

Depresión en los hombres

Cómo se Ve y Cómo Obtener Ayuda



Como hombres, nos gusta pensar en nosotros mismos como fuertes y en control de nuestras emociones. Cuando nos sentimos sin esperanza o abrumados por la desesperación a menudo lo negamos o tratamos de ocultarlo. Pero la depresión es un problema común que afecta a muchos de nosotros en algún momento de nuestras vidas. Mientras que la depresión puede afectar mucho su hogar y su vida laboral, no tiene por qué aguantarse. Hay muchas cosas que usted puede comenzar a hacer hoy para sentirse mejor.

¿Qué es la depresión masculina?

La depresión en los hombres es una condición de salud tratable, no es una señal de debilidad emocional o un defecto de masculinidad. Afecta a millones de hombres de todas las edades y trasfondos, así como a aquellos que se preocupan por ellos: cónyuges, parejas, amigos y familia. Por supuesto, que es normal que alguien se sienta deprimido de vez en cuando: las caídas de estado de ánimo son una reacción común a las pérdidas, las adversidades y las desilusiones en la vida. Sin embargo, la depresión masculina cambia la forma de pensar, de sentir, y de funcionar en la vida diaria. Puede interferir con la productividad en el trabajo o la escuela y tener efecto en las relaciones, el sueño, la dieta y el disfrute general de la vida. La depresión severa puede ser intensa y fuerte.

Desafortunadamente, la depresión en los hombres a menudo se pasa por alto ya que a muchos de nosotros nos resulta difícil hablar de nuestros sentimientos. En cambio, tendemos a enfocarnos en los síntomas físicos que a menudo acompañan a la depresión masculina, como dolor de espalda, dolores de cabeza, dificultad para dormir o problemas sexuales. Esto puede provocar que la causa fundamental de la depresión no se trate, y eso puede tener graves consecuencias. Los hombres que sufren de depresión tienen cuatro veces más probabilidades de suicidarse que las mujeres, por lo tanto, es vital que cualquier hombre con depresión busque ayuda antes de que los sentimientos de desesperación se conviertan en sentimientos de suicidio. Hable honestamente con un amigo, ser querido o con un médico acerca de lo que sucede en su mente y en su cuerpo. Una vez diagnosticada correctamente, hay mucho que puede hacer para tratar y manejar exitosamente la depresión masculina y evitar que regrese.

Cómo saber si usted está deprimido

Si usted se identifica con varios de los siguientes puntos, es posible que esté sufriendo de depresión.

1. Se siente sin esperanza y desamparado
2. Ha perdido interés en los amigos, actividades y en cosas que solía disfrutar
3. Es mucho más irritable, malhumorado, o agresivo de lo normal
4. Está consumiendo más alcohol, participando en comportamientos peligrosos o se está auto medicando
5. Se siente inquieto y agitado
6. Su sueño y apetito han cambiado
7. No puede concentrarse o su rendimiento en el trabajo ha disminuido
8. No puede controlar sus pensamientos negativos

Si se siente suicida...

Los problemas no parecen temporales: parecen devastadores y permanentes. Pero si busca ayuda, se sentirá mejor.

Lea los artículos de Prevención del Suicidio [español](#) (/es) de HelpGuide o llame a la Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 1-800-273-8255.

Para obtener ayuda fuera de los EE.UU., visite Befrienders todo el mundo [español](#). (<https://www.befrienders.org/spanish>)

Señales y síntomas de depresión en hombres

Los hombres tienden a ser menos expertos que las mujeres en reconocer los síntomas de la depresión. Es más probable que un hombre niegue sus sentimientos, los oculte de sí mismo y de los demás, o intente enmascararlos con otros comportamientos. Y mientras que los hombres pueden experimentar síntomas clásicos de depresión tales como un estado de ánimo desanimado, pérdida de interés en el trabajo o en pasatiempos, problemas de peso y sueño, fatiga y problemas de concentración, tienen más probabilidades que las mujeres de experimentar síntomas de depresión "secreta" tales como ira, abuso de sustancias y agitación.

Las tres señales de depresión más comúnmente ignoradas en los hombres son:

1. **Dolor físico.** A veces, la depresión en los hombres se manifiesta con síntomas físicos, como dolor de espalda, dolores de cabeza frecuentes, problemas para dormir, disfunción sexual o trastornos digestivos, que no responden al tratamiento normal.
2. **Ira.** Esto puede variar desde la irritabilidad, la sensibilidad a la crítica o la pérdida del sentido del humor hasta la ira del conductor, el mal genio o incluso la violencia.
3. **Comportamiento negligente.** Un hombre que sufre de depresión puede exhibir un comportamiento arriesgado, tales como la práctica de deportes peligrosos, manejar irresponsablemente, o participar en relaciones sexuales sin protección. Es posible que beba demasiado, que abuse de drogas, o que apueste compulsivamente.

Diferencias entre depresión masculina y femenina	
Las mujeres tienden a:	Los hombres tienden a:
Culparse a sí mismas	Culpar a los demás
Sentirse tristes, indiferentes, y sin valor	Sentirse enojados, irritables, y con el ego inflado
Sentirse ansiosas y asustadas	Sentir desconfianza y estar a la defensiva
Evitar los conflictos a toda costa	Crear conflictos

Diferencias entre depresión masculina y femenina

Sentirse más lentas y nerviosas	Sentirse inquietos y preocupados
Tener problemas para establecer límites	Necesitar sentir el control a toda costa
Hablar fácilmente de sus dudas y desesperación	Encontrar "débil" el admitir sus dudas y desesperación
Usar la comida, los amigos y el "amor" para auto medicarse	Usar alcohol, televisión, deportes y sexo para auto medicarse

Fuente: *Menopausia masculina* por Jed Diamond

Lo que provoca la depresión en los hombres

No hay una sola causa para la depresión de los hombres. Los factores biológicos, psicológicos y sociales, todos juegan un papel, al igual que las elecciones de estilo de vida, las relaciones y las habilidades de afrontamiento. Eventos estresantes de la vida o cualquier cosa que le haga sentir impotente, profundamente triste, o dominado por el estrés también puede provocar depresión en los hombres, incluyendo:

- ▶ Estrés agotador en el trabajo, la escuela o el hogar
- ▶ Problemas matrimoniales o de relación
- ▶ No alcanzar metas importantes
- ▶ Perder o cambiar de trabajo; comenzar en el servicio militar
- ▶ Constantes problemas de dinero
- ▶ Problemas de salud tales como enfermedades crónicas, lesiones, discapacidad
- ▶ Recientemente, dejó de fumar
- ▶ La muerte de un ser querido
- ▶ Responsabilidades familiares tales como el cuidado de niños, cónyuge o padres ancianos
- ▶ Jubilación; pérdida de independencia

Factores de riesgo para la depresión en los hombres

Mientras que cualquier hombre puede sufrir de depresión, hay algunos factores de riesgo que hacen que un hombre sea más vulnerable, tales como:

- ▶ La soledad y la falta de apoyo social
- ▶ Incapacidad para lidiar efectivamente con el estrés
- ▶ Un historial de abuso de drogas o alcohol
- ▶ Trauma o abuso en la primera infancia
- ▶ El envejecimiento de forma aislada, con pocas salidas sociales

Depresión y disfunción eréctil

La impotencia o la disfunción eréctil no solo es un causante de la depresión en los hombres, sino que también puede ser un efecto secundario de muchos medicamentos antidepresivos.

- Los hombres con problemas de función sexual tienen casi el doble de probabilidades de deprimirse que los que no tienen.
- La depresión aumenta el riesgo de la disfunción eréctil.
- Muchos hombres tienen miedo de reconocer que tienen problemas sexuales, pensando que es un reflejo de su hombría en lugar de un problema tratable causado por la depresión.

Obteniendo ayuda para la depresión masculina

No trate de soportar la depresión por su cuenta. Se necesita valor para buscar ayuda, de un ser querido o un profesional. La mayoría de los hombres con depresión responden bien a los pasos de autoayuda, tales como buscar apoyo social, hacer ejercicio, cambiar a una dieta saludable y hacer otros cambios en el estilo de vida.

Pero no espere que su estado de ánimo mejore al instante. Es probable que empiece a sentirse un poco mejor cada día. Muchos hombres que se recuperan de la depresión notan mejora en los patrones de sueño y apetito antes de que mejore su estado de ánimo. Sin embargo, estos pasos de autoayuda pueden tener un efecto poderoso en su forma de pensar y de sentir, ayudándole a superar los síntomas de la depresión y a recuperar su disfrute de la vida.

Consejo 1: busque apoyo social para reducir el estrés y sentirse más feliz

Los compromisos de trabajo a menudo pueden hacer que sea difícil para los hombres encontrar tiempo para mantener amistades, pero el primer paso para enfrentar la depresión masculina es encontrar personas con las que realmente se pueda conectar, cara a cara. Eso no significa simplemente intercambiar chistes con un compañero de trabajo o hablar de deportes con la persona que está sentada a su lado en un bar. Significa encontrar a alguien con quien se sienta cómodo compartiendo sus sentimientos, alguien que lo escuche sin juzgarlo o que le diga cómo debe pensar o sentir.

Usted puede pensar que hablar de sus sentimientos no es muy macho, pero por si no lo sabe, usted ya está comunicando tus sentimientos a quienes le rodean; simplemente que no está usando palabras. Si esta de mal humor, bebe más de lo normal o golpea la pared y le hace agujeros, los que están más cerca de usted se darán cuenta de que algo anda mal. Por el contrario, decidir hablar de lo que le está pasando, en realidad puede ayudarle a sentirse mejor.

- ▶ La persona con la que usted hable no tiene que ser capaz de arreglar sus problemas; simplemente necesita ser un buen oyente, alguien que le escuche atentamente sin distraerse y sin juzgarlo.
- ▶ Si usted siente que no tiene a nadie a quien acudir, nunca es demasiado tarde para construir nuevas amistades y mejorar su red de apoyo.

Encontrar apoyo social para vencer la depresión masculina

Para muchos hombres, especialmente cuando están sufriendo de depresión, pedir ayuda puede parecer devastador. Pero desarrollar y mantener relaciones cercanas es vital para ayudarlo a superar este momento difícil.

Pida ayuda a sus familiares y amigos. Aceptar ayuda y apoyo no es señal de debilidad y no significará que usted es una carga para los demás. De hecho, la mayoría de los amigos se sentirán halagados de que usted confíe en ellos lo suficiente como para contarles sus sentimientos.

Participe en actividades sociales, aunque no tenga ganas. Cuando se está deprimido, se siente más cómodo refugiarse en su concha. Pero estar con otras personas, levantará su estado de ánimo.

Únase a un grupo de apoyo para la depresión. Estar con otros que enfrentan los mismos problemas puede ayudarle a reducir su soledad y eliminar cualquier vergüenza que pueda sentir. También puede ser inspirador escuchar cómo otros lidian con la depresión.

Ofrézcase de voluntario. Ser útil para los demás brinda un inmenso placer y también es una excelente manera de ampliar su red social.

Conozca nuevas personas con los mismos intereses que usted. Tomando una clase, uniéndose a un club o inscribiéndose en un grupo de interés especial que se reúne regularmente.

Sacar a caminar al perro. Es un buen ejercicio para usted y una excelente manera de conocer gente, y la compañía de los perros puede ayudar a aliviar el estrés y los síntomas de la depresión. Si usted no tiene su propio perro, ofrézcase como voluntario en un refugio local o grupo de rescate de animales y llévelos a caminar.

Invite a alguien a un juego de pelota, una película o un concierto. Hay muchas otras personas que se sienten igual de incómodas que usted, para acercarse y hacer amigos. Sea usted el que rompa el hielo.

Llame o envíe un correo electrónico a un viejo amigo. Incluso si se ha retirado de las relaciones que una vez fueron importantes para usted, haga el esfuerzo de volver a conectarse.

Sea un buen oyente. Para desarrollar amistades sólidas, prepárese para escuchar y apoyar a los demás, así como usted desea que lo escuchen y lo apoyen.

Consejo 2: Haga ejercicio para mejorar su salud mental y física

Cuando se está deprimido, simplemente levantarse de la cama puede parecer una tarea desalentadora, y ni hablar de hacer ejercicio. Sin embargo, el ejercicio regular puede ser tan eficaz como los medicamentos antidepresivos para contrarrestar los síntomas de la depresión en los hombres. También es algo que puede hacer ahora para mejorar su estado de ánimo.

- ▶ Trate de hacer ejercicio durante 30 minutos o más por día, o divídalo en sesiones cortas de 10 minutos. Una caminata de 10 minutos puede mejorar su estado de ánimo durante dos horas.
- ▶ La mayoría de los beneficios para la depresión masculina provienen del ejercicio rítmico, tales como caminar, levantar pesas, nadar, artes marciales o bailar, donde se muevan los brazos y piernas.

- ▶ Agregar el elemento de atención plena es muy efectivo. Concéntrese en cómo se siente su cuerpo mientras se mueve: la sensación cuando sus pies tocan el suelo, por ejemplo, o el viento en su piel.
- ▶ Unirse a una clase o hacer ejercicio en grupo puede ayudarlo a mantenerse motivado y hacer del ejercicio una actividad social. O busque un compañero de entrenamiento y luego del ejercicio salgan a tomarse un trago o a ver un deporte juntos.

Consejo 3: Coma una dieta saludable para mejorar la forma como se siente

Lo que come tiene un impacto directo en la forma en cómo se siente.

Reduzca el azúcar y los carbohidratos refinados. Se le pueden antojar los bocadillos azucarados, productos horneados o alimentos reconfortantes tales como pasta o papas fritas, pero estos alimentos "para sentirse bien" rápidamente llevan a un bajón de energía y de estado de ánimo.

Reduzca el consumo de alimentos que pueden afectar negativamente su estado de ánimo, tales como cafeína, alcohol, grasas saturadas, y los alimentos con altos niveles de hormonas o conservantes químicos.

Coma más ácidos grasos Omega-3 para darle un impulso a su estado de ánimo. Las mejores fuentes son los pescados grasos (salmón, anchoas, sardinas), algas marinas, semillas de linaza y las nueces.

Pruebe alimentos ricos en nutrientes que mejoran el estado de ánimo, tales como las bananas (magnesio para disminuir la ansiedad, vitamina B6 para promover el estado de alerta, triptófano para aumentar los niveles de serotonina) y espinaca (magnesio, ácido fólico para reducir la agitación y mejorar el sueño).

Evite las deficiencias en vitaminas del complejo B porque pueden desencadenar la depresión. Coma más frutas cítricas, verduras de hoja verde, frijoles, pollo y huevos.

Consejo 4: Haga cambios de estilo de vida saludables para levantar su estado de ánimo

Los cambios positivos en el estilo de vida pueden ayudar a aliviar la depresión y evitar que regrese.

Duerma lo suficiente. Cuando no duerme lo suficiente, sus síntomas de depresión pueden empeorar. La privación del sueño empeora la ira, la irritabilidad y el malhumor. Intente dormir entre 7 y 9 horas cada noche.

Reduzca el estrés. Demasiado estrés empeora la depresión, pero hay maneras saludables de sobrellevarlo. Una práctica de relajamiento diaria puede ayudarle a aliviar los síntomas de la depresión, reducir el estrés y aumentar los sentimientos de alegría y bienestar. Pruebe yoga, respiración profunda, relajación muscular progresiva o meditación.

Pase tiempo en la luz del sol. Salir durante el día y exponerse a la luz solar puede ayudar a aumentar los niveles de serotonina y mejorar su estado de ánimo. Salga a caminar, tome su café afuera, o duplique los beneficios haciendo ejercicio al aire libre.

Desafié los pensamientos negativos. La depresión le da un giro negativo a todo, pero usted puede reemplazar los pensamientos negativos con una forma más equilibrada de pensar. Anote cada pensamiento negativo que tenga y lo que lo desencadenó. Por cada pensamiento negativo, escriba algo positivo. Por ejemplo, "Mi jefe me odia. Me dio este difícil informe para terminar," podría ser reemplazado por: "Mi jefe debe tener mucha fe en mí para darme tanta responsabilidad".

Tratamiento profesional para la depresión en hombres

Si el apoyo de familiares y amigos y los cambios de estilo de vida positivos no son suficientes, busque ayuda de un profesional de la salud mental. Sea abierto acerca de sus sentimientos, así como sus síntomas físicos. Los tratamientos para la depresión en los hombres incluyen:

Terapia. Puede ser que usted sienta que hablar con un extraño sobre sus problemas es "poco masculino", o que la terapia lleva consigo una condición de víctima. Sin embargo, si la terapia está disponible para usted, a menudo puede traer una rápida sensación de alivio, aún para el hombre más desconfiado.

Medicamento. Los medicamentos antidepresivos pueden ayudar a aliviar algunos síntomas de la depresión, pero no curan la raíz del problema, y rara vez es una solución a largo plazo. El medicamento también viene con efectos secundarios. No confíe en un médico que no esté capacitado en salud mental para obtener orientación sobre medicamentos, y siempre siga los pasos de autoayuda también.

Cómo ayudar a un hombre con depresión

Muchas veces se requiere una esposa, pareja u otro miembro de la familia para reconocer los síntomas de depresión en un hombre. Incluso si a menudo se necesita una esposa, pareja u otro miembro de la familia para reconocer los síntomas de depresión de un hombre, y si un hombre sospecha que está deprimido, puede avergonzarse de que no puede arreglárselas solo y solamente buscar ayuda cuando un ser querido lo presiona para hacerlo.

Hablando con un hombre sobre la depresión

Muchos hombres no presentan síntomas depresivos típicos, sino más bien ira y comportamiento irresponsable o riesgoso, por lo que es posible que desee evitar el uso de la palabra "depresión" y tratar de describir su comportamiento como "estresado" o "muy cansado." Eso podría ayudarlo a abrirse.

Haga notar cómo ha cambiado su comportamiento, sin juzgarle. Por ejemplo, "Siempre parece tener dolores de estómago antes del trabajo" o "No le he visto hacer deporte en meses".

Sugiera un chequeo general con un médico. Al principio él puede resistirse menos a ver a un médico familiar que a un especialista en salud mental. El médico puede descartar causas médicas de la depresión y luego referirlo a otros profesionales si fuera necesario.

Ofrezca acompañarlo a la primera visita con el especialista en salud mental. Algunos hombres se resisten a hablar de sus sentimientos, así que trate de eliminar los obstáculos que le impiden buscar ayuda.

Anímele a hacer una lista de síntomas y que hable de ellos. Ayúdelo a enfocarse en sus sentimientos, así como en sus dolencias físicas, y a que sea honesto sobre su uso de alcohol y drogas.

Cómo apoyar a un hombre con depresión

Comprométalo a conversar y escúchelo atentamente. No minimice los sentimientos que el expresa, pero si señale la verdad del asunto y ofrezca esperanza.

No ignore los comentarios sobre el suicidio. Llame al Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 1-800-273-8255.

Invítelo a caminar, a pasear, y a otras actividades. Insista con delicadeza si el rechaza la invitación.

Anímelo a participar en actividades que una vez le dieron placer, tales como pasatiempos, deportes o actividades culturales, pero no lo presione a comprometerse demasiado en poco tiempo.

No espere que el salga de eso inmediatamente. En cambio, siga asegurándole que, con tiempo y ayuda, se sentirá mejor.

Es posible que usted necesite observar si él se está tomando los medicamentos recetados o si está yendo a la terapia. Anímelo a seguir las órdenes del doctor sobre el uso de alcohol si le recetaron antidepresivos.

Recuerde, usted no puede "arreglar" la depresión de otra persona. Usted no es culpable de la depresión de su ser querido ni tampoco responsable de su felicidad. Ultimadamente, la recuperación está en las manos de la persona que sufre de depresión.

Fuente: *Instituto Nacional de Salud Mental*

Autores: Lawrence Robinson, Melinda Smith, M.A. y Jeanne Segal, Ph.D. Última actualización: julio de 2018.