



**CLAVES
PARA UNA
LARGA VIDA**

Información esencial: Cómo enfrentar la depresión

¿Qué es la depresión?

La depresión es un estado emocional en el que las actividades que antes lo hacían feliz ya no lo hacen. Comúnmente se dice que una persona “está deprimida” o “está con el ánimo por el suelo”. La depresión es muy común después de alguno de los episodios más crueles de la vida, tales como una muerte, el divorcio o el saber que sufre de fallo renal. Los expertos afirman que uno de cada tres o cuatro pacientes que se dializan está deprimido.

La depresión *no* es sólo un día excepcional de tristeza. Un sentimiento de desesperanza e impotencia durante algunas semanas es una indicación de que puede estar deprimido. El dormir o comer más o menos que lo habitual o el no realizar la diálisis también pueden ser indicaciones.

Lo bueno es que la depresión en ocasiones puede prevenirse y siempre puede tratarse.

¿Por qué es importante la depresión?

La depresión puede quitarle la alegría de vivir. Puede robarle la energía y hacerlo sentir que no hay esperanza o razón para seguir viviendo. Si está deprimido, el vestirse y salir de la casa puede transformarse en una carga. El estado de depresión también puede empeorar su salud.

Si está deprimido, le puede resultar difícil creer que su vida puede mejorar, pero *sí puede mejorar*. Recibir tratamiento para la depresión puede devolverle las ganas de vivir.

¿Qué puedo hacer si siento tristeza o temor?

Cuando uno se entera de que sus riñones han dejado de funcionar, es normal sentirse enfadado, triste y con temor. Su médico o enfermera pueden contestar sus preguntas sobre la salud y el trabajador o la trabajadora social de su centro puede ayudarle a enfrentar esta dificultad.

Tiene mucho por aprender y muchos cambios que puede adoptar en su vida. Escriba sus preguntas, de manera que pueda obtener respuestas y disminuir su preocupación. Tendrá días buenos y malos al ajustarse al fallo renal. Esto es normal.

Después de que se acostumbre a su nueva vida y de que obtenga respuestas a sus preguntas, debería comenzar a sentirse mejor. A pesar de que es posible que le resulte difícil adaptarse al programa de diálisis y al nuevo régimen alimenticio, al poco tiempo debería sentir que forman parte de su ser y de sus actividades diarias.



¿Qué puedo hacer si estoy deprimido?

Siga los consejos enumerados en el reverso de esta página todos los días durante varias semanas. Han ayudado a que muchas personas se sientan mejor. Si no le ayudan de ninguna manera, o si tiene deseos de morir, informe a su médico o trabajador social. Existen muchos tipos de medicamentos que pueden ayudarle a sentirse mejor.

¿Cómo puedo combatir la depresión?

Problema	¿Cómo puedo prevenirlo?	¿Qué debo preguntar?
Sólo quiero estar acostado y dormir todo el día.	<ul style="list-style-type: none"> • Haga planes para el día que lo entusiasmen. • Trate de mantenerse ocupado. • Busque rodearse de vistas, sonidos y aromas que le produzcan felicidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay algún grupo de apoyo al que pueda asistir? • ¿Hay cursos cerca de casa que pueda seguir? • ¿Dónde puedo inscribirme como voluntario para ayudar a los demás?
No tengo energía. Estoy impaciente y con el ánimo por el piso.	<ul style="list-style-type: none"> • Haga ejercicio físico, aunque sea poco. • Escuche música alegre de su agrado mientras realiza alguna actividad. • Pase por lo menos 10 minutos por día al aire libre. Si puede, camine o siéntese. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Hay algún grupo de gimnasia para principiantes en el que pueda participar? • ¿Hay alguien con quien pueda pasear al aire libre?
Siento como si la vida me hubiese jugado una mala pasada.	<ul style="list-style-type: none"> • Haga una lista de aquello por lo que está agradecido. Lea la lista todos los días y agréguele algo. • Trate de ver la belleza y bondad a su alrededor. Escríbalo. • Mantenga una actitud de agradecimiento. • Tienda la mano a otras personas que necesiten más ayuda. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes son las personas que me ayudan a sentirme bien? • ¿A qué personas les hago sentirse bien? • ¿Qué recuerdos atesoro?
No puedo seguir así.	<ul style="list-style-type: none"> • Acuda a su familia y amigos para obtener apoyo. • Hable con su trabajadora social o consejero religioso. • Busque ayuda profesional, solicite que lo manden a un consejero. • Pregúntele a su médico sobre medicamentos para la depresión que puedan recetarse para las personas con fallo renal. 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Me puede recomendar un terapeuta con quien hablar? • ¿Me puede recetar un antidepresivo que sea seguro para mí?

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la depresión?

- *¿Qué es la depresión?* National Mental Health Association – (800) 969-NMHA, www.nmha.org/depression/queesladepresion.cfm.
- National Institute of Mental Health – (866) 615-6464, www.nimh.nih.gov/publicat/spanishPubs.cfm.

