

Estadísticas sobre la depresión en los hombres.

Cada año, aproximadamente seis millones de hombres en los Estados Unidos padecen de un trastorno depresivo, ya sea depresión mayor, distimia (depresión crónica, menos severa) o trastorno bipolar (enfermedad maníaco-depresiva). Aunque estas enfermedades son tratables, muchos hombres no se dan cuenta que padecen de uno de estos trastornos y no buscan ayuda profesional.

Si bien se sabe que tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar los síntomas típicos de la depresión, con frecuencia los hombres viven la depresión de una manera diferente y también tienden a reaccionar en forma diferente.

Los hombres generalmente se quejan de fatiga, irritabilidad, pérdida de interés en el trabajo o en pasatiempos favoritos y problemas de sueño, y no se quejan tanto de otros síntomas como sentimientos de tristeza, falta de autoestima y culpabilidad excesiva. Además y trágicamente, la muerte por suicidio es cuatro veces más frecuente en hombres que en mujeres, aunque éstas tienden a cometer más intentos de suicidio que los hombres.

La verdad es que la depresión es una enfermedad real y tratable. La depresión puede presentarse en cualquier etapa de la vida, desde la niñez hasta la edad avanzada. Con un diagnóstico y tratamiento adecuados, la gran mayoría de hombres que padecen de depresión puede mejorar.

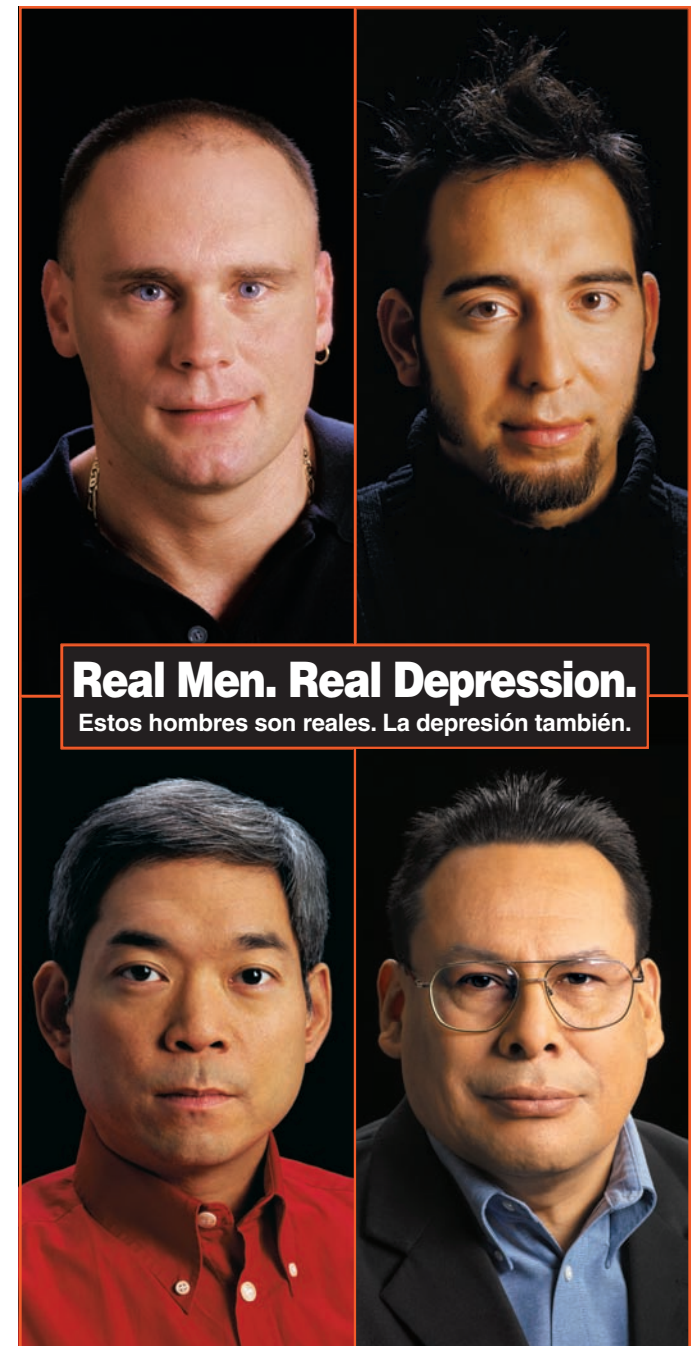
La campaña Real Men Real Depression está dedicada a aumentar el conocimiento de que la depresión es un problema grave de salud en los hombres. Ofrece historias personales de algunos hombres que viven con depresión: un bombero, un campeón nacional de clavados, un sargento jubilado de la Fuerza Aérea, un abogado, un escritor y un estudiante universitario, entre otros.



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

Publicación de NIH No. 05-5300 (SP)

Imprimido en agosto del 2005



Real Men. Real Depression.
Estos hombres son reales. La depresión también.

**Hay que tener valor para solicitar ayuda.
Estos hombres lo hicieron.**

¿En qué se diferencian la depresión y el decaimiento?

La depresión es un trastorno médico serio que afecta al organismo, el estado de ánimo y la manera de pensar. Afecta también la manera de comer y dormir. Altera la percepción que uno tiene de sí mismo. Cambia la manera de pensar y sentir. Los hombres que padecen de un trastorno depresivo, no pueden mejorar por sí solos porque la depresión no es lo mismo que un estado de ánimo pasajero. Si no se tratan, los episodios de depresión pueden durar semanas, meses o años.

Los trastornos depresivos pueden hacer que las actividades de la vida diaria se vuelvan insosteniblemente difíciles. Se le pierde el interés a las cosas que dan placer en la vida, como ver deportes, jugar con los niños, y hacer el amor. La depresión causa sufrimiento y trastornos no sólo a la persona que la padece, sino también a los familiares y a las otras personas que sienten afecto por el paciente.

Si usted tiene algunos de los siguientes síntomas, quizás sufre de un trastorno depresivo.

Pregúntese si se siente triste o vacío; irritado o enojado; culpable o inútil; pesimista o desesperado/perdido; cansado o letárgico; inquieto o perturbado; que nadie se interesa por usted o que no vale la pena vivir. Quizás usted también duerme más o menos de lo usual; come más o menos de lo usual; tiene dolores de cabeza persistentes, dolores de estómago o dolores crónicos; tiene problemas para concentrarse, para recordar cosas o tomar decisiones; pierde interés en el trabajo o pasatiempos favoritos; o pierde interés en las relaciones sexuales.

Si estos síntomas son frecuentes, es hora de hablar con su médico. La depresión es un trastorno médico real que se puede tratar con éxito, y a menudo se le trata con medicamentos, psicoterapia (terapia de diálogo) o una combinación de ambos. El apoyo de la familia y los amigos también desempeña un papel importante en la recuperación.

Real Men. Real Depression.

Estos hombres son reales. La depresión también.



“Mis actividades diarias no tenían sentido. No tenía energía para hacer nada. Me levantaba sólo porque tenía que llevar a caminar al perro y mi esposa necesitaba ir a trabajar. Los días se pasaban sin que yo me diera cuenta. Quería volver a mi estado normal. Quería ser yo mismo otra vez”.

—Jimmy Brown, bombero



“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



“La gente cree que simplemente con un chasquido de dedos o con pensar algo diferente, uno saldrá de la depresión. Pero cuando se está en medio de una depresión, todo lo que puedes pensar es acerca de la miseria y el dolor que estás sufriendo, y que continuará para siempre. Y así pierdes tus sueños y pierdes tus esperanzas”.

—Bill Maruyama, abogado



“Sentía una sensación de desesperanza tan profunda y completa que consumía toda la energía que tenía tan sólo con 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 todavía inexpresable”.

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

Hay que tener valor para solicitar ayuda.

Las formas de sentirse y de comportarse típicas de la depresión muchas veces impiden que una persona deprimida pida ayuda.

Además, para los hombres es difícil admitir que están deprimidos y pedir ayuda. Sin embargo, es importante recordar que la depresión es una enfermedad real y tratable, y que no debe causar vergüenza.

Gracias a años de investigaciones, hay una gran variedad de tratamientos eficaces disponibles para tratar los trastornos depresivos, tales como medicamentos y psicoterapias a corto plazo.

El tipo de tratamiento va a depender del diagnóstico del paciente, la severidad de los síntomas y la preferencia del paciente. En general, los trastornos depresivos severos, especialmente aquellos que recurren en forma intermitente, requerirán tratamientos combinados de medicación y psicoterapia para obtener un mejor resultado.

Si usted se siente deprimido, hable con alguien acerca de sus síntomas. Hable con un médico, enfermera, psicólogo, asistente social o consejero que brinde asistencia a los empleados de su empresa. Hay que tener valor para pedir ayuda, el hacerlo puede cambiar todo.

Dónde obtener más información.

**National Institute of Mental Health (NIMH)
Public Information and Communications Branch**

6001 Executive Boulevard

Room 8184, MSC 9663

Bethesda, MD 20892-9663

Teléfono gratuito: 1-866-227-NIMH (6464)
(solo para quien vive en los Estados Unidos)

Personas con dificultades auditivas: 1-866-415-8051
(solo para quien vive en los Estados Unidos)

Correo electrónico: nimhinfo@nih.gov

menanddepression@mail.nih.gov

Sitios web: www.nimh.nih.gov

www.menanddepression.nimh.nih.gov