

A communication periodical for our clients, staff & the community at large

# The Chronicle

A Paterson Counseling Center Newsletter

## Special points of interest:

- This issue in espanol
- Outreach effort yield continuous feedback on from clients
- CARF activities are a mainstay as staff implements improvements
- Website updates feature new pages and tools

## Inside this issue:

Depression	<b>1</b>
Depression Cont'd	<b>2</b>
HIV	<b>2</b>

## La Depresión Durante el Embarazo

Tanto como 1 de cada 5 mujeres tienen síntomas de depresión durante el embarazo. Para algunas mujeres, esos síntomas son severos.

En el embarazo, las mujeres que han sufrido depresión anteriormente corren un riesgo mayor de desarrollarla que otras mujeres.

La depresión es una condición médica seria. Puede poner en riesgo a la mujer y su bebé. Pero existen una variedad de tratamientos. Entre los tratamientos se encuentra la consejería, psicoterapia, los grupos de apoyo, la terapia con luz, y los medicamentos.

Lo mejor es que un equipo de proveedores de cuidado de salud trabaje con la mujer embarazada que sufre de depresión o ha sufrido de depresión en el pasado. Los miembros del equipo incluye:

El proveedor que cuida de la mujer durante el embarazo

Un profesional de la salud mental

El proveedor que cuidará del bebé después del nacimiento

Juntos, el equipo y la mujer pueden escoger lo mejor para ella y su bebé.

Con frecuencia, una mujer embarazada puede preguntarse si los medicamentos antidepresivos, como el Zoloft y Prozac, son dañinos para el bebé o ella misma. No existen respuestas simples. Cada mujer y su proveedor de cuidado de salud deben trabajar juntos para tomar la mejor decisión para ella y su bebé. Los medicamentos que se usan para tratar la depresión tienen ambos riesgos y beneficios. **IMPORTANTE:** Si usted está tomando un antidepresivo y averigua que está embarazada, no pare de tomar su medicamento sin antes consultar a su médico. Llámelo tan pronto averigüe que está embarazada. Puede no ser saludable dejar de tomar el antidepresivo repentinamente.

¿Qué es la depresión?

La depresión es una condición que afecta al cuerpo, es estado de ánimo y los pensamientos. Afecta la manera en que una mujer se siente y cómo piensa o ve las cosas a su alrededor. Los síntomas de la depresión varían entre leves a severos.

**Depresión Mayor:** Un enfermedad grave que interfiere con la habilidad de la persona para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar.



## La Depresión (Continued)

Puede aparecer una vez en la vida de una persona, pero con más frecuencia ocurre varias veces.

**Distimia:** Un tipo de depresión más leve. Las personas con esta enfermedad tienen síntomas de largo plazo. Pueden llevar a cabo sus actividades de día a día, pero no siempre funcionan bien o no se sienten bien. También pueden tener episodios de depresión mayor.

Riesgos de la depresión no tratada durante el embarazo

La depresión lleva riesgos graves para la mujer embarazada y su bebé, en especial si no es tratada. Los riesgos incluyen: Cuidado prenatal inadecuado Preeclampsia, un tipo de alta presión arterial que ocurre durante el embarazo

Aumento de peso pobre

Hábitos alimenticios inadecuados

Uso de drogas o alcohol para automedicarse

Suicidio

Las mujeres con depresión muchas veces no pueden atenderse o a sus niños, o tener un vínculo afectivo con sus hijos.

Los bebés nacidos de madres con depresión pueden sentirse más irritable, ser menos activos y atentos que otros bebés. También pueden nacer prematuramente o tener bajo peso.

¿Cuáles son los síntomas de la depresión?

La mujer con depresión puede sentirse triste o decaída y tiene otros síntomas que duran dos semanas o

## La Depresión (Continued)

más tiempo. Los otros síntomas incluyen cinco o más de los siguientes:

Dificultad al dormir  
Dormir demasiado  
Falta de interés  
Sentimientos de culpabilidad  
Pérdida de energía  
Dificultad al concentrarse  
Cambios en el apetito

Cansancio o movimientos lentos  
Ideas o pensamientos sobre el suicidio

Puede ser difícil diagnosticar la depresión durante el embarazo. Algunos de los síntomas son similares a aquellos que normalmente son parte del embarazo. Por ejemplo, cambios en el apetito y dificultad al dormir son comunes en el embarazo.

Otras condiciones médicas también pueden tener síntomas similares a los de la depresión. Por ejemplo, la anemia o el hipotiroidismo, pueden causar que la mujer embarazada pierda energía y no tener depresión.

Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su proveedor de cuidado de salud. El o ella revisará para averiguar qué condiciones pueden estar causando sus síntomas. Usted debe ser revisada para la depresión si los síntomas continúan o interfieren con su diario vivir y otras condiciones médicas han sido descartadas.

Tratamientos sin medicamentos

La depresión puede ser tratada de varias maneras. Los grupos de apoyo pueden ayudar. Algunas mujeres asisten a la terapia o consejería con un profesional de salud mental (como un trabajador social, psicoterapeuta o psiquiatra). Para las mujeres con formas leves de depresión, la terapia individual o en grupo puede ser el tratamiento que necesiten.

Algunas personas sufren de un tipo de depresión que ocurre en el otoño o invierno, cuando hay menos luz solar, llamada trastorno afectivo de temporada (SAD, por sus siglas en inglés). Esta condición es tratada con terapia de luz. En su hogar, la paciente mira dentro de una caja con bombillas especiales. El profesional de la salud puede recomendar los intervalos de tiempo que la persona debe usar la caja de luz.

Otro tipo de tratamiento es la terapia electroconvulsiva (ECT). Durante este tratamiento, una corriente eléctrica se pasa por el cerebro. ECT puede ser recomendada en casos de depresión severa.

## JUST LEARN THAT YOU'RE HIV-POSITIVE?

It can be very scary to learn that your HIV blood test came back positive, but it's not a death sentence. The test means that you are infected with the virus that causes AIDS, the human immunodeficiency virus (HIV). Even though there is no cure for HIV disease, there are many new treatments that help keep the disease under control. Many people with HIV infection live a long and healthy life. No one can predict how long it may take to develop any symptoms of HIV disease.

When you first find out that you have HIV, you'll need to adjust to this change in your life. Family members or friends might be able to help you, or you could talk with a counselor or social worker. Take your time and don't feel that you have to tell everyone right away about your HIV status. Then start taking the next steps:

- Learn more about HIV disease.
- Keep track of your immune system.
- Decide how you want to deal with HIV.

## LEARN MORE ABOUT HIV

HIV is a virus that can multiply rapidly in your body. Without treatment, HIV can make your immune system very weak. If this happens, you might get an "opportunistic infection".

Common germs cause these diseases. People with healthy immune systems can be exposed to these germs and not get sick. The same germs can cause serious illnesses in people with weak immune systems.

The first medication for HIV was approved in 1987. Now there are many different drugs that can be used to slow down the HIV virus. Most people with HIV disease can now expect to live healthy lives for many years.

You will probably have a lot of questions about HIV disease. There are many good sources of information, including:

- Your HIV case manager or health care provider
- The AIDS InfoNet (see the information at the bottom of this page)
- Your local public health department

Be careful about the information you're getting – check it out with your health care provider or other sources to make sure it's accurate.