

es importante distinguir entre posibles causas físicas y mentales.

El tratamiento usualmente incluye sicoterapia y/o medicamentos. El tratamiento más efectivo es la combinación de los dos.

La sicoterapia puede ayudar a las personas a enfocarse en las dificultades que tienen en sus relaciones interpersonales y ayudarlos con los pensamientos negativos, comúnmente asociados con la depresión.

¿Cómo se puede obtener ayuda?

How Can I Get Help?

Si usted o alguien en su familia tiene algunos de los síntomas de depresión y/o bipolaridad descritos aquí, consulte con su médico de familia y pida una evaluación y tratamiento de salud mental apropiado.

Usted y sus familiares pueden ser elegibles para recibir tratamiento a través del plan de salud del condado. El condado tiene un número de teléfono gratis las 24 horas del día, con especialistas de salud mental que pueden asesorar sus necesidades y recomendar los servicios de salud mental apropiados. En este número podrá hablar en su idioma. El número del teléfono y los servicios disponibles se encuentran en la lista de departamentos del condado en las páginas del gobierno de su directorio telefónico local.



¿Adonde se puede pedir mas información?

Where Can I Get More Information

National Institute of Mental Health
(Instituto Nacional de Salud Mental)
(888) 826-9438
<http://www.nimh.nih.gov>

National Mental Health Association
(Asociación Nacional de Salud Mental)
(800) 969-6642
<http://www.nmha.org>

National Alliance for the Mentally Ill
(Alianza Nacional para Personas con Trastornos Mentales)
(800) 950-6264
<http://www.nami.org>

National Depressive & Manic Depressive Association
(Asociación Nacional de Depresión y Depresión Maniaco Depresivo)
(800) 826-3632
<http://www.ndmda.org>



SANTA BARBARA COUNTY
DEPARTMENT OF
Behavioral Wellness

A System of Care and Recovery

1-888-868-1649



TRASTORNOS DEL ESTADO DE ANIMO

MOOD DISORDERS IN ADULTS:
DEPRESSION AND BIPOLAR DISORDER



¿Qué son los trastornos del estado de ánimo?

What Are Mood Disorders?

Los desafíos cotidianos conducen a cambios en las emociones y en el comportamiento. Es importante distinguir entre los cambios típicos por el estrés diario y los síntomas de problemas más serios. Los cambios severos merecen pronta atención, ya que afectan las actividades diarias del individuo.

Los trastornos del estado de ánimo incluyen experiencias emocionales exageradas, incontrolables que causan angustia e interfieren con la habilidad de aprender y relacionarse con otros en el trabajo o en la vida en general.

Estos trastornos – depresión y bipolaridad – pueden ser tratados. Es importante buscar ayuda, no solo para reducir el sufrimiento, sino por que sin tratamiento estos trastornos pueden empeorarse y repetirse durante toda la vida.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

What Are the Signs of Depression?

Las personas que padecen de depresión se sienten tristes la mayor parte del tiempo y tienen varios de los síntomas siguientes:

- Tristeza constante, ansiedad, sensación de vacío.
- Desesperanza y pesimismo.
- Sentimientos de culpa, baja autoestima y desamparo
- Falta de interés en actividades que antes le producían placer, incluyendo el sexo.

- Falta de energía, fatiga y sensación de andar muy lento.
- Problemas de concentración, de memoria e indecisión.
- Insomnio, despertando antes de la hora de levantarse y/o dormir excesivamente.
- Cambios significativos de aumento o pérdida en el apetito y/o en el peso corporal.
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte, deseo de hacerse daño o de suicidarse.
- Irritabilidad e inquietud.
- Quejas constantes sobre molestias físicas como dolores de cabeza, dolores digestivos y dolores crónicos.

¿Cuáles son los síntomas de un trastorno bipolar (maniaco depresivo)?

Could It Be Bipolar (Manic Depressive) Disorder?

Personas con bipolaridad tienen ciclos de depresión que alternan con episodios de manía. Síntomas de manía son:

- Júbilo anormalmente excesivo
- Irritabilidad sin motivo aparente



- Disminución de la necesidad del sueño
- Pensamientos de grandiosidad
- Aumento en la necesidad de hablar
- Pensamientos acelerados
- Aumento del deseo sexual
- Aumento notable de energía
- Deterioro de la habilidad de juzgar
- Comportamiento social no apropiado

¿Qué causa los trastornos de depresión y bipolaridad?

What Causes Mood Disorders?

Las causas exactas de la depresión y bipolaridad no han sido bien comprendidas hasta el momento. En general, los trastornos mentales son el resultado de una combinación de factores genéticos y biológicos y de aspecto del tipo afectivo, social y familiar. La influencia de los aspectos fisiológicos y sociales es compleja.

¿Cómo se trata la depresión y la bipolaridad?

How Are Mood Disorders Treated?

El tratamiento efectivo comienza con el diagnóstico del trastorno emocional.

Además de la evaluación por un especialista en salud mental, es importante tener una evaluación médica, ya que a veces

