

La Depresión Clínica y la Población Afro-Americana

Cada año, más de 17 millones de norteamericanos sufren de algún tipo de enfermedad depresiva. Incluyendo depresión mayor, clínica, depresión bipolar (frecuentemente llamada maníaco-depresivo) y distimia, que involucra síntomas de depresión de largo duración. La depresión no discrimina entre la gente de diferente raza o color. Sin embargo, existen diferencias culturales que juegan un papel muy importante en la manera de cómo se reportan e interpretan los síntomas de depresión, y, asimismo, pasan a ser de importancia crítica en el reconocimiento de la depresión clínica y de su tratamiento apropiado.

Conozca Los Hechos

Históricamente, los profesionales de salud han consistentemente subdiagnosticado la depresión en la comunidad afroamericana y han sobrediagnosticado la esquizofrenia.¹ Los afroamericanos reportan y experimentan los síntomas de depresión clínica de manera diferente que los caucásicos, lo cual puede ser una de las razones posibles del menor número de afroamericanos diagnosticados con la depresión. La población afroamericana reporta con menor frecuencia los síntomas de disforia (sentirse deprimido), cambios en el sueño, fatiga, disminución de la concentración y pensamientos de suicidio.² El síntoma más común en los afroamericanos es el cambio de apetito, y, en general, el aumento de apetito y la ganancia de peso.

Otros factores que contribuyen a que se subdiagnostique la depresión clínica en los afroamericanos, incluyen:

- factores socio-económicos en los afroamericanos pobres, como el acceso limitado al cuidado médico
- barreras culturales que incluyen la falta de confianza en los profesionales de salud, basada, en parte, en los índices comparativamente más altos de institucionalización de afroamericanos con enfermedades mentales
- la importancia del apoyo comunitario en la ayuda familiar y la comunidad religiosa durante los períodos de estrés emocional

Se estima que el índice de depresión en las mujeres afroamericanas es aproximadamente mayor de un 50% comparado con los índices de depresión en las mujeres caucásicas.

La Actitud Afroamericana Hacia La Depresión

La Depresión no es, y no debería ser, una parte normal de la vida cotidiana, y esto incluye la población afroamericana, pero muchos piensan que sus síntomas son "solo tristeza" o evidencia de una "debilidad personal" en lugar de una enfermedad médica.³ De acuerdo con una encuesta reciente de the National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental) sobre la actitud del público y el conocimiento de la depresión:

- El 63% de los afroamericanos que participaron en la encuesta consideran que la depresión es una debilidad personal, comparado al promedio general de 54%.
- Solo el 31% de afroamericanos consideran que la depresión es un problema de salud.
- El 27% de afroamericanos reportaron que "manejarían" su depresión clínica por sí mismos.

- El 19% de afroamericanos reportaron que buscarían ayuda para la depresión con amigos y familiares.
- Pocos afroamericanos tienen un entendimiento sobre los síntomas "activos" juntados con la depresión clínica, como la ansiedad, la agitación, y la disminución del sueño y las costumbres de la alimentación.
- Sólo uno de cuatro reconoce el cambio en los hábitos alimentarios y en los patrones de sueño como un signo de depresión, y sólo el 16% reconoce la irritabilidad como un signo de depresión.
- Sólo un tercio de afroamericanos aceptó tomar medicación si se la prescribía un médico, comparado con un 69% de la población general.
- Alrededor de dos tercios de los participantes de la encuesta creen que sus creencias y el rezo ayudarán a tratar su depresión la "mayor parte del tiempo" o "parte del tiempo."

Aprenda A Reconocer Los Síntomas De Depresión Clínica

No hay dos personas que demuestren la depresión de manera parecida. Los síntomas serán diferentes en cuanto a severidad y duración en diferentes personas. Consulte a su médico si tiene por lo menos cinco o más de los siguientes síntomas por más de dos semanas:

- Tristeza persistente, con estado ansioso y sensación de "vacío"
- Pérdida de sueño, con despertar temprano, o sueño excesivo
- Disminución del apetito, y/o pérdida de peso, o apetito aumentado, con aumento de peso
- Pérdida de interés en actividades que antes le brindaban placer, incluyendo las relaciones sexuales
- Imposibilidad de relajarse físicamente e irritabilidad
- Síntomas físicos persistentes que no responden al tratamiento (como dolor de cabeza, dolor crónico o problemas digestivos)
- Dificultad en la concentración, en recordar eventos del pasado, o en tomar decisiones
- Fatiga o falta de energía
- Sentimiento de culpa, pérdida de esperanza, o desvalorización personal
- Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte

Como primer paso, es importante recomendar un exhaustivo examen médico para descartar otros problemas físicos.

Para Más Información:

Tome una exploración gratis y confidencial de la salud mental en línea a www.mhacolorado.org.

Campaña Sobre la Depresión Clínica	800.228.1114
National Mental Health Association	800.969.NMHA
National Depressive and Manic-Depressive Association	800.82.NDMDA
National Alliance for the Mentally Ill (NAMI)	800.950.NAMI
American Psychiatric Association	888.267.5400
Consulte el centre de examen gratuito y confidencial más próximo	800.573.4433

1 Strakowski, 1995.

2 Weissman, Myrna M., *Epidemiologic Catchment Area Study*, p. 63.

3 *The National Mental Health Association Survey*, 1996.