

## REFLEXIONES DE PERSONAS QUE CONVIVEN CON LA DEPRESIÓN

Este folleto se ha desarrollado específicamente para y con personas que conviven con la depresión. Se ha creado de forma conjunta por personas que padecen o han padecido una depresión y que son miembros de GAMIAN-Europe (un grupo amplio que engloba organizaciones de pacientes de diferentes países europeos) así como por Servier.

Las citas compartidas en este folleto por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

Todos los nombres de las personas que han aportado las citas se han cambiado para respetar la confidencialidad.

Los tratamientos clínicos recomendados para la depresión no se comentan aquí. Para más información sobre los tratamientos de la depresión, consulte el folleto adjunto **Guía sobre la depresión y su tratamiento.**

### Este folleto se ha creado

#### con la colaboración de:

Hilkka Karkkainen - *Finlandia*  
Inês Barbosa - *Portugal*  
Jacinta Hastings - *Irlanda*  
Stephen Lewis - *Reino Unido*  
Fanni-Laura Mäntylä - *Finlandia*  
Jyrki Nieminen - *Finlandia*  
Erik Van der Eycken - *Bélgica*  
Willy Wullaert - *Bélgica*  
así como otros pacientes  
y defensores de los pacientes.

**Nos gustaría extender nuestro más cálido  
agradecimiento a todos ellos.**

CUÍDESE Y TRÁTESE BIEN:

# CREE UNA RUTINA

«Aunque a veces nos cuesta disponer de energía o de interés, la rutina me ayudó a elaborar un plan para hacer los días buenos.»

**Helena\***

«Siempre me ha frustrado el desorden en mi casa. Pero empecé a pensar de otra manera: «Estoy segura de que puedo limpiar 5 minutos cada día y de que poco a poco iré alargando esta tarea.» ¡Enseguida empecé a notar una mejoría llamativa en mi espacio vital!»

**María\***

«Cuando me encontraba más deprimida, no tenía ganas de hacer nada, ni siquiera las cosas que antes me gustaban. Así que me obligué a comer, a hacer ejercicio, a dormir, etc. Luego tracé un plan con las cosas que me gustaban y conforme el plan se transformó en una rutina y me resultó más fácil seguirlo. Al cabo de un tiempo volví a disfrutar de las cosas.»

**Laura\***



En esta sección se exponen los beneficios de la rutina para las personas deprimidas.

**Establecer una rutina hace que te sientas más seguro porque sabes a qué atenerte<sup>1</sup>**

**Establecer una rutina reduce el estrés y puede tener un impacto positivo en el estado de ánimo<sup>2</sup>**

**Establecer una rutina puede fomentar la salud y el bienestar<sup>2</sup>**

Como la depresión puede hacerle sentir que pierde el control, establecer una rutina regular podría ayudarle. La justificación científica es que, cuando nos organizamos y sabemos qué esperar, ponemos más recursos personales a nuestro alcance para cuidar nuestra salud mental y emocional. Este dato no debe sorprendernos porque

las rutinas protegen y ayudan a las personas a sentirse más seguras pues saben a qué atenerse.<sup>1</sup>

No establecer una rutina puede repercutir de modo negativo en los niveles de estrés, el sueño y la alimentación.<sup>2</sup>

Los científicos creen que establecer una rutina puede fomentar la salud y el bienestar a través de su estructura y organización.<sup>2</sup> Establecer una rutina ayuda a reducir el estrés e influye de manera positiva en el estado de ánimo.<sup>1,2</sup> No sólo mejora la salud mental, sino que la rutina es asimismo capaz de mejorar la salud y el estado general.<sup>2</sup>



\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. Heintzelman SJ, King LA. Routines and meaning in life. *Pers Soc Psychol Bull.* 2019;45(5):688-699.
2. Northwestern Medicine. Health benefits of having a routine. Disponible en: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/health-benefits-of-having-a-routine>. Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2019.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# COMBATA EL ESTRÉS

6



Cuando el estrés interno me abrumba, me tomo un baño caliente y escucho música relajante.»

Pablo\*

«Cuando estaba deprimido, me encontraba todo el tiempo cansado. Hasta las pequeñas frustraciones me producían dolor emocional y estrés. Tuve que aprender de nuevo a combatir el estrés. Me repetía todo el tiempo que no era para tanto.»

Laura\*

«Procuro encontrar huecos para quedarme sola y relajarme como a mí me gusta. Esto me parece tan importante como hacer las cosas.»

Alma\*



En esta sección se exponen los beneficios de la lucha contra el estrés para las personas deprimidas.

**El estrés es una reacción normal<sup>1</sup>**

**El estrés puede repercutir en su salud emocional y mental<sup>1</sup>**

**Relajarse como a usted le gusta le ayudará a combatir el estrés**

Los científicos reconocen que el estrés es una respuesta normal a las amenazas o dificultades. A veces, se habla de una «respuesta de lucha o huida», es decir, de una reacción natural ante el peligro.<sup>1</sup>

Los científicos y los médicos saben que el estrés provoca cambios físicos destinados a combatir las amenazas o dificultades.

Quizá note cómo late su corazón, se acelera su respiración, se tensan sus músculos y empieza a sudar.<sup>1</sup> En cuanto la amenaza o la dificultad cesan, los efectos físicos suelen desaparecer. Sin embargo, el estrés activa de manera exagerada los mecanismos de respuesta corporal. Y esto puede repercutir en su salud emocional, mental e incluso física.<sup>1</sup>

Relajarse como a usted le gusta le ayudará a combatir el estrés.

\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. NHS. Stress. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/>. Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2019.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# SUEÑO

8



«Cuando se alteró mi rutina de sueño, me obligué a beber un té de hierbas para adormecerme.»

Pablo\*

«Cuando tenía problemas de sueño, descubrí que un lugar cálido y confortable y una rutina regular me ayudaban.»

Helena\*

«Cuando los pensamientos me mantienen despierto por la noche, sé que tengo demasiado estrés. Y que debo cortar.»

Alma\*



En esta sección se exponen los beneficios del sueño para las personas deprimidas.

**Los problemas de sueño son frecuentes en la depresión<sup>1,2</sup>**

**Los trastornos del sueño representan un síntoma y también un factor de riesgo para la depresión<sup>1,3</sup>**

**La mayoría de las personas necesitan dormir entre 7 y 9 horas cada noche<sup>4</sup>**

El insomnio y las alteraciones del sueño son síntomas habituales de la depresión y el 90% de las personas deprimidas experimentan problemas de sueño.<sup>1,2</sup>

Los científicos y los médicos saben que las alteraciones del sueño y el insomnio constituyen factores de riesgo para la depresión.<sup>3</sup> Y, cuando las personas se sienten deprimidas, pueden mostrar patrones de sueño deficientes; dificultad para conciliar el sueño, despertares a lo

largo de la noche e imposibilidad para volverse a dormir o, por el contrario, episodios prolongados de sueño nocturno o un aumento del sueño diurno.<sup>1</sup>

Piense cuánto tiempo duerme cada día. La mayoría de las personas necesita dormir entre 7 y 9 horas cada día.<sup>4</sup> Si tiene problemas de sueño, es importante que se los comente a su médico, quien le ofrecerá ayuda y consejo.

\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.

2. Tsuno N, Besset A, Ritchie K. Sleep and depression. *J Clin Psychiatry*. 2005;66(10):1254-1269.

3. Franzen PL, Buysse DJ. Sleep disturbances and depression: Risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008;10(4):473-481.

4. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, et al. National Sleep Foundation's updated sleep duration recommendations: Final report. *Sleep Health*. 2015;1(4):233-243.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# COMA DE MANERA SALUDABLE



Lo que más me cuesta es comer de forma saludable; cuando me siento deprimido, me doy un «atacón de dulces». Por eso, en cuanto me pongo bien, retiro enseguida los «dulces», por ejemplo las barritas de chocolate, pero continúo con el té y las galletas porque beberme una taza de té significa que he salido de la cama y estoy haciendo algo.

Intento beber la mayor cantidad posible de agua y guardar en el congelador alimentos «listos para el microondas» que son bastante saludables.»

**Tomás\***

«Durante la depresión, los chocolates y los dulces resultan muy tentadores y fáciles de comer, pero busqué alimentos más sanos y sencillos y descubrí en los plátanos y el yogur unos productos suaves y cremosos.

**Pablo\***



En esta sección se exponen los beneficios de una dieta sana para las personas deprimidas.



## ASPECTOS ESENCIALES

**Las personas deprimidas pueden correr cierto riesgo de sobrepeso o infrapeso<sup>1</sup>**

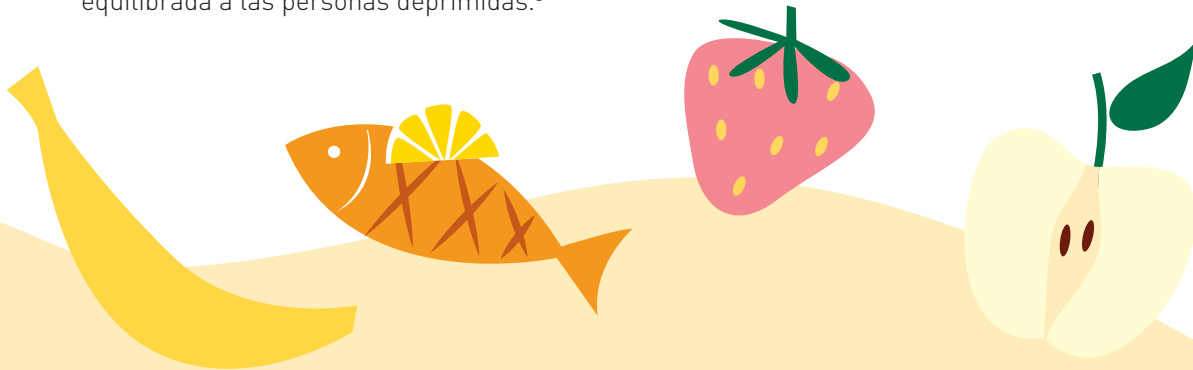
**Sus síntomas de depresión pueden mejorar con una dieta más saludable<sup>2</sup>**

**Los expertos recomiendan que las dietas regulares contengan alimentos de origen vegetal, como verduras, frutas y cereales integrales, y proteínas magras, como el pescado azul<sup>2,3</sup>**

Una alimentación sana y una buena nutrición resultan esenciales para la salud física y mental. No obstante, algunas personas no tienen ganas de comer cuando están deprimidas y corren el riesgo de presentar infrapeso, mientras que otras se consuelan con la comida y corren el riesgo del sobrepeso.<sup>1</sup>

Según las investigaciones, los síntomas de la depresión pueden mejorar con una dieta más saludable en lugar de la habitual. No existe una dieta específica para la depresión, pero los expertos recomiendan una dieta regular y bien equilibrada a las personas deprimidas.<sup>3</sup>

- **Coma verduras, frutas y cereales integrales, por ejemplo pan/pasta de trigo integral y arroz integral<sup>3</sup>**
- **Reduzca los alimentos procesados/ envasados<sup>3</sup>**
- **Coma alimentos que contengan proteínas magras y «grasas saludables», como el pescado azul<sup>3</sup>**
- **Beba muchos líquidos sin alcohol y sin cafeína (por ejemplo, agua)<sup>3</sup>**



\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5, 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Jacka FN, O'Neil A, Opie R, et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Med.* 2017;15(1):23.
3. British Dietetic Association. Food Fact Sheet: Depression and diet. Disponible en: [https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet\\_Depression.pdf](https://www.bda.uk.com/foodfacts/Diet_Depression.pdf). Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2019.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# DISFRUTE DE LA NATURALEZA

En la playa, mientras hago surf me gusta disfrutar de las vistas, los sonidos y los olores de la naturaleza. Respiro y siento mi respiración y, aunque no siempre me resulte fácil, sé que vale la pena»

**Tomás\***

«Incluso dentro de la ciudad existen lugares que nos permiten conectarnos con la naturaleza, tales como los jardines y parques situados dentro o alrededor del centro de la ciudad.»

**María\***

«Aunque mi energía esté por los suelos y no me interese demasiado el entorno, me he dado cuenta de que hasta un pequeño paseo por el parque me ayuda»

**Helena\***

«La belleza de la naturaleza me ayudó a pensar en otras cosas y a olvidarme de mi depresión; me liberó de mis pensamientos continuos sobre mi estado.»

**Laura\***

En esta sección se exponen los beneficios de la naturaleza para las personas deprimidas.

**Es posible que exista una relación positiva entre el tiempo invertido al aire libre y un menor riesgo de depresión<sup>1,2</sup>**

**Los entornos naturales y la naturaleza son capaces de transmitir felicidad y placer<sup>2</sup>**

**La naturaleza es definida de distinta manera por cada persona y puede incluir lugares diferentes.**

En los últimos años, la gente pasa cada vez menos tiempo al aire libre disfrutando de la naturaleza. Sin embargo, según los investigadores, los entornos naturales y la naturaleza podrían asociarse a una mejora de los síntomas de depresión.<sup>1,2</sup>

De acuerdo con los científicos, los entornos naturales podrían transmitir una sensación de felicidad y placer.<sup>2</sup> Es más, podría existir una relación positiva entre el tiempo invertido al aire libre y un riesgo más bajo de depresión.<sup>1,2</sup>

La naturaleza puede ser diferente para cada persona e incluir lugares y espacios muy diversos. Se suele considerar que la naturaleza se encuentra totalmente alejada de las ciudades. Y, en realidad, la naturaleza nos rodea: las flores y plantas nos acercan la naturaleza al hogar.

Conviene encontrar tiempo para evocar, experimentar y disfrutar de los entornos naturales.<sup>1,2</sup>

\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. van den Bosch M, Meyer-Lindenberg A. Environmental exposures and depression: Biological mechanisms and epidemiological evidence. *Annu Rev Public Health*. 2019;40:239-259.

2. Pearson DG, Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Front Psychol*. 2014;5:1176.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# BUSQUE ENTABLAR CONTACTOS HUMANOS Y LLEVAR UNA VIDA SOCIAL

Al principio, después de mi depresión, me costó mucho reunirme con otras personas. Pero entonces me di cuenta de que no necesitaba mostrarme divertido, feliz o positivo cada vez que me juntaba con los demás. Hice nuevas relaciones que entendieron cómo me encontraba en ese momento y además aprendí a disfrutar de mis momentos de soledad.»

Laura\*

«Aunque no tengas ganas de hablar o de estar con otras personas, la familia o los amigos, sigues conectado con el mundo exterior.»

Helena\*



En esta sección se exponen los beneficios del contacto humano y de la vida social para las personas deprimidas.

**Las personas deprimidas suelen marginarse del contacto humano y de la vida social<sup>1-3</sup>**

**El aislamiento puede acentuar la depresión<sup>2,3</sup>**

**La vida social puede tener un efecto positivo en sus síntomas<sup>2,3</sup>**

Las personas deprimidas se apartan a menudo de la vida social, pero, de acuerdo con las investigaciones, el riesgo de depresión podría duplicarse en las personas con muy poco contacto humano.<sup>1,2</sup> La probabilidad de depresión y la gravedad de los síntomas podrían aumentar conforme disminuye la frecuencia del contacto humano y la vida social.<sup>2</sup>

Cuando usted se encuentra deprimido, quizá prefiere estar solo.<sup>1,3</sup> A veces, es bueno disponer de un espacio personal y de la soledad, pero los expertos nos cuentan que el aislamiento puede acentuar la depresión, mientras que la vida social ejerce una influencia positiva en los síntomas.<sup>2,3</sup>

Pese a las dificultades, llevar una vida social puede ser una buena manera de combatir la depresión. Una vida social plena y las relaciones con amigos y familiares que nos conocen y comprenden pueden proporcionar beneficios.<sup>3</sup> No obstante, deberá sentirse cómodo con la intensidad de su vida social.



\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
2. Teo AR, Choi H, Valenstein M. Social relationships and depression: ten-year follow-up from a nationally representative study. *PLoS One*. 2013;8(4):e62396.
3. Steger MF, Kashdan TB. Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *J Couns Psychol*. 2009; 56(2):289-300.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# MANTÉNGASE ACTIVO

Aunque no me gustan las alturas, he empezado a hacer escalada pues me gustan los retos y ahora la puedo afrontar con mis amigos en un entorno seguro. Soy miembro de un club y conozco a gente nueva; otras veces, escalo por mi cuenta. Procuo no ser muy duro conmigo cuando fallo y desde luego, cada vez que escalo en buenas condiciones, lo celebro.»

Tomás\*

«Algunos días me basta con caminar hasta la parada del autobús. Otros, llego hasta la parada más lejana.

Es suficiente, con eso me basta.

Alma\*

**Estar deprimido puede hacer que se sienta cansado y abandone la actividad física<sup>1,2</sup>**

**La actividad física puede asociarse a una mejora de la salud física y del bienestar psíquico<sup>3</sup>**

**La actividad física puede disminuir los síntomas de la depresión<sup>3</sup>**

Estar deprimido puede quitarle toda la energía y hacer que abandone la actividad física.<sup>1,2</sup> Sin embargo, es muy importante mantener la actividad física cuando uno está deprimido. Existen muchas pruebas científicas de que la actividad física ayuda a levantar el ánimo.<sup>3,4</sup>

La actividad física se ha asociado a una mejora de la salud física, la satisfacción vital, la función cognitiva y el bienestar psíquico. Además, la actividad física puede disminuir los síntomas de la depresión.<sup>3</sup>



\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. NHS. Clinical depression. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/>. Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2019.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.
3. Mikkelsen K et al. Exercise and mental health. *Maturitas*. 2017;106:48-56.
4. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *Int J Psychiatry Med*. 2011;41(1):15-28.

CUÍDESE Y MÍMESE:

# CÓMO AFRONTAR LOS EXTREMOS Y LOS COMPORTAMIENTOS EXTREMOS

Quando estoy abatido, no necesito hacerme más daño porque ya estoy sufriendo. Merezco sentirme lo mejor posible, debo mimarme.

Alma\*

En esta sección se exponen los beneficios del afrontamiento de los extremos y de los comportamientos extremos para las personas deprimidas.



**Algunas personas presentan una espiral descendente de depresión<sup>1</sup>**

**Las personas deprimidas pueden experimentar comportamientos sociales y estados de ánimo extremos<sup>2</sup>**

**Vale la pena reconocer y estar atento a las señales de advertencia de un comportamiento extremo y solicitar la ayuda y el apoyo correspondientes**

Algunas personas hablan de una espiral descendente de acontecimientos que culminan en la depresión. Cuando uno se siente deprimido, puede dejar de dormir, comer y socializar. Algunas personas afrontan la situación consumiendo drogas o bebiendo más alcohol de la cuenta. Todo esto empeora la situación y puede generar una espiral descendente de depresión.<sup>1</sup>

Pese a que ciertos desencadenantes escapen a nuestro control, es posible evitar los extremos y conviene pedir ayuda y apoyo cuando se necesiten.

Merece la pena reconocer y estar atento a las señales de advertencia de los comportamientos extremos y disponer de un plan de acción, que incluya la ayuda y el apoyo externos, para cuando ocurran estos estados de ánimo extremos.

\* Las citas compartidas por los pacientes reflejan su experiencia propia y no necesariamente la información o la práctica médicas y científicas.

1. NHS. Causes. Clinical depression. Disponible en: <https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/causes/>. Fecha de acceso: 9 de diciembre de 2019.
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5. 5 ed. Washington, DC: American Psychiatric Press 2013.







## MÁS INFORMACIÓN Y APOYO

La información y el conocimiento la ayudarán a manejar su vida diaria con la depresión. Siga estos enlaces a sitios web y recursos útiles para obtener más información y apoyo.

### GAMIAN-EUROPE

- [www.gamian.eu](http://www.gamian.eu)

### OMS

- [www.who.int/mental\\_health/management/depression/en/](http://www.who.int/mental_health/management/depression/en/)

