

## La Depresión Clínica y la Mujer

*La mujer padece de depresión con aproximadamente doble frecuencia del hombre. Una de cada cuatro mujeres sufrirá de depresión clínica durante el transcurso de su vida. Toda mujer de cualquier edad, raza o ingreso económico, puede padecer de depresión clínica, la cual puede ser suficientemente severa para suicidarse. De cualquier modo, la depresión clínica es una enfermedad médica tratable.*

### Todas Mujeres Debe Conocer Los Sigüientes Hechos

- Actualmente en los Estados Unidos, existe alrededor de siete millones de mujeres con depresión clínica diagnosticada.
- Sólo una de cada tres mujeres que padece de depresión clínica buscará cuidado médico.
- Las mujeres casadas tienen niveles de depresión más altos que las mujeres solteras, y tienen un índice mayor de depresión durante los años reproductivos.
- La depresión se manifiesta con mayor frecuencia en mujeres de 25 a 44 años de edad.
- Las niñas entrando la pubertad tienden a padecer de depresión de doble frecuencia de los niños.
- Las mujeres de edad mayor, o de tercera edad, experimentan la depresión con mayor frecuencia que los hombres de tercera edad.
- La depresión es la primera causa de incapacidad en la mujer.
- Los estudios de investigaciones indican que hay una alta correlación entre los trastornos de la conducta alimentaria y la depresión.
- Aproximadamente el 15% de aquellos que padecen de depresión severa se suicidará.

### Por qué la Mujer Tiene Alto Riesgo de Depresión?

- Es posible que las diferencias biológicas en la mujer, así como los factores hormonales y genéticos, contribuyan a que padezcan más de depresión.
- Los altos índices de depresión en la mujer pueden deberse a consecuencia de factores sociales: el mayor nivel de estrés por el trabajo o por responsabilidades familiares, los roles y expectativas con respecto a la mujer, y los altos índices de abuso sexual y pobreza.

### La Actitud de la Mujer Hacia la Depresión

- De acuerdo con una encuesta recientemente llevada a cabo por The National Mental Health Association (Asociación Nacional de Salud Mental) con relación a la actitud del público y el conocimiento sobre la depresión clínica:
- Más de la mitad de las mujeres que participaron en la encuesta, consideran que es "normal" que la mujer esté deprimida durante la menopausia.
  - Más de una mitad de las mujeres que participó en la encuesta, consideran que la depresión es una parte normal del proceso de envejecimiento.
  - Más de una mitad de las mujeres de la encuesta manifestó que uno de los impedimentos para buscar tratamiento es debido a la negación de su estado deprimido.
  - El 41 % de las mujeres que participaron en la encuesta manifestó que uno de los impedimentos para buscar tratamiento es debido a sentir vergüenza de su estado deprimido.

## **Aprenda a Reconocer Los Síntomas de Depresión Clínica**

No hay dos personas que manifiestan la depresión en la misma manera. Los síntomas serán diferentes en cuanto a severidad y duración en diferentes personas. Consulte a su médico si tiene 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 periódicos de suicidio o de muerte

### **Para Mayor Información:**

Tome una exploración gratis y confidencial de la salud mental en línea a [www.mhacolorado.org](http://www.mhacolorado.org).