

¿Siente que su vida está gris? Puede ser depresión

¿Se siente triste? ¿Ha perdido el interés de vivir? ¿Está experimentando dificultades para dormir o sin proponérselo ha bajado o subido de peso? ¿Se siente cansado o culpable por cosas en las que no tiene ningún control y que ya no puede con el estrés de las situaciones por las que está pasando? Todo el mundo a veces, se siente así, y en estos días, son muchas las personas que están viviendo tiempos de incertidumbre. Si usted respondió sí a una o más de las preguntas anteriores, y si ya no disfruta las actividades que le gustaban, todos estos sentimientos son parte de cada día, pero además, quizá sin darse cuenta se está aislando, y quedando solo, usted puede estar gravemente deprimido, y esta forma de sentirse, es una enfermedad que los médicos llaman: "depresión clínica".

"La depresión clínica es una enfermedad común", comentó la Supervisora Pam Slater-Price. "La depresión clínica es una enfermedad que afecta a más de 19 millones de adultos estadounidenses cada año, y muchos de ellos no saben que están enfermos y que pueden recibir tratamiento."

No hay una causa de la depresión. A menudo la depresión afecta a las personas que se sienten bien, pero que están pasando por situaciones fuera de su control. Situaciones como la muerte de alguien en la familia, quedarse sin trabajo, o personas a las que le digan que tienen una enfermedad grave, como cáncer, diabetes, del corazón, enfermedad de Parkinson, Alzheimer's, y a los familiares que les cuidan y atienden, quienes normalmente pasan por etapas de seria depresión clínica; pero también algunos cambios en la vida pueden afectar el estado de ánimo y causar depresión. Cambios como tener un bebé, una ruptura amorosa, un cambio de casa o de ciudad, o a un trabajo con mayor responsabilidad, o estar bajo mucho estrés económico. Otros se deprimen sin ninguna razón.

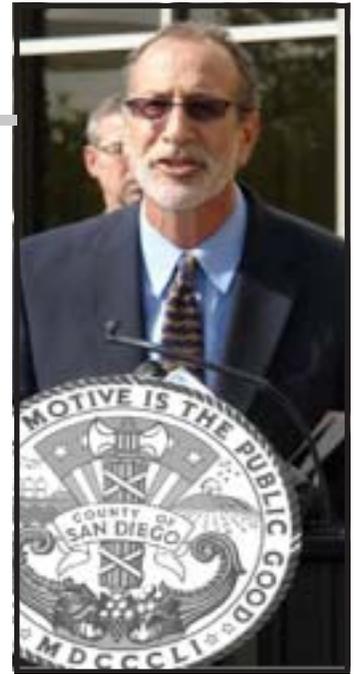
La depresión es una enfermedad que puede tratarse. El primer paso es aceptar que se necesita ayuda. Su médico, o un especialista de salud mental, le pueden ayudar a aliviarse.

"Los exámenes que detectan la depresión deberían ser parte de los exámenes médicos de rutina como los que se hacen para controlar la presión, y la hipertensión, para detectar



enfermedades del corazón, o los de azúcar para detectar la diabetes. Al detectar la depresión en sus primeros síntomas se puede tratar de manera más sencilla y mucho antes de que se convierta en una grave enfermedad mental." Comentó Alfredo Aguirre, Director del Departamento de Salud Mental del Condado de San Diego en una reunión donde se anunció una semana de exámenes de depresión gratuitos en todo el condado. "Estos exámenes, se realizaron con dos propósitos, para promover la educación sobre la enfermedad y para hacer los exámenes de detección y empezar los tratamientos de muchas de las personas que sufren en silencio, por no saber que tienen una enfermedad curable, por vergüenza, o por el temor al estigma".

"Les pido a todos los residentes del condado que si sufren de depresión, se hagan estos exámenes", comentó Nick Macchione, Director del Departamento de Salud, HHSA, "Los



Alfredo Aguirre, San Diego County Health and Human Services Agency's Mental Health Services Director

exámenes que ayudan a la detección, consisten en una prueba de selección, una plática con una persona entrenada sobre los resultados, y con un profesional de salud mental, quien le contesta sus preguntas y le ofrece información que le puede ayudar a tomar decisiones educadas, y de ser necesario, se le recomendará a dónde ir para ayuda adicional."

El Condado con fondos públicos, patrocina cerca de 200 contratos para ofrecer servicios y programas de salud mental en San Diego. Los servicios incluyen la atención de emergencias de crisis en domicilio, consulta interna en hospital o consultorios, consulta externa, tratamientos de días completos, y más", comentó el Director Aguirre, agregando "También tenemos una línea de ayuda que está disponible las 24 horas y los 7 días de la semana a donde las personas pueden hablar con alguien sobre los servicios que necesitan. La Línea de Acceso en la Crisis, es el 1-800-479-3339".