



## Adolescentes Encontrando Esperanza Cuestionario sobre la depresión

**1. La depresión es normal si eres:**

- Mujer
- Un adulto mayor
- Una persona con una enfermedad crónica
- Todo lo anterior
- Ninguno

**2. ¿Cuál de estos puede ser un síntoma físico de la depresión?**

- Dolores de cabeza
- Aumento del apetito
- Insomnio
- Todo lo anterior

**3. Uno puede salir de la depresión solo con pensar positivamente.**

- Verdadero
- Falso

**4. Los adolescentes y jóvenes fallecen más frecuentemente por suicidio que por todas estas enfermedades: cáncer, enfermedades cardíacas, SIDA, malformación congénita, derrame cerebral, neumonía, influenza, o enfermedad pulmonar crónica.**

- Verdadero
- Falso

**5. Los medicamentos para tratar la depresión cambian la química cerebral.**

- Verdadero
- Falso

**6. Si uno de tus padres sufre de la depresión, es más probable que tú sufras de la depresión también.**

- Verdadero
- Falso

**7. ¿Cual grupo tiene la tasa más alta de suicidio entre los jóvenes en los estados unidos, la cual es de 18,8%? Dale un porcentaje a cada grupo.**

- \_\_\_\_ Hispanos
- \_\_\_\_ Afro Americanos
- \_\_\_\_ Indio Americanos
- \_\_\_\_ Caucásicos
- \_\_\_\_ Asiáticos Americanos

**8. Pon en orden las tres causas más comunes de muerte entre los jóvenes.**

- 1.
- 2.
- 3.

**9. Solamente los jóvenes deprimidos intentan suicidarse.**

- Hecho
- Mito



## Respuestas

### 1. La depresión es normal si eres: Respuesta: Ninguno

EXPLICACIÓN: La mujer tiene un riesgo más alto de sufrir de depresión cuando su cuerpo esta pasando por cambios físicos y hormonales, por ejemplo, después de dar a luz o durante la menopausia. En los adultos mayores, es natural sentir tristeza por la muerte de un cónyuge o por tener una enfermedad grave. Pero la depresión no es parte de una vida normal para nadie. El tratamiento para la depresión puede funcionar aún en los casos más severos.

### 2. ¿Cuál de estos puede ser un síntoma físico de la depresión? Respuesta: Todo lo anterior

EXPLICACIÓN: La depresión no solo afecta la mente. También afecta el cuerpo. Cada persona puede tener diferentes síntomas físicos cuando están deprimidos. Algunas personas comen demasiado, otros no tienen nada de apetito. A algunas personas les cuesta dormir, pero otras duermen demasiado. Algunas personas deprimidas tienen dolores de cabeza, u otro tipo de dolores, calambres y problemas estomacales, o cansancio y dificultad para concentrarse.

### 3. Uno puede salir de la depresión solo con pensar positivamente. RESPUESTA: Falso

EXPLICACIÓN: La depresión es una enfermedad seria, igual que la diabetes o el tener una enfermedad cardiaca. Esperar que una persona pueda curarse con tan solo pensar positivamente es como decir que una persona diabética puede bajar su nivel de azúcar sanguínea con tan solo tener pensamientos felices. La mayoría de las personas que sufren de la depresión necesitan tratamiento para superar esta enfermedad.

### 4. Los adolescentes y jóvenes fallecen más frecuentemente por suicidio que por todas estas enfermedades: cáncer, enfermedades cardiacas, SIDA, malformación congénita, derrame cerebral, neumonía, influenza, o enfermedad pulmonar crónica. RESPUESTA Verdadero

### 5. Los medicamentos para tratar la depresión cambian la química cerebral. RESPUESTA: Verdadero

EXPLICACIÓN: Las pastillas antidepresivas no son pastillas de "felicidad" ni tranquilizantes. De hecho, pueden ayudar a que uno se sienta normal. Las pastillas antidepresivas cambian la química cerebral, puede sonar alarmante. Pero tienen la capacidad de ayudar a estabilizar y anivelar el estado de ánimo de las personas.

### 6. Si uno de tus padres sufre de la depresión, es más probable que tú sufras de la depresión también. RESPUESTA: Verdadero

EXPLICACIÓN: Los hijos de adultos que sufren de la depresión tienen más probabilidades de sufrir de esta enfermedad también comparado con personas que no tienen padres que sufren de la depresión. Pero la depresión puede afectarle a cualquiera. Con tratamiento, la mayoría de las personas pueden controlar la depresión, a pesar de su herencia familiar.

### 7. ¿Cual grupo tiene la tasa más alta de suicidio entre los jóvenes en los estados unidos, la cual es de 18,8%?

- 6,1% Hispanos
- 18,8% Indios Americanos
- 7,3% Afro Americanos
- 11,5% Caucásicos
- 6,4% Asiáticos Americanos

### 8. Pon en orden las tres causas más comunes de muerte entre los jóvenes

1. Accidentes vehiculares
2. Homicidio
3. Suicidio (PREVENIBLE)

### 9. Solamente los jóvenes deprimidos intentan suicidarse. RESPUESTA: Mito

EXPLICACIÓN: Los jóvenes son impulsivos y a veces se suicidan después de romperse de la pareja o sacar mala nota, y quizás nunca han sufrido de la depresión. No toman tiempo para pensar, sólo actúan. Se considera prevenible porque si hubieran tenido tiempo, si hubieran hablado con alguien, quizás no hubieran tomado esa decisión final.