



CUIDAR DE ALGUIEN CON DEPRESIÓN:

¿Significa cuidar de los dos?

Aprenda a cuidar de sí mismo al tiempo que cuida a un ser querido que padece depresión



Cuidar de uno mismo. Cuidar de un ser querido.

Le importa. Por eso, cuidadores informales como usted dedican una media de 22 horas a la semana¹ a ayudar directamente a un ser querido. Es, como mínimo, una media jornada. Para algunos, una jornada completa, sumada a sus actividades normales. Pero la preocupación por sus seres queridos no termina nunca, ¿verdad? Su aportación es inestimable para recorrer el camino de la recuperación.

La depresión es una enfermedad compleja que combina muchos síntomas diferentes, emocionales, físicos, cognitivos y sociales (véase la página 10), y a cada uno le afecta de forma diferente.² En todo el mundo, es la principal causa de incapacidad y afecta a 350 millones de personas.³ La prevención, el tratamiento y la recuperación son más eficaces cuando engloba la colaboración de pacientes, familiares, amigos, proveedores de servicios, profesionales sanitarios y profesionales.

El propósito de esta guía es ayudarle a cuidar de sí mismo y cuidar de su ser querido. Se ha elaborado a partir de la experiencia de los cuidadores de EUFAMI. En la primera parte, presentamos cuatro pasos para que cuide de sí mismo. En la segunda, ofrecemos tres pasos para cuidar de su ser querido.

**350 millones
de personas**

sufren depresión en todo el mundo³

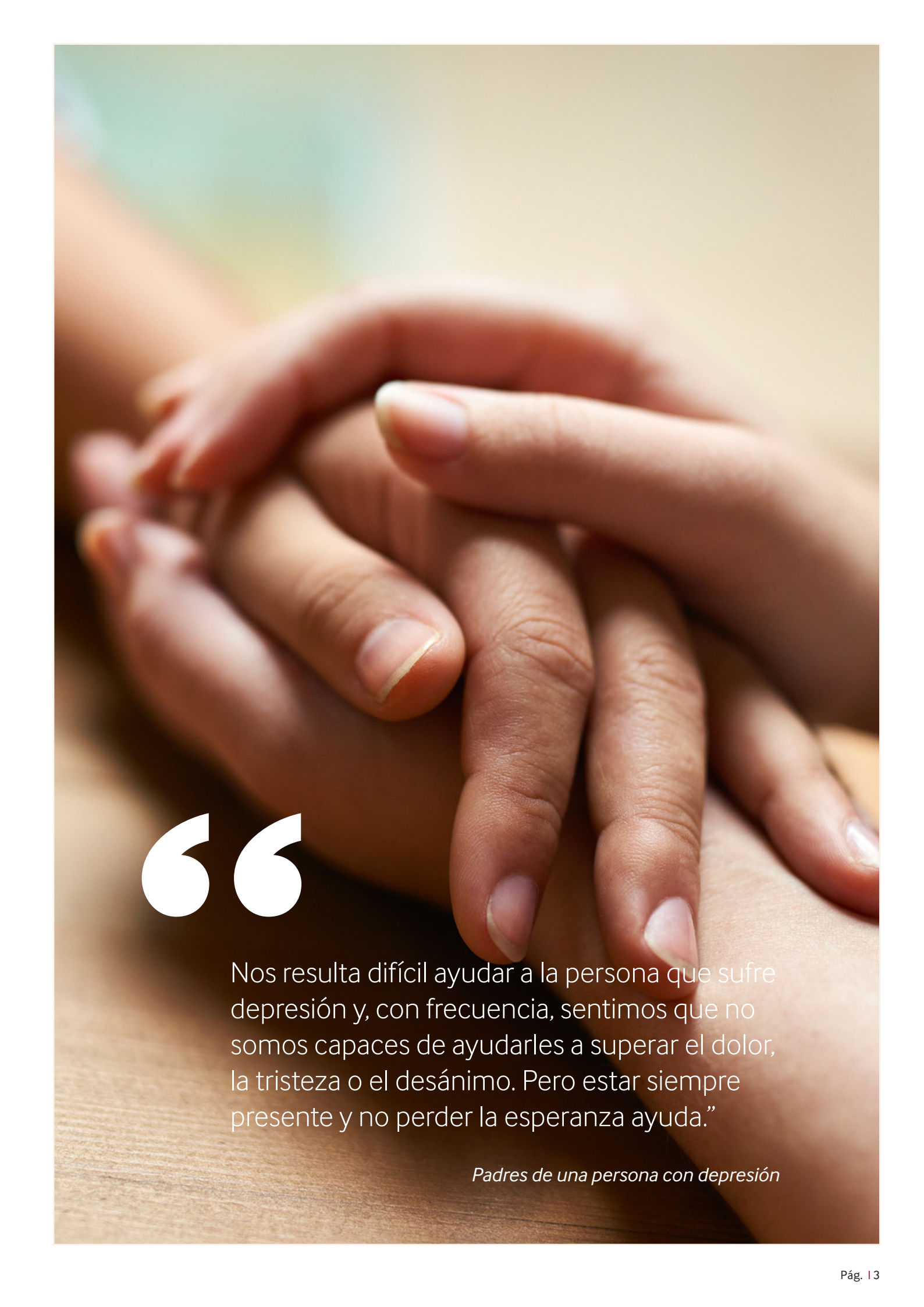
Los cuidadores dedican
una media de
22 horas a la
semana a cuidar de alguien
con una enfermedad
mental¹

La depresión es la
**principal causa
de incapacidad**
en todo el mundo³

1. Research about caregivers for patients with mental disorders - Caring for Carers (C4C) Survey. EUFAMI y LUCAS, Universidad de Lovaina, resultados concluyentes globales, julio de 2015 - www.caringformentalhealth.org.

2. Depression in adults: recognition and management Clinical guideline [CG90]. Fecha de publicación: octubre de 2009. Última actualización: abril de 2016.

3. Organización Mundial de la Salud. Depression, a global public health concern. 2012. Disponible en: http://www.who.int/mental_health/management/depression/who_paper_depression_wfmh_2012.pdf. Consulta: 23 de julio de 2015.



“

Nos resulta difícil ayudar a la persona que sufre depresión y, con frecuencia, sentimos que no somos capaces de ayudarles a superar el dolor, la tristeza o el desánimo. Pero estar siempre presente y no perder la esperanza ayuda.”

Padres de una persona con depresión

Cuidar de uno mismo

Póngase la máscara de oxígeno antes de ayudar a los demás

Solo cuidando bien de sí mismo podrá comenzar a cuidar bien de los demás. Este es el primer paso para ayudar a la persona afectada de depresión. Cuidar de uno mismo no debería ser ni complejo ni difícil. Solo tiene que centrarse en las cosas sencillas que le aportan energía. A continuación, le presentamos cuatro pasos que le ayudarán a cuidarse a sí mismo y cuidar de un ser querido que sufre depresión.

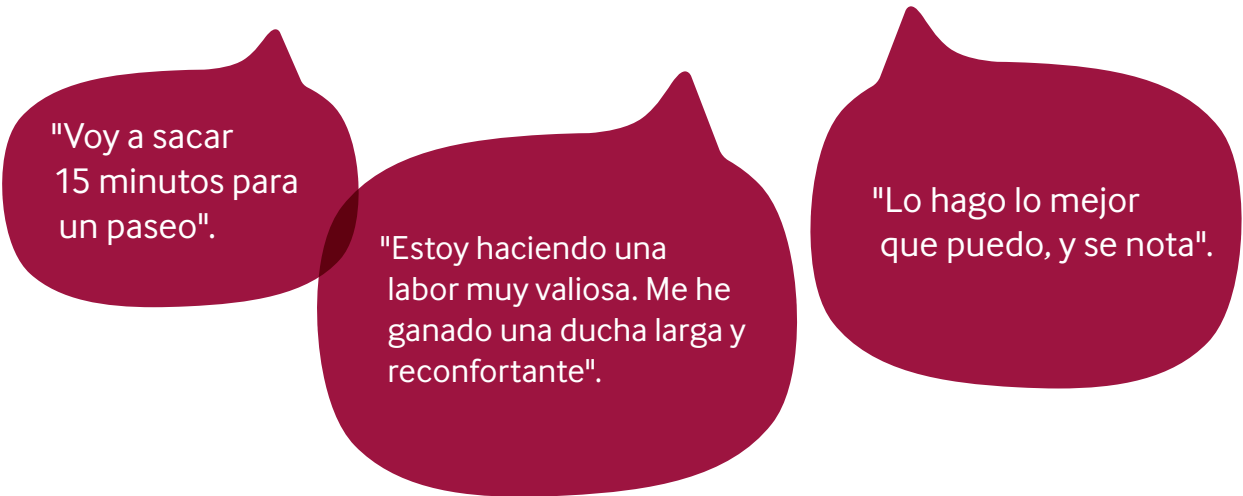
PASO 1: Dedique tiempo a cuidar de sí mismo

Sabemos que no tiene tiempo, pero cuidar bien de sí mismo es crucial para su bienestar y su capacidad para cuidar de los demás.

No es necesario sumar un estricto plan de ejercicios o de alimentación a sus responsabilidades como cuidador.

Cuide su salud mental

Llene su mente de pensamientos positivos para aumentar su confianza:



"Voy a sacar 15 minutos para un paseo".

"Estoy haciendo una labor muy valiosa. Me he ganado una ducha larga y reconfortante".

"Lo hago lo mejor que puedo, y se nota".

Cuide su salud física



Permítase dar prioridad a su propio bienestar.



Duerma lo suficiente. Cree una rutina para dormir: váyase a la cama a la misma hora todas las noches y póngase la alarma a la misma hora todas las mañanas.



Planifique un tiempo todos los días para pequeñas actividades que le resultan reconfortantes, como leer un libro, comer con un amigo, un masaje, cocinar algo sencillo, etc.



Coma más cantidad de alimentos saludables y menos de los no saludables.



Procure hacer ejercicio físico regular. Por ejemplo, caminar todos los días. O nadar, hacer yoga, bailar o lo que le guste.

PASO 2: Respete y haga respetar sus propios límites

No es ningún secreto que cuando se cuida de un enfermo se atraviesan momentos difíciles. De hecho, el cuidador puede sentirse como en una montaña rusa. El cuidado de los demás puede ocasionar estrés crónico y poner en peligro su salud física y psicológica. Por eso es importante que conozca sus propios límites y sea capaz de detectar las señales de advertencia.

Preste atención a las señales de advertencia

Si está cuidando a una persona con depresión, ¿sabe cómo detectar que está sometido a demasiada presión y que debe comenzar a preocuparse?

Preste atención a las posibles señales de advertencia que exponemos a continuación:

- ! ¿Ha decidido últimamente no salir (quizás porque la persona a la que quiere también está suprimiendo las relaciones sociales)?
- ! ¿Se siente más cansado últimamente?
- ! ¿Tiene problemas para dormir?
- ! ¿Está más irritable últimamente?
- ! ¿Ha dejado de invitar a amigos y familiares a casa?
- ! ¿Ha dejado de hacer planes de futuro?
- ! ¿Se distrae cuando intenta leer un libro o ver una película?
- ! ¿Ha perdido o ganado mucho peso?

Cada persona presenta sus propias señales de advertencia. Aprenda a reconocer sus propios límites.

PASO 3: Gestione los momentos duros que atraviese como cuidador

Utilice estas sugerencias para prepararse con antelación para intentar gestionar el estrés del cuidador:



Acepte ayuda. Elabore una lista de cosas que pueden hacer otras personas para ayudarle y déjeles que elijan de esa lista qué quieren hacer. Haga un esquema de su red de ayuda y no tenga miedo de pedir ayuda.



Póngase metas realistas. Divida tareas grandes en pasos pequeños que pueda realizar de uno en uno. Establezca las prioridades, haga una lista y cree una rutina diaria. Comience a decir "no" a tareas que le resultan agotadoras.



Mantenga abiertas las líneas de comunicación con las personas que quiere, así como con otros cuidadores.



Sea constructivo en la comunicación. Exponga los hechos; cuente a otras personas cómo le afectan las cosas; dígales qué necesita de ellos. No entre en el juego de pasarse las culpas de unos a otros.



Busque apoyo social. Reserve un rato a la semana para encontrarse con familiares y amigos.



Póngase objetivos de salud personal. Por ejemplo, póngase como objetivo establecer una buena rutina de sueño, beber mucha agua o sacar tiempo para una actividad física (véase la página 4). No pierda de vista sus objetivos personales y rutinas de salud.



Hable con su médico. Háblele de sus responsabilidades como cuidador y cómo le están afectando. Pida a su médico recomendaciones de apoyo y consejo.



Tómese un descanso. Acérquese a su comunidad* para conocer qué recursos tiene a su disposición para que usted se pueda tomar el descanso que se merece o necesita. Muchos de los miembros de EUFAMI pueden ayudarle a encontrar recursos para ello.

* Encuentre su comunidad en: <http://www.eufami.org/members>

¿Qué significa "comunicación constructiva"?

La comunicación constructiva significa ser capaz de exponer sus pensamientos, sentimientos y necesidades de una forma positiva y asertiva. Ha sido diseñada para ayudarle a no sonar demasiado crítico para las personas a las que quiere en un momento en el que están extremadamente sensibles. También le servirá para no caer en el error de decir cosas que no diría si no estuviera tan excesivamente cansado o frustrado.

Consiste en tres pasos (1. Explicar los hechos, 2. Explicar cómo le afectan, 3. Explicar qué necesita) y es sencilla y fácil de aprender. Utilice una comunicación constructiva para completar los diálogos en las imágenes siguientes basándose en su experiencia.

Evidentemente, esto es solo la mitad de la historia. Un buen comunicador también es bueno escuchando.

1

Explique los hechos

"Me he dado cuenta de que últimamente te cuesta más levantarte de la cama".

¿Qué dirá?

2

Explique cómo le afectan

"Estoy preocupado por ti".

¿Qué dirá?

3

Explique qué necesita

"Necesito que me digas si hay algo que yo pueda hacer. Quiero saber si puedo invitar a algunos amigos a casa".

¿Qué dirá?

PASO 4: Comience a crear su red de ayuda personal

Haga una lista de amigos, familiares y compañeros con los que puede contar. Es importante que aproveche todos los recursos y herramientas que tiene a su disposición para ayudarle a cuidar a su ser querido.



1. Consulte información sobre los recursos de apoyo disponibles en internet en la página 16.

2. Consulte los recursos de apoyo entre iguales y asociaciones en las páginas 18-19.

Cuidar de un ser querido

PASO 1: Identifique los síntomas de la depresión; ¿tiene depresión su ser querido?

Al contrario de lo que se suele creer, la depresión no es sinónimo de una tristeza incapacitante. Conozca el amplio abanico de síntomas.

Los síntomas de la depresión a los que debe estar atento en su ser querido¹⁻⁴



La mente (cognitivos)

Dificultad para concentrarse
Indecisión
Falta de memoria
Lentitud de pensamiento
Dificultad para resolver problemas
Dificultad para planificarse



El estado de ánimo (emocionales)

Tristeza
Ansiedad
Incapacidad para disfrutar
Desesperanza
Culpa



El cuerpo (físicos)

Cansancio
Cambios en los hábitos alimentarios
Alteraciones del sueño
Problemas estomacales
Dolores de cabeza
Dolor torácico

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Quinta edición (DSM-5). 2013.

2. Patient.co.uk. Depression. Disponible en: www.patient.co.uk/health/depression-leaflet. Consulta: febrero de 2016.

3. Suicide Awareness Voices of Education. Symptoms of major depression. Disponible en: https://www.save.org/index.cfm?fuseaction=home.viewPage&page_id=A806E240-95E6-44BB-C2D6C47399E9EFDB&r=1&CFID=977589&CFTOKEN=9929c8130649caac-076A3D2D-C29A-2288-2595AADD19321E84. Consulta: febrero de 2016.

4. NHS choices. Clinical depression - Symptoms. Disponible en: <http://www.nhs.uk/Conditions/Depression/Pages/Symptoms.aspx>. Consulta: febrero de 2016.



PASO 2: Pida ayuda profesional y comience el proceso de recuperación

Si se da cuenta de que un ser querido sufre depresión o tiene serias sospechas de que pudiera sufrirla, puede ayudarlo asegurándose de:



Mantener abiertas las líneas de comunicación

Lo más importante no es lo que diga, sino estar ahí.

- ¿Pero qué te pasa?
- Pensaba que eras más fuerte.
- Nadie ha dicho que la vida fuera justa.
- Todo el mundo pasa por esto.
- Todo está en tu cabeza.
- No lo veo igual que tú.
- Anímate ya.
- Mira el lado positivo.

Lo que no
debería
decir

- A lo mejor no entiendo exactamente cómo te sientes, pero me importas y quiero ayudarte.
- No es culpa tuya.
- No estás solo.
- Lo superaremos juntos.
- Estoy orgulloso de ti.
- ¿Cómo puedo ayudarte?
- Aceptar el tratamiento no te hace más débil.
- Gracias por hablar de ello y ser sincero.
- Eres importante para mí.

Lo que
debería
decir



Animar a su ser querido a pedir ayuda profesional

La depresión está reconocida como una enfermedad mental¹ y afecta a las personas de distintas formas. Animar a un ser querido a pedir ayuda profesional es el paso más importante en el camino hacia la recuperación.

Ofrézcase a pedir cita. Ofrézcase a acompañarlo al médico. Antes de acudir a la cita juntos, elabore una lista de los síntomas emocionales, físicos y cognitivos (consulte algunos ejemplos en la página 10).

Anime a su ser querido a hablar de ello con sinceridad con el médico. Reitere que este paso es muy importante para tomar el control de este trastorno y un signo de fortaleza, no de debilidad.



La parte más difícil de compartir su vida con una pareja que tiene episodios recurrentes de depresión es, quizás, sentirse que uno tiene la responsabilidad de determinar cuándo hacer saltar la alarma para pedir ayuda médica. ¿Es solo un bajón o es algo más? Lo más difícil es cómo valorar junto con su pareja, pero a veces incluso en su nombre, si es el momento de pedir ayuda.”

La pareja de una persona que sufre depresión

1. La OMS ha reconocido la depresión como un trastorno mental frecuente. Es la principal causa de incapacidad en todo el mundo. Consulte más información en: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/.



Acompañar a su ser querido en el proceso de recuperación

Hablen sobre los objetivos de recuperación y qué pasos deben tomarse para alcanzarlos. Céntrense en logros pequeños que no resulten desmoralizadores. Esté pendiente de los signos de recaída porque el camino para la recuperación puede ser largo. Si observa algún signo de recaída, sugiera pedir una nueva cita con el profesional sanitario o proveedor de atención sanitaria.

El tratamiento, que incluye las terapias de conversación y la medicación, necesita tiempo y su apoyo durante este periodo es inestimable, especialmente a la hora de ayudar a su ser querido a gestionar su enfermedad y los síntomas, pero también para evitar una recaída. Anime a su ser querido a ceñirse al tratamiento y determinen juntos qué papel debe jugar usted para garantizar que está tomando la medicación recetada y acudiendo a las citas. Cualquier variación de estos planes deberán comentarse con un profesional sanitario.



Mi mejor consejo para alguien que cuida de un ser querido afectado por la depresión es que esté atento a cualquier signo de recaída y que tenga preparado un plan de acción preventivo.”

Madre de una persona con depresión



Combatir el estigma con información

Los cuidadores y las personas con depresión también tienen que luchar contra el estigma y los prejuicios.

Si desea combatir el estigma, póngase en contacto con su grupo local o comunidad* y pregunte cómo puede colaborar.

* Encuentre su comunidad en: <http://www.eufami.org/members>

Depresión y pensamientos suicidas

Cuando una persona atraviesa un periodo de depresión grave, el riesgo de suicidio está en su punto más álgido. Lamentablemente, el 3,2 % de las personas en esta situación cometen suicidio.¹

Si ocurriera lo peor, piense, por favor, que no es culpa suya.

Posibles señales de advertencia del riesgo de suicidio²

- ! Comportamiento temerario (dejar de tener miedo a la muerte, beber o consumir drogas sin control)
- ! Fuerte ansiedad
- ! Hablar del deseo de morir o de suicidio
- ! Sentirse desesperado, indefenso, como una carga para la familia y los amigos
- ! Preocupación inusual por la muerte u objetos que pueden ser mortales
- ! Huir de la sociedad (la puerta de la habitación siempre está cerrada)
- ! Organizar las cosas en preparación para la muerte (p. ej., organizar las finanzas, regalar objetos personales o posesiones)
- ! Escribir una nota de suicidio

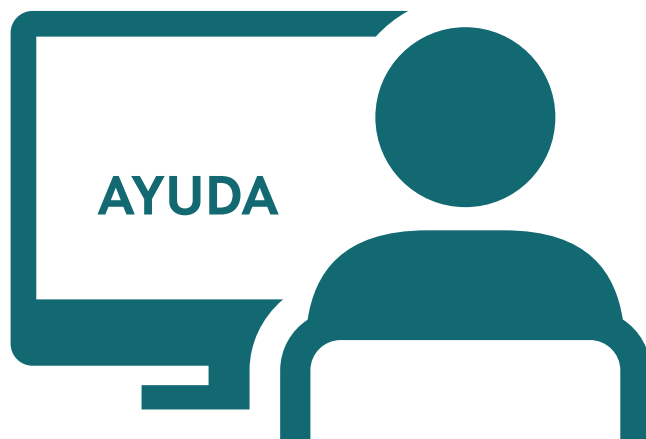
Qué puede hacer cuando cree que hay riesgo de suicidio²

- ! **Si su ser querido corre un alto riesgo, llame inmediatamente a los servicios de emergencia, su equipo médico o una línea de atención al suicidio**
- ! Es necesario que tanto usted como sus familiares y amigos cercanos conozcan las señales de advertencia (consultar más arriba)
- ! Cree espacio para que su ser querido pueda compartir sus pensamientos de suicidio y hágale sentir que no está solo
- ! Cuide de que el entorno inmediato sea seguro, retirando todos los objetos que pudieran servir para que su ser querido cometa suicidio y asegúrese de que siempre hay alguien con él/ella
- ! Haga una lista de los teléfonos de ayuda y contactos de emergencia del equipo de atención sanitaria. Entregue una copia de esa lista a los familiares y amigos que crea oportuno
- ! Anime a su ser querido a hablar con la línea de asistencia y el equipo médico
- ! Guarde en casa una carpeta con el historial médico, información sobre el tratamiento que está tomando y el seguro médico

1. J et al. *J Nerv Ment Dis.* 2015;203:514–521

2. www.depnet.org/helping-a-depressed-person/ways-to-help-someone-who-is-depressed/look-out-for-the-warning-signs-for-suicide

PASO 3: Recursos de ayuda en internet



Sitios web

depnet.org

El propósito de este sitio web es ayudar a todas las personas afectadas por la depresión ofreciendo información relevante y no sesgada, así como una plataforma para la comunicación.

Rethinkdepression.es

Rethinkdepression.es publica constantemente información reciente y práctica sobre la depresión y cómo cada persona puede experimentar la enfermedad. La web también proporciona información y herramientas para que amigos, familiares y empleadores estén en mejor situación para ayudar a las personas que sufren depresión y comprender qué impacto tiene la enfermedad en ellos mismos.

Aplicaciones

Directorio de Myhealthapps¹

El directorio de Myhealthapps ha identificado una variedad de aplicaciones sobre diferentes áreas de enfermedad, incluida la depresión. Eche un vistazo y seleccione las que crea más adecuadas para usted.

Aplicación iFeel²

El objetivo de iFeel es predecir un episodio depresivo para que usted y su ser querido tengan tiempo suficiente para tomar medidas preventivas.

Se desarrolló en colaboración con personas afectadas por depresión, proveedores de asistencia sanitaria y cuidadores.

Organizaciones de apoyo a los cuidadores

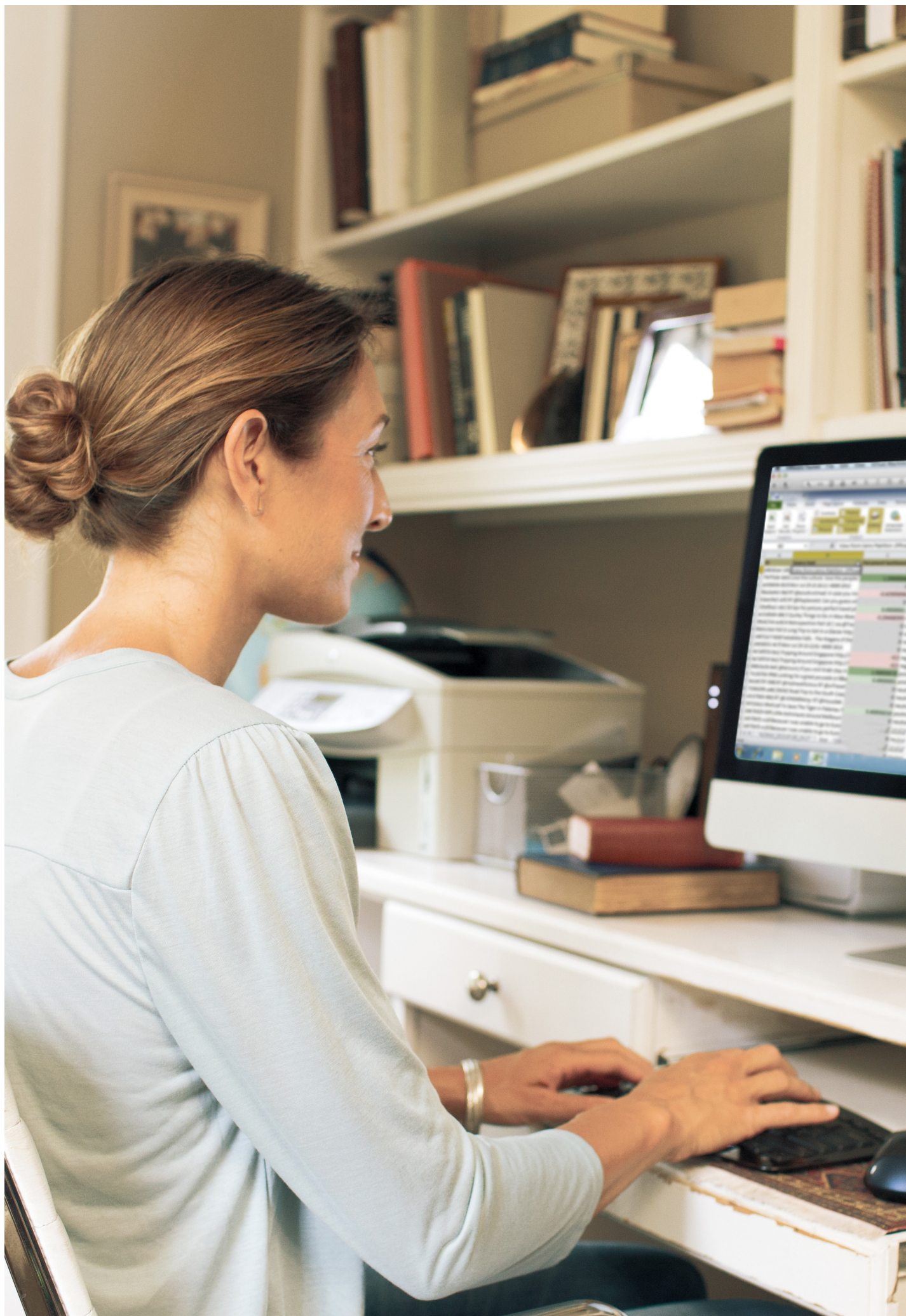
eufami.org

A solo un clic o una llamada de distancia, los miembros locales de EUFAMI ofrecen:

- 1 Líneas telefónicas de ayuda y chats que normalmente ofrecen apoyo de igual a igual. Lo han sufrido en su propia piel, saben por qué está pasando y quieren ayudarle
- 2 Reuniones presenciales
- 3 Sitios web que ofrecen recursos
- 4 Curso de formación sobre la salud mental y cómo cuidarla
- 5 Asistencia para ayudarle a conocer el sistema de salud y de asistencia social para tener acceso a servicios y ayuda económica
- 6 Plataforma y herramientas de comunicación para combatir el estigma

Encontrará su red de asistencia local en las páginas 18-19.

1. www.myhealthapps.net
2. www.ifeel.care



Nuestras organizaciones afiliadas con las que puede ponerse en contacto para conseguir apoyo

Alemania

BAPK - Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker

 facebook.com/pages/Landesverband-Bayern-der-Angeh%C3%B6rigen-psychisch-Kranker-LApK-eV/463922290318072

 psychiatrie.de/familienselbsthilfe

Austria

HPE - Hilfe für Angehörige Psychisch Erkrankter

 facebook.com/hpeOES

 facebook.com/pages/JoJo-Kindheit-im-Schatten/141839975860452?fref=photo

 hpe.at

 jojo.or.at

Bélgica

Similes VI - Federatie van Vlaamse SIMILES kringen v.z.w.

 facebook.com/similesvzw

 nl.similes.be

METIS Europe asbl

 facebook.com/METIS-Europe-187549374598636/

 metis-europe.eu

Chipre

KIPRODIPSA - Advocacy Group for the Mentally Ill

Dinamarca

Bedre Psykiatri (BP) - Landforeningen Pårørende til Sindslidende

 twitter.com/BP_HIB

 facebook.com/BEDRE.PSYKIATRI

 bedrepsykiatri.dk/

BPU - Bedre Psykiatri Ungdom

 facebook.com/bedrepsykiatriung

 facebook.com/bpuodense

 bp-ungdom.dk/

SIND - Landsforeningen SIND (Dinamarca)

 twitter.com/landsforeningen

 facebook.com/pages/Landsforeningen-SIND/280046142277?fref=ts

 sind.dk

Escocia - Reino Unido

Support in Mind Scotland

 twitter.com/suppinmindscot

 facebook.com/support.in.mind.scotland?fref=ts

 supportinmindscotland.org.uk

Eslovenia

HUMANA - Združenje Svojcev pri skrbi za Mentalno Zdravje

 facebook.com/Humana

 humana-svojci.si

OZARA - Nacionalno Združenje za kakovost Življenja

 twitter.com/OzaraSlovenija

 facebook.com/ozaraslovenija?fref=ts

 ozara.org/language/en

ŠENT - Slovensko Združenje za Duševno Zdravje

 twitter.com/sent_slovenija

 facebook.com/sent.si

 sent.si

España

Consalud Mental - Confederación Salud Mental España

 twitter.com/consaludmental

 facebook.com/ConfederacionSaludMental

 consaludmental.org

Finlandia

FinFami - Omaiset Mielenterveystyön Tukena Keskusliitto Ry

 twitter.com/FinFami_omaiset

 facebook.com/finfami/

 finfami.fi/

Francia

UNAFAM - Union Nationale des Amis et Familles de Malades Mentaux

 twitter.com/Unafam

 facebook.com/unafam.official

 unafam.org/

Gales - Reino Unido

HAFAL - for Recovery from Serious Mental Illness

 twitter.com/Hafal

 facebook.com/Hafal

Grecia

EDRA

 twitter.com/KSDEOEDRA

 facebook.com/KSDEOEDRA

 edra-coop.gr/

KINAPSI - Siblings of People with Mental Health Problems

 twitter.com/athenssiblings

 facebook.com/kinapsi

 kinapsi.gr

SOPSI Athens - Panhellenic Association of Families for Mental Health

 facebook.com/Πανελλήνιος-Σύλλογος-Σοψυ-333825983490919

 iatronet.gr/sopsi

Inglaterra - Reino Unido

Rethink - Mental Illness

-  twitter.com/Rethink_
-  facebook.com/RethinkCharity?fref=ts
-  rethink.org

Irlanda del Norte - Reino Unido

MindWise

-  twitter.com/MindWisenv
-  facebook.com/MindWisenv
-  facebook.com/WorkWisenv-1699516566956781/
-  mindwisenv.org

Israel

OZMA - The National Forum of Families of People with Mental Illness

-  facebook.com/psychosocialdisabilities
-  ozma.org.il

Italia

ARAP - Associazione per la Reforma dell'Assistenza Psichiatrica

-  arap.it/

Verband Ariadne - für die psychische Gesundheit aller

-  facebook.com/Verband-Associazione-Ariadne-1479119835643840/
-  ariadne.bz.it/

UNASAM - Unione Nazionale delle Associazioni per la Salute Mentale

-  twitter.com/UNASAM2
-  facebook.com/UnasamOnlus
-  unasam.it/

Lituania

LSPŽGB - Lietuvos Sutrikusios Psichikos Žmonių Globos Bendrija

-  facebook.com/LSPZGB/?fref=ts
-  lspzgb.lt

Malta

MHA - Mental Health Association

-  twitter.com/mha_mt
-  facebook.com/Mental.Health.Association.Malta
-  mhamalta.com/

Países Bajos

Stichting Labyrint-In Perspectief

-  twitter.com/LabyrintPerspec
-  facebook.com/StichtingLabyrintInPerspectief
-  labyrint-in-perspectief.nl

Vereniging Ypsilon

-  twitter.com/ypsilon
-  facebook.com/ypsilondichtbij
-  ypsilon.org/

Portugal

ENCONTRAR+SE - Associação para a Promoção da Saúde Mental

-  facebook.com/pages/ENCONTRARSE
-  encontrarse.pt/

FamiliarMente - Federação portuguesa das associações das famílias de pessoas com experiência de doença mental

-  twitter.com/FPAFPEDM
-  facebook.com/FPAFPEDM?fref=ts
-  familiarmente.pt

República Checa

SYMPATHEA - Celonárodní Organizace Příbuzných Duševně Nemocných

-  sympathea.cz/

República de Irlanda

Shine - Supporting People Affected by Mental Ill Health

-  twitter.com/Shineonlineirel
-  facebook.com/pages/Shine-Supporting-People-Affected-by-Mental-Ill-Health/48814649226
-  shineonline.ie

Rusia

New Choices

-  facebook.com/ОООИ-Новые-Возможности-249113871789605/
-  nvm.org.ru/

Suecia

Schizofreniförbundet

-  facebook.com/Schizofreniförbundet-350786581632836/
-  schizofreniforbundet.se/

Suiza

VASK - Vereinigung der Angehörigen von Schizophrenie-/ Psychisch Kranken

-  vask.ch/de



Síguenos en:

 @RethinkDepES

#RethinkDepression #Vivircond depresion



Apoyo a familias afectadas por enfermedades mentales

Síguenos en:

 facebook.com/pages/EUFAMI1

 twitter.com/@eufami

EUFAMI - Diestsevest 100 - Lovaina - Bélgica

+32 16 74 50 40

info@eufami.org

www.eufami.org