



# Depresión después de una lesión de la médula espinal

La depresión es una afección médica grave que involucra al cerebro. Es más que simplemente un sentimiento de estar “con el ánimo caído” o melancólico durante algunos días. Si usted es una de las más de 20 millones de personas en Estados Unidos que tienen depresión, el sentimiento no desaparece. Persiste e interfiere con la vida diaria. Los síntomas pueden incluir:

- Tristeza
- Pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban
- Cambio de peso
- Dificultad para dormir o dormir demasiado
- Pérdida de energía
- Sentimientos de falta de valoración
- Pensamientos de muerte o suicidio

La depresión puede presentarse en familias y suele comenzar entre los 15 y los 30 años. Es mucho más frecuente en las mujeres.

Hay tratamientos efectivos para la depresión, como los antidepresivos y la terapia de conversación. La mayoría de las personas obtienen mejores resultados usando ambos recursos.

Fuente: MedlinePlus

## Recursos (en español)

### Recursos sobre la lesión de la médula espinal y la depresión:

#### **Fundación de Christopher & Dana Reeve: Salud mental de las mujeres después de la parálisis**

<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Womens-Mental-Health-Booklet-Spanish-11.2020-Online.pdf>

Un folleto gratuito sobre los diversos temas relacionados con la salud mental de la mujer después de una LME y la parálisis; incluye una sección referida a la depresión. Llame al 1-800-539-7309 para solicitar una copia impresa sin cargo.

#### **Hospital Craig: Calidad de vida: ¿Qué es lo importante?**

<https://craighospital.org/es/resources/quality-of-life>

#### **MSKTC: Depresión y lesión de la médula espinal**

<https://msktc.org/spanish-sci-topics/depresi%C3%B3n-y-lme>

MSKTC es un centro nacional que trabaja para poner en práctica la investigación con el fin de cubrir las necesidades de personas con lesiones cerebrales traumáticas, lesiones de la médula espinal y lesiones por quemaduras.

### Recursos generales sobre la depresión:

#### **Asociación Americana de Psicología: Depresión**

<https://www.apa.org/centrodeapoyo/trastornos-depresivos>

Esta página tiene información y recursos para ayudar a las personas a obtener ayuda para la depresión, incluso un servicio localizador de psicólogos.

#### **Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH): Publicaciones del NIMH sobre la depresión**

<https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-listing.shtml>

Esta página tiene vínculos a folletos del NIMH sobre depresión, incluida información sobre síntomas, tratamiento e investigaciones.

#### **Organización Mundial de la Salud: Depresión**

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

La OMS ofrece información, videos y noticias relacionadas a la depresión.

#### **Teléfono nacional de emergencia de prevención del suicidio**

1-800-273-8255 (línea gratuita en los EE. UU./ las 24 horas del día) 1-800-799-4889 (TTY/gratuito en EE. UU.)

## Recursos (en inglés)

### Recursos sobre la lesión de la médula espinal y la depresión:

#### **Spinal Cord Injury Information Network: Depression**

<http://www.uab.edu/medicine/sci/daily-living/managing-personal-health/secondary-medical-conditions/depression>

Red de información sobre la lesión de la médula espinal: Depresión

Esta página tiene vínculos a recursos relacionados con la depresión entre las personas con una lesión de la médula espinal.

**University of Washington: How to Cope with Depression Fact Sheet**

**Universidad de Washington: Ficha técnica Cómo lidiar con la depresión**

<http://agerrtc.washington.edu/info/factsheets/depression>

### **Recursos generales sobre la depresión:**

**Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)**

**Alianza de Apoyo para la Depresión y Bipolaridad**

[www.dbsalliance.org](http://www.dbsalliance.org)

55 E. Jackson Blvd., Suite 490

Chicago, IL 60604

1-800-826-3632 (línea gratuita dentro de los EE. UU.)

La DBSA, una alianza que brinda apoyo a personas con depresión y bipolaridad ofrece un localizador de grupos de apoyo.

**International Foundation for Research and Education on Depression (iFred)**

**Fundación Internacional para la Investigación y Educación sobre la Depresión**

<http://www.ifred.org>

P.O. Box 17598

Baltimore, MD 21297-1598

Correo electrónico: [info@ifred.org](mailto:info@ifred.org)

iFred, una fundación internacional que educa e investiga sobre la depresión, tiene por misión brindar una luz de esperanza con respecto a la depresión en todo el mundo con el fin de prevenir su inicio, investigar causas y tratamientos y erradicar la estigmatización.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.