

# RECURSOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS MUJERES ANTE LA DEPRESIÓN



Coordinadora del Proyecto  
Elizabeth Ferreras Blanco

Autoras  
Elizabeth Ferreras Blanco  
Edith Olvera Velázquez  
Ma. Laura Santana Ramírez

Asesoría  
Julia Pérez Cervera  
Paki Venegas Franco

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.  
Vereda-Themis  
Primera edición 2010  
Edición corregida y aumentada, diciembre 2014

Producción editorial:  
Ana Victoria Jiménez A.

Ilustraciones: Ainhoa Rodríguez G<sup>a</sup> de Cortázar

Agradecemos a Anabel Sanz, Técnica de Igualdad del Ayuntamiento de Basauri por permitirnos utilizar las imágenes del Calendario 2009 *Maitasun Erromantikoa?* en la portada y las páginas 33 y 35 de nuestra publicación.

«Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el D.F., será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante las autoridades competentes».

## **Contenido**

***Presentación, 5***

***Introducción, 11***

***¿Que es la Depresión?, 15***

***¿Cómo se clasifican las Depresiones?, 18***

***¿Que puede causar la Depresión en las mujeres?, 20***

**Factores biológicos, 22**

**Factores genéticos. 25**

**Historia de vida infantil. 25**

**Acontecimientos de la vida cotidiana, 25**

***¿Como sabemos si estamos sufriendo algún episodio depresivo?, 27***

***¿Qué consecuencias acarrear las depresiones?, 31***

***¿Hay otras alternativas para tratar la depresión?, 34***

**En lo concerniente a las terapias psicológicas, 34**

**En lo referente al tratamiento farmacológico, 35**

***Alternativas naturales para el tratamiento de la depresión, 38***

***Conclusiones, 42***

***Bibliografía, 44***

***Directorios de servicios, 46***

## ***Presentación***

**La salud es un derecho humano fundamental de todas las mujeres** y es entendido como el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social. El Estado reconoce a la salud como un bien público y se ha comprometido de diversas formas a garantizarlo.

**La salud integral supone no sólo la carencia de enfermedades, sino también las condiciones necesarias para un desarrollo en igualdad de condiciones y el disfrute de un nivel de vida digno, óptimo y adecuado.**

La presente publicación es una herramienta para que las mujeres ejerzamos nuestro derecho a la salud a través del conocimiento y reconocimiento de nuestro cuerpo, la importancia del autocuidado y la exigencia de nuestro derecho a la información oportuna y a servicios de calidad, para disfrutar el más alto nivel de bienestar físico y mental, en todas las etapas de nuestra vida.

El derecho de las mujeres a la salud, al nivel más elevado, fue reconocido en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing 1995), donde se destacó la necesidad de garantizar a las mujeres y las niñas el acceso universal a la atención y a los servicios de salud apropiados, asequibles y de calidad, como una de las 12 esferas de especial preocupación que requerían atención urgente por parte de los gobiernos y la comunidad internacional.

Asimismo, durante su 43<sup>o</sup> periodo de sesiones, celebrado en 1999, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas propuso que se adoptaran nuevas medidas para mejorar la calidad de la salud de la mujer, incluida la incorporación de una perspectiva de género en todos los programas y las políticas del sector de la salud.<sup>1</sup>

Hoy en día, el derecho a la salud es reconocido en diversos instrumentos internacionales, como

---

<sup>1</sup> Organización de las Naciones Unidas, Nota informativa N° 3: «La Mujer y la Salud», en: <http://www.un.org/sp>

el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el Protocolo Adicional a la Convención Americana en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Conferencia de la Mujer de Beijing, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer y la Declaración del Milenio, entre otros.

En la Ciudad de México, el derecho a la salud de las mujeres está reconocido en diversos ordenamientos, como la Ley de Salud del DF, la Ley de Salud Mental del DF, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del DF, la Ley para la Atención Integral del Cáncer de Mama del DF, el Programa de Derechos Humanos del DF y el Programa de Salud del DF.

**Para el Gobierno del Distrito Federal, el ejercicio del derecho a la salud de las mujeres es una prioridad.** Por ello, consciente de que la construcción social del género coloca a las mujeres en situaciones de desigualdad respecto al acceso a los recursos y el ejercicio de sus derechos, implementa una serie de

acciones afirmativas que buscan acercar a las mujeres los servicios de atención e información para la prevención y detección oportuna de las enfermedades.

**La presente publicación es una edición del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal y forma parte de la colección *Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres*, de la organización civil **Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. «Vereda-Themis».****

La serie de cuadernillos digitales aborda diversos aspectos relacionados con la salud de las mujeres y forma parte de la política institucional de información y formación, que busca contribuir a la difusión de información en materia de prevención, detección y atención oportuna de las enfermedades que más afectan a las mujeres, a fin de incidir en la disminución de los índices de morbilidad y mortalidad en la Ciudad de México.

Con esta serie, las mujeres cuentan con material informativo accesible, amigable y con perspectiva de género, a través de seis publicaciones que abordan algunos de los principales de-



safíos en materia de salud de las mujeres, como son: salud integral, mortalidad materna, cáncer de mama, climaterio y menopausia, depresión y obesidad.

Las publicaciones se enmarcan en la labor que realiza el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal para que las mujeres accedan al ejercicio pleno de sus derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud mediante acciones de orientación y divulgación, promoviendo la cultura del autocuidado y la detección temprana de diversas enfermedades.

Asimismo, se encuadra en el cuarto eje del Programa General de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación hacia las Mujeres de la Ciudad de México 2013-2018: *Acceso a servicios integrales de salud para las mujeres*; así como en las diversas acciones que comprende el Programa de Atención Integral del Cáncer de Mama en el DF.

El presente cuadernillo buscar dotar a las mujeres de diversas herramientas que les permitan comprender que la Depresión es una enferme-

dad que puede ocasionar diversos malestares físicos y trastornos emocionales. También podrán identificar los factores que pueden ser detonantes de la depresión y la forma de superarla.

En sus páginas, las mujeres pueden identificar y conocer estrategias exitosas para trabajar las emociones de modo constructivo, favoreciendo el autocuidado, reforzando su autoestima y su empoderamiento.

Instituto de las Mujeres del Distrito Federal

Diciembre 2014

## **Introducción**

De qué, cuándo y cómo enfermamos las personas, son preguntas que siguen siendo discutidas, analizadas, investigadas y reflexionadas por diferentes sectores y personas dedicadas al cuidado, la atención o prevención de la salud tanto física como mental.

Sin embargo, no se puede hacer esta misma afirmación si hablamos de las enfermedades, los trastornos o padecimientos que particularmente sufrimos las mujeres.

La salud de las mujeres ha estado históricamente ligada al cuerpo, es decir, sólo se atienden los síntomas o las dolencias manifiestas en la consulta médica y/o psiquiátrica y que comúnmente se encuentran asociadas a dolores de cabeza, de espalda, estómago, rodillas, cansancio o fatiga, para los cuales se receta un medicamento, mismo que, según investigaciones, no se elabora desde las particularidades o necesidades específicas de las mujeres.

Si el motivo de la consulta es por cambios en el humor o en el estado de ánimo: ira, enojo,

tristeza, apatía o ganas de llorar sin causas o motivos «aparentes», suelen ocurrir dos cosas:

**1.** Que se haga un diagnóstico estereotipado, atribuyéndole el malestar a los periodos pre, durante o post menstruales o a factores asociados a la edad –climaterio, menopausia o envejecimiento–.

**2.** Que los padecimientos expresados por nosotras sean considerados como «normales» o «naturales», a la vez de «pasajeros» o «temporales», por lo que comúnmente se nos dice que «echándole ganas» podremos salir adelante. Se nos receta algún antidepresivo o la toma de uno que otro «tecito» y hasta la próxima.

Es la atención sólo a los síntomas lo que genera la medicalización con fármacos u otras sustancias o que se nos considere «histéricas» o «locas», sin siquiera preguntarnos sobre las causas u orígenes de nuestros malestares físicos o emocionales.

La Organización Mundial de la Salud -OMS- señala, por ejemplo, que **la pobreza, las inequidades sociales expresadas en falta de poder o de**



**oportunidades y la situación de violencia que vivimos las mujeres**, son factores que tienden a generar o incrementar enfermedades que deterioran nuestra salud y calidad de vida. De acuerdo con esa entidad, una de cada tres mujeres en el mundo presenta algún problema de salud mental, pero sólo dos de cada cinco solicitan ayuda en el primer año.

De entre todos los padecimientos emocionales conocidos, hay uno que puede desencadenar otros trastornos y generar malestares físicos, sufrimiento, tristeza, angustia, ansiedad, apatía, aburrimiento e inclusive puede inducir a la muerte a las mujeres que la padecen. Esta enfermedad es la Depresión.

Los trastornos depresivos constituyen casi el 41.9% de los casos de discapacidad, debida a trastornos neuropsiquiátricos entre las mujeres, mientras que entre los hombres causan el 29.3%. En 2020 la depresión será la principal causa de incapacidad en el mundo, según la OMS, por lo cual se ha convertido en un problema de salud pública.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Psiquiatría en México, una de cada cinco personas sufre depresión, siendo las mujeres las más afectadas: 21.3% de mujeres frente a 12.7% de hombres.

El bienestar emocional tiene que ser garantizado por los servicios de salud, promovido en la familia y fortalecido socialmente. Tener una buena salud mental es un derecho que TODAS las mujeres debemos exigir y ejercer.

## ¿Qué es la Depresión?

**«La depresión acontece cuando somos incapaces de encontrar los recursos necesarios para lidiar con las adversidades que se nos presentan en la vida».**

La depresión es una enfermedad del estado de ánimo y afecta la manera de pensar, sentir, actuar, de ver la vida y vernos a nosotras mismas. Es un padecimiento complejo que causa dolor y sufrimiento. Es «la enfermedad de la tristeza».

La Asociación Americana de Psicología la define como una enfermedad que afecta todo el





organismo: la alimentación, el sueño, el ánimo, la autoestima y la forma de concebir el entorno que nos rodea.

Debemos considerar que este padecimiento no es sólo un episodio pasajero o momentáneo de tristeza o malestar. Con la depresión, se pierden las energías, las esperanzas, los planes para el futuro y con ello los motivos que dan sentido a la vida.

Con la depresión, la realización de tareas cotidianas se hacen difíciles y las que pueden suponer algún grado de dificultad -como es la toma de una decisión- resultan prácticamente imposibles. Este padecimiento afecta nuestras relaciones personales, afectivas, sociales y, por tanto, a nuestra vida.

La depresión, no está ligada al carácter, al deseo, la voluntad o al control personal. No podemos decir: «mañana amaneceré deprimida y pasado dejaré de estarlo». Una depresión no atendida de forma adecuada y con prontitud puede prolongarse por semanas, meses e incluso años,

incapacitarnos de por vida o conducirnos a la muerte.

## ¿Cómo se clasifican las Depresiones?

**«La frustración, la contrariedad o la tristeza son sentimientos negativos que surgen como reacción a un hecho adverso, pero experimentar tales estados no supone ni mucho menos estar deprimida».**

Las depresiones pueden tener diferentes intensidades y pueden presentarse a cualquier edad, afectando la vida escolar, laboral, física y mental, tanto de quien la padece como del resto de la familia.

Como las depresiones están contempladas en una diversidad de trastornos y los criterios de clasificación son variados, tomaremos como referencia general los lineamientos establecidos por la OMS, enunciados en el *Diagnóstico y Clasificación de los Trastornos Mentales (CIE-10)* donde según la naturaleza de los síntomas puede dividirse en:

**Episodios depresivos leves.** Tenemos cierta dificultad para realizar las actividades domésticas, laborales, sociales o recreativas de todos los días. Nos sentimos insatisfechas, «raras» o un poco enfermas, pero «hacemos la tarea», aunque poco motivadas o sin ganas.

**Episodios depresivos moderados.** El malestar aumenta de manera gradual. Nos cuesta trabajo desarrollar o involucrarnos en las actividades de la vida diaria. No podemos contener la tristeza y dejamos de lado nuestro cuidado personal o la realización de ciertas tareas.

**Episodios depresivos graves.** Nos incapacitamos emocionalmente. El sufrimiento, la desolación, el desánimo, el aburrimiento, la apatía y la desesperanza ocupan nuestro ser. Reducimos al mínimo o dejamos de realizar todas las actividades cotidianas. Perdemos el interés en nosotras mismas y por el resto de las personas. En esta etapa, comenzamos a cuestionar el sentido de la vida y damos poco valor a la existencia. Surgen los deseos de muerte o las ideas suicidas. Este

tipo de depresión nos coloca en un estado de mayor vulnerabilidad y de riesgo de vida.

## **¿Qué puede causar la Depresión en las mujeres?**

**«Sentirse deprimida puede ser la respuesta adecuada ante una circunstancia dolorosa».**

Para entender por qué algunas mujeres nos deprimimos y otras no, es necesario reconocer nuestras individualidades, identificar los padecimientos que sufrimos, analizarlos y tratarlos a través del lente de la perspectiva de género. **Esto significa entender el pensar, sentir y actuar de las mujeres.**

La visión cultural ha estereotipado el comportamiento femenino, es decir, se piensa que TODAS las mujeres actuamos SIEMPRE de la misma manera, aunque nuestro crecimiento, desarrollo, vivencias o experiencias hayan sido diferentes. Esta situación ha traído como consecuencia la no atención o escucha de los malestares que vamos sintiendo en el cuerpo y que de ser



atendidos a tiempo podríamos evitar una serie de enfermedades.

A las mujeres se nos dice lloronas, sensibles, quejasas o débiles, que debemos preocuparnos por otras personas (pareja, hijas e hijos...) antes que por nosotras mismas; de esta forma asumimos como «naturales» los malestares y, en consecuencia, silenciamos nuestros pade-

cimientos e ignoramos las preocupaciones o angustias que éstos nos producen y, por tanto, no buscamos la ayuda o el apoyo necesario.

Sin embargo, hoy sabemos que enfermedades como la depresión pueden prevenirse, evitando que se conviertan en trastornos profundos que nos quitan años de vida saludable, tranquilidad, bienestar, felicidad y calidad de vida.

Por ello, es importante conocer los siguientes factores, identificados como causantes de las depresiones, para atenderlos oportunamente:

### **Factores biológicos:**

**«Algunos episodios de depresión pueden ser causados por enfermedades físicas y por los efectos secundarios de ciertos medicamentos».**

- Provocados por enfermedades que podamos estar padeciendo -diabetes, cáncer, osteoporosis, migrañas, enfermedades respiratorias, tiroides, entre otras-, que afectan directamente a nuestro organismo.
- También se asocia la depresión a cambios químicos y hormonales, identificados con la au-

sencia de ciertos neurotransmisores<sup>1</sup> como la serotonina, acetilcolina, catecolaminas, entre otros.

Los cambios hormonales están culturalmente ligados a las mujeres: periodos menstruales, ovulatorios, embarazo, parto, post-parto, climaterio y menopausia. A consecuencia de la estigmatización de los mismos, las mujeres hemos sufrido la falta de atención y los malos tratos en los servicios de salud, ya que casi todos nuestros malestares -la depresión incluida- se han asociado a «la naturaleza femenina».

El enfoque biológico ha visualizado a las mujeres como «manejo de hormonas», sujetas a cambios «cíclicos» y por su «naturaleza» nosotras nada tenemos que decir o hacer. Esta mirada nos ha llevado a ocupar un lugar de subordinación y de actuación pasiva frente a nuestros procesos corporales. El reto ahora es apropiarnos de nuestro cuerpo para el restablecimiento de nuestra salud física y mental.

---

<sup>1</sup> Los neurotransmisores son sustancias que se encuentran en el cerebro y sirven para que las neuronas se comuniquen entre sí.





**Factores genéticos.** El riesgo de sufrir depresión puede aumentar cuando algún integrante de la familia la ha vivido; esto no quiere decir que necesariamente tengamos que padecerla.

**Historia de vida infantil.** Son las experiencias vividas durante la infancia, particularmente las difíciles o traumáticas. El abandono o la muerte del padre o la madre, el abuso o las agresiones sexuales, trabajar a edades tempranas, cuidar a hermanas y/o hermanos, vivir con familiares alcohólicos y presenciar o sufrir situaciones de violencia. Todas estas vivencias fracturan la confianza y nuestra estabilidad emocional.

**Acontecimientos de la vida cotidiana.** La depresión suele aparecer ante situaciones inesperadas y que causan pena, dolor, desilusión y sufrimiento, como pueden ser la pérdida o separación de un ser querido, las dificultades económicas o las catástrofes naturales (inunda-

ciones, temblores, terremotos), entre otras causas no controladas por nosotras. Asimismo, el sentimiento de tristeza puede aparecer ante la falta o pérdida del trabajo, frente a carencias económicas, conflictos familiares, de pareja o un divorcio.

Estas circunstancias pueden generar trastornos emocionales que con el paso de los días pueden ser superados. En otras ocasiones, este sentimiento no desaparece y, por el contrario, se hace más profundo e intenso, por lo que es necesario que busquemos apoyos especializados médicos o psicológicos.

Las depresiones no pueden ser consideradas como un problema que afecta sólo a ciertas personas, ya que en el caso de las mujeres los factores sociales y culturales asociados al género agregan un riesgo adicional para el sufrimiento del estrés y la depresión: el trabajo dentro y fuera de casa, la responsabilidad del cuidado y la atención de las personas sanas y enfermas de la familia, las diversas situaciones de violencia,

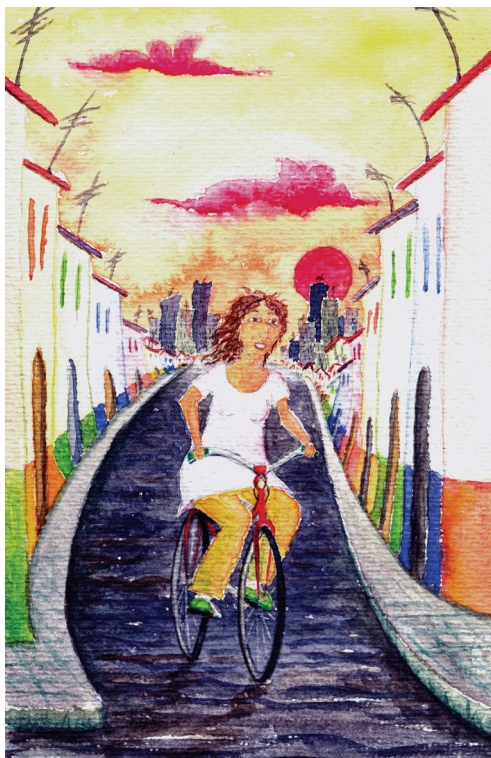
discriminación, abuso, acoso u hostigamiento sexual o laboral que podamos estar viviendo.

Cabe mencionar que estos factores pueden ser decisivos en el surgimiento de la depresión, pero no todas las mujeres, por el solo hecho de serlo, estamos «condenadas» a sufrir por las mismas causas o por las mismas circunstancias.

Cada mujer es única y, por tanto, diferente. Lo importante es asimilar y aprender de nuestras experiencias y, con ello, desarrollar estrategias creativas para enfrentar y superar las adversidades del presente para el logro de un futuro mucho más placentero y saludable.

## **¿Cómo sabemos si estamos sufriendo algún episodio depresivo?**

La depresión no surge de la noche a la mañana. Su aparición se va dando de manera gradual, pero no silenciosa, hay signos físicos y emocionales que debemos aprender a distinguir. La identificación de un proceso depresivo requiere de toda nuestra escucha y atención.



Para saber si estamos o no en riesgo, deben estar presentes durante más de dos semanas al menos cinco de los siguientes síntomas.<sup>2</sup>

**1.** Reducción en la habilidad de pensar. Falta de concentración, indecisión o distracción casi permanentes. Dificultad en la comunicación, expresión o para recordar lo que se acaba de hacer.

**2.** Pérdida de interés en la realización de actividades que antes resultaban agradables o placenteras.

**3.** Pérdida significativa o aumento de peso corporal sin llevar una dieta. Perdemos el apetito o comemos en exceso.

**4.** Baja autoestima, sentimientos de poca valía o culpas excesivas o inadecuadas que antes no se sentían. Pensamos que somos menos o inferiores. Se pierde la confianza en una misma.

---

<sup>2</sup> López Ibor A., Valdés Miyar M. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Texto revisado. DSM-IV.T.R «Criterios para identificar un episodio de depresión», 2003.

**5.** Sentimientos permanentes de tristeza que no podemos explicar; llanto frecuente y sin un motivo aparente. Apatía, desilusión o abatimiento.

**6.** Sensación de soledad, vacío, ansiedad, irritabilidad y pérdida de interés por la actividad sexual. Sentimientos de angustia o desesperación. Descuido en el arreglo personal y el aseo.

**7.** Manifestaciones físicas. La depresión duele en el cuerpo, por eso sufrimos fatiga, dolores musculares, alteraciones gastrointestinales. Sentimos pocas energías y una sensación de cansancio, aunque hayamos hecho el mínimo esfuerzo.

**8.** Alteraciones del sueño. Se dificulta dormir durante la noche o tenemos un sueño intranquilo (insomnio). Durante el día sentimos somnolencia.

**9.** Pensamiento recurrente sobre la muerte -no sólo el miedo a morir-, ideación o intento suicida, que las mujeres referimos como «si me muero, no importa». Pesimismo frente al presente al creer perdida la esperanza en el futuro.

## ¿Qué consecuencias acarrear las depresiones?

**«La depresión es el resultado predecible, cuando una se siente incapaz de vivir lo que considera importante».**

Las mujeres hemos aprendido a no darle importancia, desatender e ignorar nuestros malestares, padecimientos o dolencias, posponiendo la atención y cuidado de nuestro cuerpo, particularmente si corresponden al terreno de las emociones.

Cuando las mujeres expresamos tristeza o cansancio, frecuentemente somos descalificadas y escuchamos comentarios de la pareja y/o de otros familiares como que «somos flojas», «no queremos hacer nada», «nos estamos haciendo tontas» o «queremos llamar la atención». Estas críticas profundizan el sufrimiento, hacen que nos callemos, aislemos y silenciemos nuestro malestar, lo que agrava la situación al sentir que nadie nos escucha, entiende o apoya.

En consecuencia, baja nuestra estima, nos sentimos frustradas e incapaces de expresar nuestras necesidades –fundamentalmente afectivas-, sumado todo esto al debilitamiento de nuestras relaciones interpersonales y familiares.

Los episodios depresivos no atendidos o con tratamientos inadecuados pueden provocar ataques de angustia, ansiedad o pánico, que contribuirán aún más al deterioro de nuestra salud mental.

El desconocimiento, la desinformación, la invisibilización o la no atención de los malestares que tienden a enfermarnos, hacen más difícil la toma de conciencia de los riesgos mortales de enfermedades que pueden ser prevenibles, si se toman las medidas y el tratamiento necesario.

La toma de conciencia propia y ajena de este padecimiento es de vital importancia, ya que con ello se podría facilitar la búsqueda de opciones que respondan a las necesidades del momento. La sensibilización, la empatía, la cercanía de familiares, amigas y amigos nos



permitirán sentirnos acompañadas, valoradas, entendidas y queridas, lo que tiende a facilitar el proceso de recuperación.



## ¿Hay otras alternativas para tratar la depresión?

**«Recuperarse de la depresión no sólo es posible, sino altamente probable».**

Sí. Los padecimientos asociados a la depresión pueden tratarse fundamentalmente con terapias psicológicas y tratamientos farmacológicos. En la mayoría de los casos, es recomendable que ambos procesos se lleven de manera conjunta, como forma de dar una atención integral a la enfermedad, dado los diferentes factores que pueden ocasionarla.

Además, existen otras alternativas -fitoterapia, homeopatía, herbolaria, yoga, meditación, una alimentación balanceada, ejercicios al aire libre, la integración a redes sociales y familiares, entre otras- que han probado su eficacia en el mejoramiento de los episodios depresivos.

**En lo concerniente a las terapias psicológicas**, éstas nos brindan la oportunidad de hablar y ser escuchadas, de plantear las preocupaciones y necesidades sin ser juzgadas, junto a la

búsqueda y construcción de recursos y herramientas que nos permitan identificar, enfrentar y superar las dificultades o conflictos, tanto internos como externos que hayamos estado experimentando. El propósito es recuperar el bienestar y la felicidad que consideramos perdidas, y con ello mejorar nuestra salud y calidad de vida.

Existen diferentes tipos de psicoterapia para el tratamiento y atención de la depresión. Investiga, infórmate y elige la que consideres más adecuada y oportuna, atendiendo a la naturaleza del malestar que puedas estar sintiendo.

**En lo referente al tratamiento farmacológico** es fundamental visitar al personal médico especializado –psiquiatra– para que sea quien nos indique el medicamento y/o tratamiento a seguir, a partir de la valoración que realice de nuestra situación.

Es importante **no automedicarse**. Lo que funciona en unas, probablemente no les resulte

beneficioso a otras. Solo él o la especialista puede recetarnos el fármaco que responda con efectividad a nuestro padecimiento. **Cada mujer es diferente y, por tanto, cada dolencia adquiere una particularidad única.**

Cuando tomemos la decisión de buscar ayuda médica, es necesario que nos comprometamos a seguir el tratamiento farmacológico y tomar el medicamento tal y como se nos ha indicado, sin dejar de lado el derecho a preguntar y que sean aclaradas nuestras dudas respecto al tipo de medicina, el tiempo y la frecuencia en que debemos tomarla, los beneficios que obtendríamos, los efectos secundarios que pueden provocarnos o las contraindicaciones que pudieran tener. Esto es importante saberlo estando sanas o aquejadas de otros padecimientos o si estuviéramos tomando otro tipo de medicamentos.

Generalmente pensamos que los medicamentos psiquiátricos son para las personas que han sido catalogadas como «locas» y como todavía no



lo estamos –por lo menos no diagnosticadas– la toma de antidepresivos nos genera miedos o temores, basados a veces en nuestro desconocimiento, creencias o en lo que hemos escuchado o nos han contado. Por ello, se hace necesario conocer nuestro cuerpo, identificar las señales o los cambios que se producen en el mismo para buscar la ayuda o los apoyos necesarios, con el compromiso de responsabilizarnos del cuidado, atención y seguimiento del tratamiento orientado a la recuperación de nuestra salud física y emocional.

## **Alternativas naturales para el tratamiento de la depresión**

Existen una serie de opciones –no farmacológicas– denominadas «alternativas naturales», las cuales apoyan en la recuperación de nuestra salud física y mental, como es el caso de la homeopatía, la fitoterapia o la herbolaria, pero que al igual que la medicina convencional, ameritan la consulta de una persona especializada para indicar el uso, dosificación y tiempo de consumo, ya que de

tomarse de manera inadecuada podrían ser perjudiciales para nuestra salud.

Hay plantas que han mostrado su eficacia y efectividad para el tratamiento de algunos malestares asociados a la depresión leve, como son: Hierba de San Juan, Valeriana, Pasiflora, Damiana, Gingo Biloba, Romero, Manita, Flor de Tilo, Flores de Azahar, Gin-seng, Melisa, entre otras.

De estas hierbas es importante saber cómo, cuándo, en qué cantidad y por cuánto tiempo debemos tomarlas, ya que algunas de ellas pueden estar contraindicadas si estamos tomando otro tipo de medicamentos, un ejemplo de ello es el consumo de la Hierba de San Juan, que NUNCA debemos tomar si estamos ingiriendo fármacos que contengan barbitúricos, antidepresivos, ansiolíticos, narcóticos, quimioterapéuticos o antiácidos.

Por otro lado, hay alimentos que pueden contribuir al mejoramiento de nuestro estado de ánimo, ya que contienen vitaminas, antioxidantes, proteínas y minerales que actúan de manera

natural sobre los neurotransmisores, ayudando a mantener el equilibrio de nuestro sistema nervioso. Estos componentes nutricionales los podemos encontrar en: arroz, leche, queso, chícharos, col, lentejas, naranja, toronja, limón, melón, sandía, frutos secos, huevo, papa, pescado, carne y legumbres. Hay que recordar que lo más importante es mantener una dieta balanceada y equilibrada, que proporcione placer a nuestro paladar y no afecte nuestra economía. Por ello, es importante eliminar de nuestra dieta la comida «chatarra», «light» o los refrescos enlatados o embotellados.

Realizar ejercicio con regularidad y moderación –caminar, trotar, correr, estirarse, reír o bailar– reduce el estrés y la tensión, además de que con ello nuestro cerebro libera endorfinas (neurotransmisores) que alivian el dolor y producen bienestar.

Los grupos de amigas o de apoyo emocional para mujeres adquieren vital importancia en el proceso de recuperación de la salud mental. Éstos propician la discusión, la reflexión y el



aprendizaje, desde las experiencias y vivencias individuales, para el desarrollo y crecimiento colectivo.



## Conclusiones

En la aparición de los trastornos depresivos están presentes múltiples factores asociados con la genética, la biología, la psicología, el género y las condiciones sociales, ambientales y culturales en las que nos haya tocado crecer y desarrollarnos.

Buscar ayuda especializada –psicológica, médica o psiquiátrica– conjuntamente con otras alternativas naturales, posibilita que podamos salir del aislamiento, para enfrentar y superar las experiencias dolorosas y con ello recuperar la autoestima, la tranquilidad, el placer y la felicidad, que contribuyan a nuestra salud y bienestar.

La terapia psicológica es una herramienta útil y valiosa, que permite cuestionar o re-significar las creencias, mitos, prejuicios y estereotipos, que nos han enseñado y hemos aprendido como mujeres.

La identificación de nuestros sentimientos y la validación de nuestras emociones –lo que sentimos, queremos y necesitamos– desde

nosotras y para el bienestar propio serán elementos fundamentales en la armonización de nuestro ser físico, espiritual y emocional.

El establecimiento o recuperación de amigas, amigos o familiares, entre otras redes de apoyo, realizar actividades que nos resulten placenteras o gratificantes, aprender nuevas destrezas o poner en práctica las diferentes habilidades que



«Es un placer tener tiempo para cuidar de nosotras mismas»

poseemos, nos hará sentir con nuevas y renovadas energías para vivir saludablemente el presente, a sabiendas que estamos construyéndonos, **desde nuestro ser mujer**, un futuro pleno, digno y con calidad de vida.

## Bibliografía

Antonini, C. *¿Qué hay en su cabeza? Vivimos como pensamos*. Ed. Océano, México, 2009.

Benject, C., Borges, G., Medina-Mora, Me, Fleiz-Bautista, C., Zambrano-Ruiz, J. *La depresión con inicio temprano: prevalencia, curso natural y latencia para buscar tratamiento*. Salud Pública, México, 2004; 46 417-424. Disponible en: <http://www.insp.mx/salud/index.html>

Bosqued, M. *Vencer la depresión. Técnicas psicológicas que te ayudarán*. Ed. Descleé de Brouwer, España, 2005.

Freyberger, Harald. *La Depresión*. Ediciones Mensajero, Burgos, 1991.

Gelabert, C. Ramón. *Depresión. Tratamiento científico y natural*. Ed. Vidasana, España, 2007.

Hornstein, L. *Las depresiones: afectos y humores del vivir*. Ed. Paidós, Argentina, 2006.

Instituto de la Mujer. *La Salud Mental de las Mujeres*. Instituto de la Mujer, Ministerio de Cultura, España, 1988:15.

Lara Cantú, M. A. *¿Es difícil ser mujer? Una guía sobre depresión*. Ed. Pax, México, 1997.

López-Ibor, A. Valdés. Miyar, M. *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales. Texto Revisado. DSM-IV.T.R «Criterios para identificar un episodio de depresión»*. Ed. Masson, Barcelona, 2003.

Organización Mundial de la Salud. *Clasificación estadística internacional de enfermedades y otros trastornos relacionados con la salud, CIE-10*, Ed. Meditor, Madrid.

Velasco, S., Ruiz Ma. T., Álvarez-Dardet, C. *Modelos de atención a los síntomas somáticos sin causa orgánica de los trastornos fisiológicos al malestar de las mujeres*. Salud Pública, México, 2006; 80, 317-333.

Yapko, M. *Para romper los patrones de la depresión*. Ed. Pax, México, 2006. (De esta publicación tomamos los textos que aparecen después de las preguntas).

Zepeda, A., Llorens, A. *Depresión no estás solo*. Ed. Visto Bueno, México, 2008.

**Directorio de instancias  
que dan atención a mujeres**

**Defensa Jurídica y Educación para Mujeres,  
Vereda-Themis, S.C.**

Avenida de los Maestros N° 91-14,  
Col. Agricultura,  
Del. Miguel Hidalgo, México, DF.  
Tel./Fax (55) 5341 6570,  
5396 5586, 53 42 27 67  
veredathemis@yahoo.com.mx

**Instituto de las Mujeres del Distrito Federal**

Tacuba 76, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc  
Teléfono de oficinas centrales:  
55122808 y 55122836, ext. 138, 139

**DIRECTORIO DE UNIDADES  
DELEGACIONALES DEL INSTITUTO  
DE LAS MUJERES DEL  
DISTRITO FEDERAL**

**Álvaro Obregón**

**Centro de Atención «Alaíde Foppa»**

Prolongación Calle 4, Col. Tolteca.  
C.P. 01150. Deleg. Álvaro Obregón  
**Tel. 5276-6889 Fax 5276-6887**

Estación San Pedro de los Pinos. Tomar un microbús de la Ruta 10, Sta. Fe (Observatorio y/o Tacubaya), dentro del Parque de la Juventud

### **Azcapotzalco**

#### **Centro de Atención «Marcela Lagarde»**

Av. 22 de Febrero N° 421, casi esq. Calle Trébol

Col. Barrio de San Marcos. C.P. 02260

Deleg. Azcapotzalco, cerca del Metro Azcapotzalco y Ferrería Tel. **5353-9762**

### **Benito Juárez**

#### **Centro de Atención «Benita Galeana»**

Eje Central Lázaro Cárdenas 695, 1<sup>er</sup> piso

Col. Narvarte, C.P. 03020.

Deleg. Benito Juárez

**Tels. 9180-0495/Fax 9180-1043**

Estaciones Metro Villa de Cortés o Xola

### **Coyoacán**

#### **Centro de Atención «Tina Modotti»**

Leopoldo Salazar s/n, casi esq. González Peña

Col. Copilco el Alto, C.P. 04360, Deleg. Coyoacán

Estación del Metro Copilco (a un costado de CU)

**Tels. 5658-2214/5658-2167 Fax 5659-5587**

### **Cuajimalpa**

#### **Centro de Atención «Amparo Ochoa»**

Av. Veracruz N° 130 entre Lerdo y José Ma.

Castorena, Col. Cuajimalpa Centro,

Deleg. Cuajimalpa. C.P. 5000

**Tel. 5812-1414/ Fax 2163-1225**

Estación del Metro Tacubaya. Tomar un Microbús de la Ruta 4 Monte de las Cruces

### **Cuauhtémoc**

#### **Centro de Atención «Juana de Asbaje»**

Aldama y Mina, Col. Buenavista,  
Sótano de la Delegación

C.P. 06350, Deleg. Cuauhtémoc

**Tel. 2452-3370/Fax 2452-3369**

Estación de metro Revolución

### **Gustavo A. Madero**

#### **Centro de Atención «Nahui Ollin»**

Av. Fray Juan de Zumágarra s/n  
Col. Villa Aragón C.P. 07050,

Deleg. Gustavo A. Madero

(altos del mercado María Esther Zuno)

**Tel. 5781-4339/Fax 5781-0242**

Estación la Villa-Basílica

(frente al mercado de comida)

### **Iztacalco**

#### **Centro de Atención «Coatlicue»**

Av. Santiago s/n Esq. Playa Rosarito, dentro del  
Centro Social «Josefina Díaz», Col. Barrio de San-  
tiago Sur, C.P. 08800, Deleg. Iztacalco

**Tel. 9180-1468/Fax 9180-0983**, estación Xola



## **Iztapalapa**

### **Centro de Atención «Elena Poniatowska»**

Centro Social Villa Estrella Módulo 4,

Camino Cerro de la Estrella s/n

Col. Santuario Aculco, C.P. 09009.

Deleg. Iztapalapa,

Estación Cerro de la Estrella.

Tomar un microbús de la Ruta Santamaría del Monte/Villa estrella, a un lado del Auditorio Quetzalcóatl

**Tel/Fax 5685-2546**

## **La Magdalena Contreras**

### **Centro de Atención «Cristina Pacheco»**

Piaztic s/n, frente a la secundaria N° 262,

Col. San José Atacaxco, C.P. 10378,

Deleg. Magdalena Contreras

**Tel/Fax 5595-9247,**

Estación del Metro Miguel Ángel de Quevedo tomar un microbús Ruta San Bernabe Oyamel

## **Miguel Hidalgo**

### **Centro de Atención «Frida Kalho»**

Av. Parque Lira N° 128,

Col. Ampliación Daniel Garza

C.P. 11840. Deleg. Miguel Hidalgo

**Tel./Fax 5277-7267**

Metro Tacubaya (a 5 cuadras)

## **Milpa Alta**

### **Centro de Atención «Cihual in Calli»**

Av. Constitución Esq. Yucatán. Col. Centro Villa,  
Milpa Alta C.P. 12000. Deleg. Milpa Alta

**Tel. 5844-6148/ 5862-3150 ext. 1515**

Estación del Metro Taxqueña.

Tomar un microbús Ruta Milpa Alta (arriba del Mercado Benito Juárez)

## **Tláhuac**

### **Centro de Atención «Rosario Castellanos»**

Margarita N° 5, entre Geranio y Jacaranda.  
Col. Quiahuatla C.P. 13090, Deleg. Tláhuac

**Tel. 5842-8689/2161-6074**

Estación del Metro Taxqueña. Microbús ruta Tláhuac

## **Tlalpan**

### **Centro de Atención «Yaocíhuatl Tlalpan»**

Carretera Federal a Cuernavaca N° 2  
Col. La Joya, C.P. 04090. Deleg. Tlalpan

**Tel. 5513-5985/Fax 5573-2196**

Estación Metro Tasqueña

Estación del Metrobús El Caminero (a un costado del Deportivo La Joya)

## **Venustiano Carranza**

### **Centro de Atención «Esperanza Brito de Martí»**

Prolongación Lucas Alamán N° 11, 1<sup>er</sup> piso, Col.

del Parque C.P. 15960. Deleg. Venustiano Carranza  
**Tel. 5764-3226 Fax. 5764-4495**  
Estación del Metro Fray Servando (Frente al Parque de los Periodistas)

### **Xochimilco**

**Centro de Atención «Laureana Wright González»**  
Francisco I. Madero N° 11, Col. Barrio el Rosario  
C.P. 16070, Deleg. Xochimilco  
**Tel. 5675-1188/Fax 5676-9612**  
Estación del Metro Tasqueña a 3 cuadras del Metro Xochimilco (Tren Ligero)

## **DIRECTORIO DE LA RED MASTÓGRAFOS DE LA SECRETARIA DE SALUD DEL DISTRITO FEDERAL**

### **Álvaro Obregón**

Centro de salud Dr. Manuel Escotaría  
Frontera No.15, Col. San Ángel, C.P. 01000  
56-16-16-23

### **Azcapotzalco**

Centro de salud Dr. Galo Soberón y Parra  
Calzada Camarones N° 485,  
Col. Sindicato Mexicano de Electricistas, C.P. 02060  
53-96-81-53

### **Benito Juárez**

Centro de salud Mixcoac  
Rembrandt N° 32, Col.Nonoalco Mixcoac, C.P.03910  
55-63-37-13

### **Coyoacán**

Centro de salud Dra. Margarita Cherne y Salazar  
Av. División del Norte 2986,  
Col. Atlántida, C.P. 04370  
Centro de salud56-89-74-19

### **Cuajimalpa**

Centro de salud Cuajimalpa  
Cerrada de Juárez s/n,  
Col. Cuajimalpa, C.P. 05000  
58-12-04-42

### **Cuauhtémoc**

Centro de salud Dr. José Ma. Rodríguez  
Calzada San Antonio Abad N° 350,  
Col. Asturias, C.P. 06850  
57-40-07-01

### **Gustavo A. Madero**

Centro de salud Dr. Gabriel Garzón Cossa  
Calle Norte 72-A esq. Oriente 85 s/n,  
Col. La Joya, C.P. 07890  
55-51-07-50

**Gustavo A. Madero**

Centro de salud Dr. Rafael Ramírez Suárez  
Av. Montevideo N° 555 esquina 17 de mayo,  
Col. San Bartolo Atepehuacan  
(Metro Instituto del Petróleo, a un semáforo de  
100 metros)  
55-86-56-33

**Iztapalapa**

Centro de salud Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda  
Av. México Puebla esq. Callejón Benito Juárez  
Col. Santa Martha Acatitla C.P. 09510  
57-32-52-74

**Magdalena Contreras**

Centro de salud Oasis  
Av. San Jerónimo 2625  
Col. San Bernabé Ocotepec, C.P. 02625  
27-93-02-64

**Miguel Hidalgo**

Centro de salud México España  
Mariano Escobedo N° 148,  
Col Anáhuac, C.P. 11320  
55-31-15-94

### **Milpa Alta**

Centro de salud Dr. Gastón Melo  
Av. Dr. Gastón Melo s/n,  
Col. San Antonio Tecomitl, C.P. 12100  
58-47-00-93

### **Tláhuac**

Centro de salud Miguel Hidalgo  
Fidelio s/n Esq. Deodato,  
Col. Miguel Hidalgo, C.P. 13200  
21-60-35-32

### **Tlalpan**

Centro de salud Dr. José Castro Villagrán  
Coapa N° 53, esq. Carrasco  
Col. Toriello Guerra, C.P. 14050  
56-06-35-16

### **Venustiano Carranza**

Centro de salud Beatriz Velazco de Alemán  
Av. Ing. Eduardo Molina, esq. Peluqueros,  
Col. 20 de Noviembre C.P. 15300  
57-95-44-87

### **Xochimilco**

Centro de salud Tulyehualco  
Av. Tláhuac, s/n y Río Ameca  
Col. San Sebastián Tulyehualco, C.P. 16730  
21-61-23-90

**DIRECTORIO JURISDICCIONES SANITARIAS**  
**Información acerca de su**  
**Estudio de Mastografía**

**Alvaro Obregón**

Calle Rosa Blanca N° 95 Esq. Tiziano  
Col. Molino de Rosas C.P. 01470  
56640078

**Azcapotzalco**

Cedro N° 4 Col. Sta. María La Ribera  
Del Cuauhtemoc, C.P. 06400  
55508931

**Benito Juárez**

Calz de Tlalpan N° 1133  
Col. San Simón Ticuman C.P. 03660  
55322978

**Coyoacán**

Calz. de Tlalpan N° 1133  
Col. San Simon Ticuman C.P. 03660  
52434764

**Cuajimalpa**

Av. Cda. Juárez s/n piso 1,  
Col. Cuajimalpa C.P. 05000  
21632317

**Cuahtémoc**

Juventino Rosas y Tetrzzini  
Col. Ex-Hipódromo de Peralvillo, C.P. 06250  
55833820

**Gustavo A. Madero**

5 de Febrero y Vicente Villada,  
Col. Gam C.P. 05070  
57819884 57480607

**Iztacalco**

Corregidora 135 Esq. Plutarco Elías Calles  
Col. Santa Anita C.P. 08300  
56481521

**Iztapalapa**

Alfonso Toro Esq. Fausto Vega  
Col. Escuadrón 201 C.P. 09060  
20653150

**Magdalena Contreras**

Av. San Jerónimo 2625,  
Col. San Bernabe C.P. 10300  
56678660

**Miguel Hidalgo**

Mariano Escobedo 148  
Col. Anahuac Cp.11320  
52501000



### **Milpa Alta**

Av. Gastón Melo s/n, Pueblo San Antonio Tecomitl  
C.P. 12100  
58472589

### **Tláhuac**

Quintana Roo Esq. Carlos A. Vidal s/n  
Col. San Francisco Tlaltenco C.P. 13400  
58413255

### **Tlalpan**

Coapa y Carrasco s/n,  
Col. Toriello Guerra C.P. 14050  
54242361

### **Venustiano Carranza**

Cuitlahuac Esq. c/Zoquipa  
Col. Merced Balbuena C.P. 15900  
57644772      57686893

### **Xochimilco**

Juárez 2 Esq. Pino Col. Barrio San Juan, C.P. 16000  
56413049

Para resolver tus dudas, comunícate a  
Medicina a Distancia

Teléfono **5132 0909**  
Medistencia CDMX: **@Medistencia**

Medicina a Distancia es un programa de la  
Secretaría de Salud del DF.

**Defensa Jurídica y Educación  
para Mujeres, S.C.  
Vereda-Themis**

Avenida de los Maestros N° 91  
Interior 14 Col. Agricultura,  
Del. Miguel Hidalgo, México, D.F.  
Tel. 5341 6570, 5396 5586  
veredathemis@yahoo.com.mx

