

---

# La vida al regresar de una guerra: cómo hacer frente a la depresión

El regreso a casa después de participar en una guerra puede ser una experiencia feliz y al mismo tiempo llena de dificultades. Es normal que tenga sentimientos contradictorios durante este período. Pero ¿se está dejando dominar por la tristeza, la culpa y la desesperación? Es posible que se sienta solo, como si nadie pudiera entender por lo que ha atravesado. Relacionarse con otras personas puede parecerle un esfuerzo enorme, y tal vez prefiera quedarse en casa solo. O quizá se sienta perdido y se pregunte incluso si la vida vale la pena. Este tipo de pensamientos y emociones pueden ser señal de depresión. La depresión es una enfermedad real, y no algo de lo que haya que avergonzarse. Pero por muy mal que usted se sienta en este momento, recuerde que el tratamiento puede ayudarle a encontrar de nuevo la felicidad.



## ¿Qué es la depresión?

La depresión es algo más que tener un mal día o sentirse desanimado durante un breve período. Se trata de un trastorno del estado de ánimo en el que la persona se siente triste y desesperanzada durante semanas o meses. Suele empezar cuando se enfrenta a cambios estresantes en su vida, como ser enviado al frente o regresar a casa tras haber estado en zonas de combate. Adaptarse a estos cambios drásticos puede resultar difícil, y es normal que uno se sienta triste o enojado al principio. Estas emociones normalmente van disminuyendo a medida que usted trata de sobrellevar el estrés y de acostumbrarse a los cambios. Pero con la depresión, la tristeza y la desesperación no desaparecen. Se vuelven una gran parte de su vida. En consecuencia, todo lo que hace le resulta más difícil. La depresión es una enfermedad, como la diabetes o la enfermedad del corazón. Y, al igual que

---

esas enfermedades, no se puede simplemente "salir" de la depresión. Es necesario tratamiento para volver a equilibrar su vida.

## ¿Por qué me pasa esto precisamente a mí?

Su participación en combates de guerra le ha producido mucho estrés. Tal vez sienta tristeza por los amigos que murieron o esté enojado por los cambios que se produjeron en su hogar durante su ausencia. Tal vez se sienta culpable o triste por las experiencias de la guerra. O bien podría estar tratando de adaptarse a lesiones físicas que han producido cambios importantes en su vida. Este tipo de problemas puede causar depresión. La depresión puede ser hereditaria. Además, puede empeorar con el consumo de drogas, alcohol o ciertos medicamentos. Sea lo que sea que le haya pasado, tenga en cuenta que la depresión no es su culpa. No se culpe. En su lugar, concéntrese en cambiar su situación para que pueda comenzar a sentirse mejor.

## Efecto de la depresión sobre el estado de ánimo

Si está deprimido, se sentirá infeliz, desanimado o triste la mayor parte del tiempo. Perderá el interés por los pasatiempos, las actividades y las personas con las que antes disfrutaba estar. Probablemente se sentirá despreciable, culpable o desesperanzado. Deseará estar solo y aislarse de sus familiares y amigos. También es posible que se muestre irritable con la gente que está a su alrededor. Quizás piense en hacerse daño o en el suicidio.

## Efectos de la depresión en el organismo

La depresión no solo puede afectar negativamente su estado de ánimo. También puede hacer que se sienta mal físicamente. La depresión puede:

- Dejar al cuerpo sin energía
- Dificultar la función de ciertas facultades mentales, como la memoria, la concentración o la capacidad de tomar decisiones
- Causa períodos de llanto
- Producir nerviosismo e inquietud
- Causar problemas para dormir (insomnio) o producir demasiado sueño
- Cambiar el apetito
- Provocar dolores de cabeza, de estómago u otros malestares

## Tratamiento para la depresión

Aunque millones de personas tienen depresión, ninguna de ellas es exactamente igual que usted. Por lo tanto, usted y el proveedor de atención médica deben colaborar para encontrar el tratamiento más adecuado a sus necesidades. Los medicamentos antidepresivos y la terapia son dos tratamientos comunes para la depresión. El mejor tratamiento suele consistir en una combinación de ambos.

- **Los antidepresivos alivian los síntomas.** Pueden tardar varias semanas en empezar a mejorar el estado de ánimo. Si al principio no parece que funcionen, es posible que necesite más tiempo. O tal vez deba probar con distintos medicamentos o dosis hasta

---

encontrar la combinación que le dé el resultado deseado. Continúe tomando sus pastillas todos los días según las indicaciones que le hayan dado. Asegúrese de que el proveedor de atención médica sepa cómo se siente con el medicamento. De esta manera, podrá hacer ajustes según sea necesario. Nunca cambie la dosis ni deje de tomar los medicamentos sin hablar primero con el proveedor. Cuando llegue el momento de dejar de tomar los antidepresivos, esto debe hacerse de forma gradual para que el cuerpo tenga tiempo de adaptarse.

- **La terapia conversacional puede ser muy útil para tratar la depresión.** Este tratamiento es una forma muy eficiente para comprender mejor sus pensamientos y sentimientos. Hablar con un profesional capacitado puede hacer que sus problemas sean menos abrumadores. Puede ayudarlo a resolverlos y a mejorar su relación con los demás. La terapia para la depresión suele hacerse en sesiones individuales. Aunque también se puede hacer en grupo. Pregunte al proveedor de atención médica cuáles son las formas de terapia disponibles para que pueda escoger la más adecuada a sus necesidades.

## Cuídese

A menudo, las personas que tienen depresión dejan de cuidarse. Eso empeora aún más sus problemas. Durante el tratamiento, es importante que recuerde lo siguiente:

- **Ejercicio.** Es una manera excelente de cuidar el cuerpo. Los estudios indican que también ayuda a combatir la depresión. Si tiene una lesión o necesidades especiales, hable con el proveedor de atención médica sobre formas seguras de hacer ejercicio.
- **Evite las drogas y el alcohol.** Esto podría aliviarle el dolor a corto plazo. Pero, con el tiempo, simplemente empeorarán sus problemas.
- **Obtenga el apoyo de familiares y amigos.** No deje fuera a sus seres queridos. Aunque puede ser muy difícil, dígales a sus familiares y amigos qué pueden hacer para ayudarlo. Mantenerse en contacto con los amigos que tuvo en el ejército también puede significar una gran diferencia.
- **Trate de reducir el estrés.** Pregúntele al proveedor de atención médica sobre ejercicios y técnicas de relajación para aliviar el estrés.
- **Aliméntese bien.** Una dieta sana y bien equilibrada ayuda a mantener la salud de su cuerpo.
- **Postergue las decisiones importantes.** La depresión puede nublarle el juicio. Así que, espere hasta que se sienta mejor antes de tomar decisiones importantes, como un cambio de trabajo, una mudanza, contraer matrimonio o divorciarse.
- **Practique las actividades que disfruta.** Con la depresión, es posible que no tenga ganas de salir. Es posible que no tenga la energía o el interés para hacer las cosas que antes le gustaban. Pero mantenerse activo y relacionado con los demás le ayudará realmente a superar la depresión. En vez de quedarse sentado en casa, haga un esfuerzo por salir y hacer algo que le guste.

## No tiene que enfrentar su situación a solas

Recuperarse de una depresión es un proceso que toma su tiempo. No se desanime si no se siente mejor de inmediato y no se aísla. Solo hará que se sienta peor. Trate, por el contrario, de salir y participar en actividades entretenidas. Acepte la ayuda de las personas que se preocupan por usted. Y hable abiertamente con personas en las que pueda confiar. No todo

---

el mundo será capaz de entender lo que vivió en los combates de guerra. Pero pueden escucharlo y darle apoyo. Mantenerse en contacto con los amigos que tuvo en el ejército puede ser especialmente útil. Para obtener más información y recursos, visite la sección de depresión del sitio web del Departamento de Asuntos de los Veteranos, en [www.mentalhealth.va.gov/depression/](http://www.mentalhealth.va.gov/depression/).

## Si tiene pensamientos suicidas

¿Tiene la sensación de que ya no puede aguantar más? Recuerde, esto pasará. Hay muchas maneras de aliviar este dolor y lidiar con los problemas de su vida.

Si está pensando en hacerse daño o hacer daño a otros, busque ayuda de las siguientes maneras:

- Hable de inmediato con el proveedor de atención médica, el coordinador para la prevención de suicidios del Departamento de Asuntos de los Veteranos o un amigo o familiar.
- Vaya a una clínica de crisis que atienda sin cita previa o a la sala de emergencias más cercana.
- Pruebe con los siguientes recursos:
  - **Línea de crisis para veteranos.** Visite [www.suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/veterans/](http://www.suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/veterans/) o llame al 800-273-TALK (800-273-8255) y presione "1" para ser redirigido a la línea directa. O llame o envíe un mensaje de texto al 988 para conectarse con consejeros de crisis capacitados.
  - **Crisis Text Line.** Es un recurso gratuito y confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe la palabra "HOME" al 741741 y un consejero capacitado para momentos de crisis responderá con apoyo e información por mensaje de texto.