso
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio
- Inquietud, irritabilidad

Síntomas físicos persistentes tales como dolores de cabeza, trastornos digestivos y dolores crónicos que no responden a tratamientos de rutina.

Investigaciones y hallazgos clínicos revelan que tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar los síntomas típicos de la depresión. Sin embargo, a menudo los hombres y las mujeres sienten la depresión de manera diferente y pueden enfrentarla de formas diferentes. Los hombres generalmente se quejan de fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en el trabajo o pasatiempos favoritos y problemas de sueño, y no se quejan tanto de otros síntomas como sentimientos de tristeza, falta de autoestima y culpabilidad excesiva. Algunos investigadores creen que la definición estándar de la depresión, y las pruebas de diagnóstico basadas en ésta, no representan adecuadamente la enfermedad tal como se presenta en los hombres.

Los hombres tienen más probabilidad que las mujeres de desarrollar abuso o dependencia de alcohol y drogas en el transcurso de sus vidas. Sin embargo, existe debate entre los investigadores respecto a si el uso de sustancias tóxicas, como el alcohol y las drogas, es un "síntoma" de depresión subyacente en los hombres o es un trastorno que ocurre conjuntamente en ellos. No obstante, el abuso de sustancias tóxicas puede ocultar la depresión, haciendo que sea más difícil reconocerla como una enfermedad separada que necesita tratamiento.



DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIMH
National Institute
of Mental Health

Cuando el hombre esta deprimido, en lugar de reconocer sus síntomas de depresión, pedir ayuda o solicitar el tratamiento apropiado, el puede recurrir al alcohol y a las drogas. Otra manera como la depresión se puede manifestar en el hombre es a través de sentimientos de frustración, desánimo, enojo, irritabilidad y por comportamientos violentos o abusivos. Algunos hombres enfrentan la depresión dedicándose a su trabajo de manera compulsiva, tratando de ocultar la depresión de sí mismos, la familia y los amigos. Otros hombres pueden responder a la presencia de una depresión mostrando comportamientos temerarios, es decir arriesgándose y poniéndose en situaciones peligrosas. En los Estados Unidos la muerte por suicidio es cuatro veces más frecuente en hombres que en mujeres, aunque las mujeres tienden a hacer más intentos de suicidio que los hombres. Estudios de investigación indican que con frecuencia el suicidio está asociado con la depresión, por lo tanto el alarmante índice de suicidio en los hombres puede reflejar el echo de que los hombres solicitan tratamiento para la depresión con mucha menos frecuencia. Muchos hombres con depresión no obtienen el diagnóstico y tratamiento adecuados. En muchos casos, dicho tratamiento podría salvarles la vida.

Se necesita hacer más investigaciones para entender todos los aspectos de la depresión en el hombre, incluyendo cómo el hombre responde al estrés y a los sentimientos asociados con la depresión, que hacer para que los hombres con depresión se sientan mas cómodos al reconocer estos sentimientos y obtengan la ayuda necesaria, y cómo entrenar a los médicos para que sepan reconocer y tratar mejor la depresión en los hombres. Los familiares, amigos y consejeros que brindan asistencia a los empleados en el lugar de empleo también pueden desempeñar un papel importante en el reconocimiento de síntomas depresivos en los hombres y ayudarles a obtener tratamiento.

Solicite ayuda para la depresión

Si tiene síntomas de depresión o conoce a alguien que los tiene, solicite ayuda. En la mayoría de las ciudades hay lugares donde las personas que sufren de trastornos depresivos pueden ser diagnosticadas y tratadas. Puede obtener ayuda de médicos de familia, de especialistas en salud mental que trabajan en clínicas de salud mental o en clínicas privadas, y de otros profesionales en la salud.

Se ha comprobado que una variedad de tratamientos, inclusive medicamentos y psicoterapias a corto plazo (por ejemplo, terapias de diálogo o plática) son eficaces para combatir los trastornos depresivos: más del 80 por ciento de las personas afectadas por un trastorno depresivo mejoran con el tratamiento apropiado. El tratamiento puede no sólo disminuir la severidad de la depresión, sino que también puede reducir la duración del episodio y puede ayudar a prevenir episodios posteriores de depresión.

Para obtener más información

National Institute of Mental Health
Public Information and Communications Branch
6001 Executive Boulevard
Room 8184, MSC 9663
Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono gratuito: 1-866-227-NIMH (6464) (la llamada es gratuita solo para quien vive en los Estados Unidos)
Personas con dificultades auditivas: 1-866-415-8051 (la llamada es gratuita solo para quien vive en los Estados Unidos)
Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov - menanddepression@mail.nih.gov
Sitio web: <http://www.nimh.nih.gov> - <http://menanddepression.nimh.nih.gov>