



Los sentimientos de depresión se pueden describir como sentirse triste, melancólico, infeliz, miserable o derrumbado. La mayoría de las personas se sienten de esta manera una que otra vez durante períodos cortos, pero **la verdadera depresión clínica es un trastorno del estado de ánimo en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período prolongado.**

### Consideraciones generales

La depresión generalmente se clasifica en términos de gravedad: leve, moderada o severa. El médico puede determinar el grado de la depresión y de acuerdo con esto se plantea la forma como se debe tratar. Los síntomas de depresión abarcan:

La baja autoestima frecuentemente está asociada con depresión, al igual que los arrebatos repentinos de ira y falta de placer en actividades que normalmente hacen feliz a la persona, incluyendo la actividad sexual.

### Los tipos principales de depresión abarcan:

*Depresión grave:* deben presentarse 5 o más síntomas de la lista de arriba, durante al menos dos semanas, aunque esta condición tiende a continuar por al menos 6 meses (la depresión se clasifica como depresión menor si se presentan menos de 5 de estos síntomas durante al menos dos semanas).

*Distimia:* una forma de depresión crónica, generalmente más leve, pero que dura más, con frecuencia hasta 2 años.

*Depresión atípica:* depresión acompañada de síntomas inusuales, como alucinaciones (por ejemplo, escuchar voces que realmente no están allí) o delirios (pensamientos irracionales).

Otras formas comunes de depresión abarcan:

*Depresión posparto*: muchas mujeres se sienten deprimidas después de tener el bebé, pero la verdadera depresión posparto es poco común.

Trastorno disfórico premenstrual (PMDD, por sus siglas en inglés): síntomas depresivos que ocurren una semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar.

*Trastorno afectivo estacional* (SAD, por sus siglas en inglés): ocurre durante las estaciones de otoño e invierno y desaparece durante la primavera y el verano, probablemente debido a la falta de luz solar.

La depresión también puede ocurrir con manías (conocida como depresión maníaca o trastorno bipolar). En esta condición, los estados de ánimo están en un ciclo entre manía y depresión.

La depresión es más común en las mujeres que en los hombres y es especialmente frecuente durante los años de adolescencia. Los hombres parecen buscar ayuda con relación a sentimientos de depresión con menos frecuencia que las mujeres; por lo tanto, las mujeres pueden simplemente tener más casos documentados de depresión.

## **Causas comunes**

La depresión a menudo se da en familias, posiblemente por herencia, comportamiento aprendido o ambos. Incluso con una predisposición genética, generalmente es un evento estresante o una vida infeliz lo que desencadena el comienzo de un episodio depresivo.

La depresión se puede originar por:

- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
- Cambio dramático en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Fatiga y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa inapropiada
- Dificultad extrema para concentrarse
- Agitación, inquietud e irritabilidad
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio
- Sentimientos de desesperanza y abandono
- La muerte de un amigo o familiar.
- Una desilusión importante en el hogar, en el trabajo o en la escuela (en los adolescentes, por ejemplo, puede darse por la ruptura de relaciones con el novio o la novia, perder una materia o el divorcio de los padres)
- Un dolor prolongado o una enfermedad grave
- Condiciones médicas como hipotiroidismo (baja actividad de la tiroides), cáncer

o hepatitis

- Medicamentos tales como tranquilizantes y medicamentos para la hipertensión.
- Consumo excesivo de alcohol o drogas
- Estrés crónico
- Eventos en la infancia como maltrato o rechazo
- Aislamiento social (común en los ancianos)
- Deficiencias nutricionales (como folato y ácidos grasos omega-3)
- Problemas de sueño
- Cuidados en el hogar

Si una persona presenta síntomas depresivos durante dos semanas o más, debe ponerse en contacto con el médico, quien le puede ofrecer opciones de tratamiento. Sin importar si se trata de una depresión leve o una depresión mayor, las siguientes medidas de cuidados personales pueden ayudar:

- Dormir bien
- Consumir una dieta nutritiva y saludable
- Hacer ejercicio regularmente
- Evitar el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas psicoactivas
- Involucrarse en actividades que normalmente le dan felicidad, incluso si no siente deseos de hacerlo
- Pasar el tiempo con familiares y amigos
- Intentar hablar con clérigos o consejeros espirituales quienes pueden ayudar a darle sentido a experiencias dolorosas
- Hacer oración.

Puede servir el hecho de agregar ácidos grasos omega-3 a la dieta, los cuales se pueden obtener del pescado de agua fría como el atún, el salmón o la caballa, al igual que tomar folato (vitamina B9). Las cantidades apropiadas de este último (400 a 800 microgramos) se encuentran en muchos suplementos multivitamínicos.

Si la depresión ocurre en los meses de otoño o invierno, se puede intentar la terapia de luz usando una lámpara especial que simula la luz del sol.

Muchas otras personas intentan con una hierba popular que no requiere receta médica llamada la hierba de San Juan. Algunos estudios sugieren que este remedio puede servir para la depresión leve, pero no para la depresión moderada o severa. Se debe tener cuidado con esta hierba, ya que tiene muchas interacciones potenciales con drogas y no se debe tomar con antidepresivos recetados, pastillas anticonceptivas, inhibidores de proteasa para infección por VIH, teofilina, warfarina, digoxina, reserpina, ciclosporina o loperamida. Se debe consultar con el médico en caso de estar pensando en utilizar esta hierba para la depresión leve.

En caso de presentarse depresión moderada a severa, probablemente el plan de tratamiento más efectivo será una combinación de asesoría y medicamentos.

### **Se debe llamar al médico si**

Dirigirse de manera segura a la sala de emergencias más cercana en caso de tener pensamientos suicidas, un plan para cometer suicidio o intenciones de hacerse daño a sí mismo o a otros.

### **La persona debe buscar asistencia médica de inmediato si:**

Escucha voces que no están allí.

Presenta episodios frecuentes de llanto con o sin provocación.

Ha tenido sentimientos de depresión que perturban la vida laboral, escolar o familiar por más de dos semanas.

Presenta 3 o más de los síntomas de depresión.

Piensa que uno de los medicamentos que está tomando actualmente puede estar causándole depresión. Sin embargo, **NO SE DEBEN** cambiar ni suspender los medicamentos sin previa consulta con el médico.

Cree que debe reducir el consumo de alcohol, un miembro de la familia o un amigo le ha pedido que lo haga, se siente culpable con relación a la cantidad de alcohol que consume o el alcohol es lo primero que bebe en la mañana.

Lo que se puede esperar en el consultorio médico Volver al comienzo

Se hace la historia médica completa, una entrevista psiquiátrica y se realiza un examen físico para tratar de clasificar la depresión como leve, moderada o severa y ver si hay una causa subyacente tratable (como consumo excesivo de alcohol o baja actividad de la tiroides). Por lo general, se recomienda hospitalización cuando el suicidio parece posible.

Es de esperar alguna exploración de los asuntos y eventos asociados con los sentimientos de depresión. El médico hará preguntas acerca de:

El estado de ánimo depresivo y otros síntomas asociados (sueño, apetito, concentración, energía).

Posibles factores estresantes en la vida y los sistemas de apoyo en el lugar.

Si alguna vez han cruzado por la mente de la persona pensamientos para terminar con su vida.

Consumo de alcohol y drogas y los medicamentos que la persona está tomando en la actualidad, si los hay.

El tratamiento varía de acuerdo con la causa y gravedad de los síntomas

depresivos, así como las preferencias del paciente. La terapia más efectiva para una depresión de moderada a severa es una combinación de medicamentos antidepresivos y psicoterapia; mientras que para la depresión leve, la asesoría y las medidas de cuidados personales sin medicamentos pueden ser suficientes.

Si la persona está tomando otros medicamentos para otros propósitos que pudieran causar depresión como efecto secundario, es posible que sea necesario cambiarlos. Sin embargo, **no se deben** cambiar los medicamentos sin consultar con el médico.

Para las personas que se encuentran tan deprimidas que no son capaces de desempeñarse solas o que tienen una tendencia suicida y no se les puede cuidar de manera segura en la comunidad, puede ser necesaria la hospitalización psiquiátrica.

## **Prevención**

Los hábitos de vida saludables pueden ayudar a prevenir la depresión o disminuir las posibilidades de que se presente de nuevo. Dichos hábitos abarcan alimentarse de manera adecuada, hacer ejercicio regularmente, aprender a relajarse y no consumir alcohol ni drogas.

La asesoría le puede ayudar a la persona en los momentos de aflicción, estrés o desánimo. La terapia de familia puede ser particularmente importante para los adolescentes que se sienten deprimidos.

En el caso de los ancianos u otras personas que se sientan socialmente aislados o solos, se recomienda intentar involucrarse en actividades de grupo o de servicios voluntarios.