



EL CAMINO PARA TU SALUD

Fecha: Febrero 27, 2000

Extraído de la Publicación HealthBeat de PacificCare. Otoño 99.

Formato y traducción por Gloria Inés Gutiérrez

Un Poco de Luz al Oscuro Mundo de la Depresión por Joseph Bell

Recientemente cuando cené con un amigo cercano quien estaba con una depresión profunda, aprendí la primera y más importante lección sobre como tratar con la depresión clínica: El razonamiento convencional no funciona. Para quien padece de depresión, sus visiones oscuras, no solamente son razonables, sino reales y se imparten con los amigos o familiares que no entienden esto.

Una joven madre que escribió en la revista Glamour acerca de su propia depresión, capturó esto extremadamente bien cuando dijo: "Incluso en los momentos más oscuros de mi depresión, comprendí claramente mi buena fortuna... Pero el señalar esas

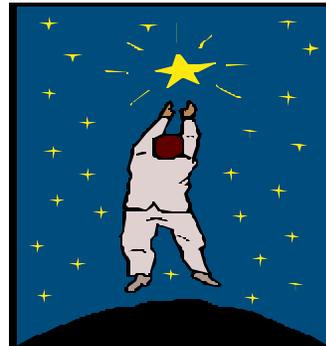
realidades, recitarlas a mí misma como un mantra, no hacen nada por levantar esa oscuridad de la depresión."

Si cualquier cosa, lo contrario es cierto. Decirle a alguien que padece de una depresión real, "Las cosas no pueden ser tan malas" es tan inapropiado como preguntarle a alguien que sufre de migrañas,

"¿Has tomado una aspirina?"

Más y más biólogos y terapeutas se refieren a la depresión como "una enfermedad que no es una falla del cerebro"

Los investigadores en la Universidad de Pensilvania y en el Centro Médico de la Universidad de Pittsburg, apoyan esta



evaluación con estudios que muestran que los pacientes con depresión pierden tejido importante en una porción del cerebro que ayuda a controlar las reacciones relacionadas con las experiencias emocionales.

♦ Actualmente la Organización Mundial de la Salud, categoriza a la depresión como la cuarta enfermedad más devastadora a nivel mundial, se catalogó por los años de salud que se roba por incapacidad o muerte. Dicha organización proyecta empujarla para segundo puesto para el año 2020, únicamente la sobrepasa la enfermedad del corazón.

Ya que las mujeres tienden a padecer más desproporcionadamente de una variedad de malestares emocionales, casi dos de cada tres pacientes con depresión son mujeres. Alrededor del 10% al 15% de todas las nuevas madres, por ejemplo, sufren de depresión postpartum y las mujeres en sus 40s, tensionadas por el cuidado de los niños como de sus padres ya mayores, son especialmente susceptibles a caer en la depresión. Esas son las malas noticias. (continúa página 3)

Combatiendo la Influenza

Te levantas una mañana sintiéndote enfermo/a. Si es la temporada de la influenza, que va aproximadamente desde noviembre hasta abril en los Estados Unidos, las posibilidades son de que tengas influenza. Al igual que el resfriado común, la in-

fluenza (en inglés comúnmente llamado flu) lo ocasionan los virus que infectan las vías respiratorias. A diferencia del resfriado, la influenza ataca repentinamente, con una serie de síntomas que nos hacen sentir miserables y que ponen hasta el más fuerte

a pensar dos veces, el levantarse de la cama.

Típicamente, estos síntomas incluyen fiebre (usualmente en los adultos de 100 grados F. a 103 (continúa página 3)

El Alcoholismo: Levantando el Velo de la Negación

Karen de 37 años, observa a su esposo Greg, de 40 años, como se tambalea al subir las escaleras de su muy confortable y amueblada casa. Ella sabe lo que viene de spués. Caerá profundo y al día siguiente amanecerá sintiéndose mal y no recordará mayor cosa.



Faltará al trabajo, probablemente ella llamará a su trabajo para excusarlo diciendo que está enfermo. Es posible que de este trabajo no lo despidan, como lo hicieron en los anteriores. Ella le dice que tiene un problema con la bebida y el grita desde su habitación “Yo no tengo ningún problema”, “Eres tu quien tiene un problema”.

Carla, una estudiante de bachillerato, tiene por primera vez problemas para mantener su promedio de “A”. Nuevos amigos, muchachos de los que Carla nunca habla, comienzan a aparecer afuera de su casa. Casi nunca está en la casa. Cuando lo está su boca está llena de pastillas de menta y negación. Su madre piensa que Carla tiene un problema. “Yo no tengo ningún problema,” grita Carla. “El mundo tiene un problema!”.

A lo mejor usted reconozca a esta gente de estos escenarios. A lo mejor usted se ve reflejado en ellos. Si es así, usted no está solo. En 1992 más del 7% de la población de 18 años o más – cerca de 13.8 millones de Americanos — tenían problemas con la bebida. Más de 8 millones de ellos eran considerados alcohólicos. Acerca del 43% de los adultos en U. S. — 76 millones de personas — han estado expuestos al alcoholismo dentro la familia, lo que significa que han crecido, se han casado o tienen familiares alcohólicos o tienen problemas con la bebida.

El alcoholismo puede causar la muerte prematura a través de accidentes, enfermedad del hígado o por

sobredosis. Puede ocasionar serias complicaciones al funcionamiento del cerebro, hígado y corazón, así mismo defectos de nacimiento. Contribuye al suicidio, homicidio, choques automovilísticos y otros acontecimientos traumáticos. El alcohol induce cambios en el temperamento y el comportamiento contribuye a

problemas en el matrimonio y abuso a menores, deterioro en las relaciones sociales, problemas en la escuela o en el trabajo y problemas legales o financieros. Tanta energía que se pudo haber canalizado para cosas importantes en la vida, toda se desperdició en el alcohol.

Levantando las Cortinas

El alcoholismo es un gran debilitador, no se puede tratar hasta que el alcohólico/a reconozca que tiene una enfermedad que puede ser mortal. Las siguientes preguntas las proporcionó Alcohólicos Anónimos y se diseñaron para desenmascarar dicha enfermedad. Aplíquelas a usted mismo o a alguien por quien usted está preocupado. Si sus respuestas con “sí” sobrepasan al “no”, puede que exista un problema con el alcohol.

- ⇒ ¿Ha intentado dejar de beber por una semana o más, pero solo pudo hacerlo por un par de días?
- ⇒ ¿Desea que las personas no se metan en su asunto de la bebida y que paren de decirle qué hacer?
- ⇒ ¿Ha intentado cambiar una bebida por otra con la intención de dejar de beber?
- ⇒ ¿Envidia a las personas que beben sin meterse en problemas?
- ⇒ ¿Se dice a sí mismo que puede

parar de tomar cuando así lo desee, a pesar de que sigue emborrachándose, aunque no fuera su intención?

Los Adolescentes en Peligro

Nadie es muy joven para tener problemas con la bebida. A nivel nacional de los graduandos de bachillerato, 64% reportaron haber estado borrachos. Más alarmante aun es que quienes comienzan a beber antes de los 15 años tienen 4 veces más probabilidades de convertirse en alcohólicos que aquellos que empiezan a los 21 años. Las posibles señales de abuso de alcohol en los adolescentes incluyen:

- ◆ Aliento a alcohol o uso frecuente de mentas para el aliento.
- ◆ Cambios bruscos de temperamento o de comportamiento.
- ◆ Pérdida de interés en la escuela, deportes u otras actividades que solían ser importantes.
- ◆ Súbita resistencia a la disciplina en la escuela.
- ◆ Asociarse con nuevas amistades sobre las cuales se rehusa a hablar.

Para Información llame:

- * AL-ANON and AL-ATEEN, 1-888-425-2666 o www.al-anon-alateen.org
- * The National Council on Alcoholism and Drug Dependence, 1-800-NCA-CALL o www.ncadd.org
- * Alcoholics Anonymous, 1-212-870-3400 o www.alcoholics-anonymous.org

Un Poco de Luz al Oscuro Mundo de la Depresión (continuación)

Las buenas noticias son que la identificación de la depresión como un problema físico ha promovido una búsqueda para tratamientos efectivos. Igualmente a desafiado la actitud de que en la depresión

“ todo está en tu cabeza.” Actualmente sabemos que la depresión debe tratarse como una enfermedad y no como un estado mental temporal. La depresión que no se trata puede llevar al aislamiento social y la pérdida de la confianza



en sí mismo, mientras que aumenta la vulnerabilidad a otros tipos de enfermedades.

El conocimiento de las causas y el tratamiento de la depresión siguen aumentando. Recientemente, por ejemplo, los investigadores descubrieron el valor terapéutico de la luz para el tratamiento de la depresión, explicando así porqué para las víctimas de la depresión los cambios del tiempo son beneficiosos en la primavera y dañinos durante el invierno .

Habrán otros descubrimientos y sabemos que a donde quiera que conduzcan, su destino albergará grandes esperanzas para los millones de Americanos que padecen de depresión.

Combatiendo la Influenza (continuación)

grados F. e incluso más alta en los niños), escalofrío (algunas veces con temblores) sudor, tos, dolor de garganta, nariz obstruida o agua corriendo de la nariz, dolor de cabeza, dolor en los músculos y fatiga.

El término “influenza del estómago” -“stomach flu” es un término erróneo. Aunque la influenza puede estar acompañada de náuseas, vómito y diarrea, especialmente en los niños, si sus síntomas principales son gastrointestinales, usted probablemente tiene algo distinto.

La mayoría de la gente que se contagia con la influenza se recupera completamente en una o dos semanas, aunque después de que los síntomas se han ido puede quedar una tos seca hasta por 10 días .

Aunque dicen que la miseria anhela compañía, hágale un favor a sus amigos y compañeros de

trabajo y aléjese de ellos durante la primera semana cuando los síntomas son más agudos. Es ahora cuando usted está más propenso a contagiar. (El virus de la gripe o influenza se esparce a través del contacto directo y a través del estornudo y la tos.)

Es también en este momento cuando debe cuidarse más con estos métodos ya probados y reales que ayudan a mejorarse de la influenza:

- ◆ Descanse mucho.
- ◆ Tome mucho líquido (para reemplazar la pérdida de fluidos debido a la fiebre y al sudor.)
- ◆ Compre medicinas que vendan sin receta médica como aspirina , Tylenol o ibuprofen ,

(nunca le de aspirina a un menor con fiebre).

Si persiste una fiebre de 102 grados F o más por más de tres o cuatro días, consulte con su médico.

“ Nunca le de aspirina a un menor con fiebre.”



Otórguese el Regalo de su Vida: Deje de Fumar

Imagínese que tres jumbo jets se estrellan cada día por un año sin sobrevivientes. Semejante tragedia de pérdidas de vidas es difícil de comprender. Sin embargo cada año más Americanos mueren por fumar. En los Estados Unidos, de acuerdo a la Asociación Americana Contra el Cáncer, el uso del tabaco es responsable aproximadamente por 1 de cada 5 muertes, matando a más de 400,000 Americanos por año.

Ahora, usted nunca se montaría en un jumbo sabiendo que está destinado a estrellarse. Pero cada vez que fuma un cigarrillo, usted toma un riesgo semejante. Es importante que comprenda en su totalidad las consecuencias de su hábito, para que pueda tomar una decisión basada en información.

¿Tácticas para Asustar? No, Solo Datos

Si usted es un fumador, sin lugar a dudas usted está consciente de todas las buenas razones por las que debe dejar de fumar. Es probable que las haya escuchado infi-

nidad de veces de su doctor, familiares y amigos. Usted sabe que aumenta el riesgo de un cáncer en los pulmones y otros tipos de cáncer, como también enfermedades respiratorias como un enfisema. Usted está duplicando las probabilidades de morir de un ataque al corazón y restando unos 10 o 12 años a su vida.

Como si esto no fuera poco, "su fumada pasiva" amenaza la salud de las personas en su vida que no fuman. Los estudios han demostrado que el humo en el ambiente proveniente del tabaco puede producir cáncer en los pulmones en los no fumadores. También está asociado con el síndrome de muerte infantil súbita y bajo peso en los recién nacidos. Los menores que crecen en una casa donde se fuma tienen más infecciones en los oídos, resfriados, bronquitis y otros problemas respiratorios que los niños de familias donde no se fuma.

Otras buenas razones para dejar de fumar son el costo y los inconvenientes: Las restricciones para los fumadores y las amistades que

no fuman, hacen cada vez más difícil que nunca, encontrar un lugar en donde fumar. El fumar también produce efectos secundarios poco atractivos como arrugarse prematuramente, mal aliento, ropa y cabello con mal olor y uñas amarillas.

Es Su Decisión

Todavía, la decisión de dejar de fumar es una que solo usted puede hacer. Nadie dice que dejar de fumar es fácil. La nicotina es altamente adictiva – tan adictiva como la heroína o la cocaína. El cuerpo se convierte mental y físicamente dependiente a la nicotina y los estudios han demostrado que los fumadores deben sobrepasar éstas para tener éxito en su propósito de dejar de fumar.