



Depresión después de una lesión de la médula espinal

La depresión es una afección médica peligrosa que afecta al cerebro. Es más que simplemente un sentimiento de estar “con el ánimo caído” o de melancolía durante algunos días. Si usted es una de las más de 20 millones de personas en los Estados Unidos que padecen depresión, el sentimiento no desaparece, sino que persiste e interfiere con su 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 heredarse 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 al usar ambas opciones.

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://ChristopherReeve.org/Folletos>

Haga clic en “La salud mental de las mujeres después de la parálisis”. Este folleto gratuito aborda diversos temas relacionados con la salud mental de la mujer después de una LME y de la parálisis, e incluye una sección sobre la depresión. Llame al 1-800-539-7309 para solicitar una copia impresa gratuita.

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

<https://craighospital.org/resources/es/calidad-de-vida-que-es-lo-importante>

MSKTC: Depresión y lesión de la médula espinal

<https://msktc.org/sci/factsheets/la-depresion-y-las-lesiones-de-la-medula-espinal>

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

Veteranos Paralizados de América

<https://pva.org/research-resources/publication/>

Ofrece una guía para profesionales de la salud titulada “Atención de trastornos de salud mental, trastornos por consumo de sustancias y suicidio en adultos con lesiones de la médula espinal”.

Recursos generales sobre la depresión:

Asociación Americana de Psicología: Depresión

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

Este artículo contiene información y recursos para ayudar a las personas a acceder a asistencia para la depresión, incluido un servicio de localización de psicólogos.

International Foundation for Research and Education on Depression (iFred)

Fundación Internacional para la Investigación y Educación sobre la Depresión

<https://ifred.org/>

(opción en español)

P.O. Box 17598

Baltimore, MD 21297-1598

Correo electrónico: info@ifred.org

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

Instituto Nacional del Envejecimiento: Depresión en personas mayores

<https://www.nia.nih.gov/espanol/depresion/personas-mayores-depresion>

Instituto Nacional de la Salud Mental: Información en español sobre la salud mental
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol>

Ofrece información y recursos sobre la depresión, incluidos los síntomas, los tratamientos y la investigación. También hay enlaces a publicaciones sobre la depresión y noticias sobre la investigación.

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

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

Esta página incluye enlaces a folletos del NIMH sobre la depresión, con información sobre síntomas, tratamiento e investigación.

Organización Mundial de la Salud: Depresión

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

La OMS ofrece información, videos y noticias sobre 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 generales sobre la depresión:

Depression and Bipolar Support Alliance (DBSA)

Alianza de Apoyo para la Depresión y Bipolaridad

<https://www.dbsalliance.org/>

55 E. Jackson Blvd., Suite 490

Chicago, IL 60604

1-800-826-3632 (línea gratuita dentro de los EE. UU.), (312) 642-0049

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

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.