

Guía de detección de Depresión:

¿Será tristeza... o algo más?



Descubre con un sencillo test si un ser querido puede estar padeciendo un episodio de depresión.

Una guía elaborada por el
Dr. José Manuel García Moreno.

El por qué de esta guía

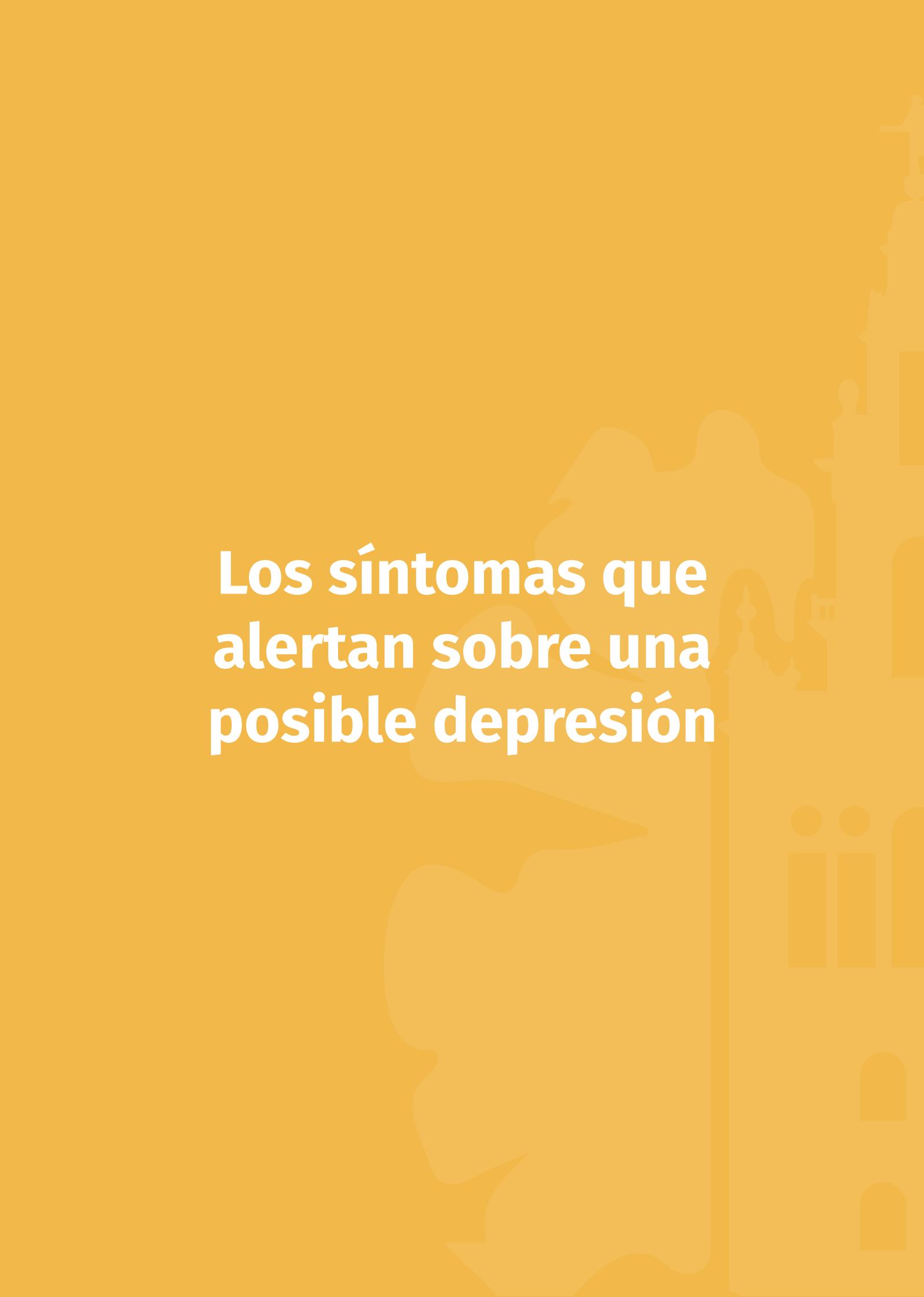
The background features a faint, light blue illustration of a cathedral tower on the right side, with several arched windows and a spire. To the left of the tower, there are stylized, rounded shapes representing foliage or trees. The entire scene is set against a solid medium blue background.

La depresión es un trastorno emocional que ocasiona un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades y que puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales.

No es la tristeza pasajera que todos podemos tener en un momento dado. La depresión no es una debilidad y uno no puede recuperarse de la noche a la mañana de manera sencilla.

La depresión puede requerir tratamiento a largo plazo. La mayoría de las personas con depresión mejoran mucho con medicamentos, psicoterapia, con ambos, o más recientemente, con modernas técnicas de neuromodulación cerebral, como la estimulación eléctrica transcraneal de corriente continua (tDCS) o la estimulación magnética transcraneal (EMT).

Esta guía puede ayudarte a saber si un familiar (o tú mismo) está en un estado de tristeza puntual o sufre una **DEPRESIÓN** que debe ser tratada por un profesional lo antes posible.

The background is a solid light orange color. On the right side, there is a faint, stylized illustration of a city skyline with various building shapes and arches. Overlaid on this are several white silhouettes of people in various poses, some appearing to be in conversation or looking towards the left. The overall aesthetic is clean and modern.

Los síntomas que alertan sobre una posible depresión

Para muchas personas con depresión, los síntomas suelen ser lo bastante graves como para causar problemas evidentes en las actividades cotidianas como el trabajo, la escuela, las actividades sociales o las relaciones con otras personas.

En el caso de personas mayores, la depresión no forma parte normal del envejecimiento, y nunca debe tomarse a la ligera. Por desgracia, la depresión a menudo no se diagnostica ni se trata en adultos mayores o ancianos, quienes pueden sentir reticencia a buscar ayuda.

En la depresión, los síntomas se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en:

- *Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza*
- *Enfados, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia*
- *Ansiedad, agitación o inquietud*

- *Pérdida de interés o placer por cosas que antes te gustaban (sexo, pasatiempos, deportes, hobbies, salir con amigos, ir al cine, al campo, etc)*
- *Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado*
- *Cansancio y falta de energía extrema, de modo que incluso las tareas pequeñas (como levantarse de la cama) requieren un gran esfuerzo*

- *Falta de apetito y adelgazamiento, (o lo contrario, más antojos de comida y aumento de peso)*
- *Sentimientos de inutilidad o culpa y fijación en los fracasos o autorreproches*
- *Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza, o ruidos en la cabeza o mareos*
- *Problemas de memoria, olvidos frecuentes, dificultad para recordar cosas, eventos o recados*

- *Problemas para concentrarse, para pensar o razonar, o para tomar decisiones*
- *Cambios en la conducta o la personalidad*
- *Pensamientos frecuentes sobre la muerte, tanto de miedo a la muerte, como de querer morirse e incluso relacionados con querer quitarse la vida.*

Si notas en un familiar alguno de esos comportamientos, puede que tenga una depresión sin saberlo.

Cuestionario Goldberg

*para averiguar si un
ser querido sufre una
DEPRESIÓN*

Todos podemos sufrir en un momento dado alguno de los síntomas que te he descrito.

Para ayudarte a averiguar de una forma más precisa si un familiar puede estar atravesando un episodio de depresión, te planteo que le formule las 9 preguntas de este cuestionario y anotes sus respuestas:

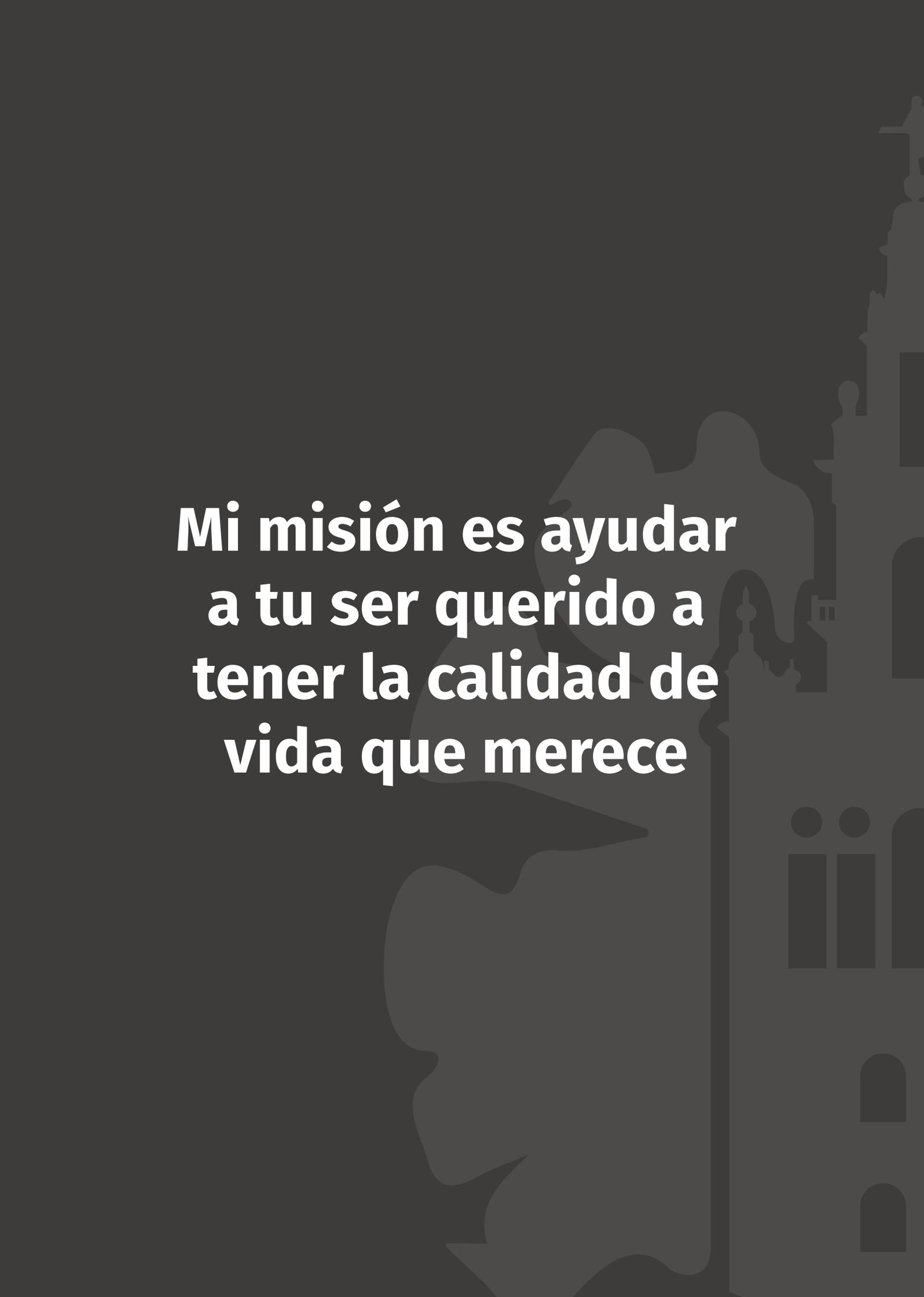
1. Te has sentido últimamente con poca energía?	SI	NO
2. ¿Has perdido interés por las cosas?	SI	NO
3. ¿Has perdido la confianza en ti mismo?	SI	NO
4. ¿Te has sentido desesperanzado, sin esperanzas?	SI	NO
Si ha respondido SÍ a 1 o más de las anteriores preguntas, continúa preguntando:		
5. ¿Has tenido dificultades para concentrarte?	SI	NO
6. Has perdido peso por falta de apetito?	SI	NO
7. ¿Te estás despertando demasiado temprano?	SI	NO
8. ¿Te has sentido enlentecido o torpe?	SI	NO
9. ¿Crees que te notas peor por las mañanas?	SI	NO
TOTAL		

Cómo Interpretar el resultado del test:

The background features a light blue silhouette of a person with long hair, possibly a woman, looking towards the right. To the right of the person is a stylized illustration of a building with multiple windows and a tower-like structure at the top. The entire scene is set against a solid blue background.

Si la persona a la que has pasado el cuestionario ha respondido “SÍ” a 3 o más de las preguntas, es muy probable que esté sufriendo un episodio de depresión.

**Mi misión es ayudar
a tu ser querido a
tener la calidad de
vida que merece**

The background features a dark grey gradient with faint, light grey silhouettes. On the right side, there is a tall, multi-tiered silhouette of a church tower or cathedral spire. In the center and left, there are silhouettes of a man and a woman, possibly embracing or standing close together, suggesting a family or a couple.



Soy el **Doctor José Manuel García Moreno**, neurólogo especialista en trastornos neurológicos y depresión y fundador de **Neurología Sevilla**.

Mi objetivo es poner a tu servicio mi experiencia para ofrecerle a tu familiar un programa de tratamiento a medida que le permita volver a sentirse mejor y recuperar la calidad de vida que le está quitando la depresión.

The background is a solid light orange color. On the right side, there is a faint, stylized illustration of a city skyline with various building shapes and arches. Overlaid on this are several silhouettes of people in various poses, some appearing to be in conversation or looking towards the left. The overall aesthetic is clean and modern.

**La recuperación
puede empezar
ahora mismo**

Si un ser querido ha obtenido una puntuación superior a 3 en el cuestionario Goldberg, es probable que esté pasando por una depresión.

Mi recomendación es que acudas con tu familiar a un profesional cualificado para confirmar el diagnóstico y plantar el tratamiento más adecuado que le ayude a superar la depresión de una forma efectiva.

Si quieres que tengamos una conversación sobre cómo puedo ayudaros, me tienes a tu disposición.

Pide consejo gratuito y sin compromiso al Dr. José Manuel García Moreno.

doctormoreno@neurologiasevilla.es

El equipo del Dr. Moreno se pondrá en contacto contigo lo antes posible.



Dr. José Manuel García Moreno
Centro Médico Virgen del Valle
neurologiasevilla.es