

## Centro Provincial de Información Ciencias Médicas Ciego de Ávila Depresión

---

### ¿Qué es?

La depresión se puede describir como el hecho de sentirse triste, melancólico, infeliz, abatido o derrumbado. La mayoría de nosotros se siente de esta manera de vez en cuando durante períodos cortos.

La depresión clínica, es una enfermedad grave y común que nos afecta física y mentalmente en nuestro modo de sentir y de pensar.

La depresión nos puede provocar deseos de alejarnos de nuestra familia, amigos, trabajo, y escuela. Puede además causarnos ansiedad, pérdida del sueño, del apetito, y falta de interés o placer en realizar diferentes actividades.

La depresión puede suceder en personas de todas las edades:

- Adultos
- Adolescentes
- Adultos mayores



### Los síntomas de depresión abarcan:

- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces
  - Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño
-

- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso
- Cansancio y falta de energía
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa
- Dificultad para concentrarse
- Movimientos lentos o rápidos
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales
- Sentimientos de desesperanza y abandono
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio
- Pérdida de placer en actividades que suelen hacerlo feliz, incluso la actividad sexual

#### Otras formas comunes de depresión abarcan:

- Depresión posparto. Muchas mujeres se sienten algo deprimidas después de tener un bebé, pero la verdadera depresión posparto es más intensa e incluye los síntomas de la depresión mayor.
- Trastorno disfórico premenstrual (TDP). Síntomas

depresivos que ocurren una semana antes de la menstruación y desaparecen después de menstruar.

- Trastorno afectivo estacional (TAE). Ocurre con mayor frecuencia durante las estaciones de otoño e invierno y desaparece durante la primavera y el verano, muy probablemente debido a la falta de luz solar.
- Depresión mayor con características psicóticas. Sucede cuando una persona padece de depresión con una falta de contacto con la realidad (psicosis).
- El trastorno bipolar sucede cuando la depresión se alterna con manía (conocido previamente como maniacodepresión). La depresión es uno de los síntomas del trastorno bipolar, pero este es un tipo de enfermedad mental distinto.



## Causas

La depresión a menudo se transmite de padres a hijos; esto puede deberse a los genes, comportamientos aprendidos en el hogar o a su entorno.

La depresión puede ser desencadenada por un hecho estresante o infeliz en la vida. Frecuentemente se trata de una combinación de estos factores.

### Muchos factores pueden causar depresión, como:

- Alcoholismo o drogadicción
- Afecciones como cáncer o dolor (crónico) a largo plazo.
- Situaciones o hechos estresantes en la vida como

pérdida de trabajo, divorcio o fallecimiento de un cónyuge u otro miembro de la familia.

- Aislamiento social (una causa común de depresión en adultos mayores).

## Síntomas

- Estado de ánimo depresivo la mayor parte del día según lo indica el propio sujeto o la observación realizada por otros. En los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable.
- Disminución acusada del interés o de la capacidad para el placer en todas o casi todas las actividades.
- Pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso.
- Insomnio o hipersomnia.
- Agitación o enlentecimiento psicomotores.

- Fatiga o pérdida de energía casi cada día.
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados.
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión.
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida recurrente sin un plan específico o una tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse.

- Cuidar la salud física.
- Mantener un calendario diario uniforme.
- Reanudar las responsabilidades forma lenta y gradual.
- Aceptarse a uno mismo. No compararse con otras personas que considera favorecidas.
- Expresar las emociones.
- Seguir en todo momento y hasta el final el tratamiento impuesto.
- Reunirse periódicamente con el terapeuta.
- Comer una dieta equilibrada.
- Hacer ejercicio físico.

## Prevención

Aparte del tratamiento farmacológico o psicoterapéutico es importante, una vez que haya hecho efecto y que el paciente sienta que ha mejorado su condición, que se sigan ciertos consejos o modos de vida.

- Tener pensamientos positivos.



## Tipos

### Existen varios tipos de depresión que requieren un abordaje diferente:

- La depresión mayor se manifiesta por una combinación de síntomas que interfieren en la capacidad de las personas para trabajar, estudiar, dormir, comer y disfrutar de actividades que, en circunstancias normales, deberían resultar placenteras. La depresión suele ocurrir una vez, pero es una enfermedad que suele provocar recaídas a lo largo de la vida.
- La distimia es un tipo de depresión menos grave. Los síntomas se mantienen a largo plazo, pero no evitan la actividad de las personas. También puede ser recurrente, es decir aparecer más de una vez en la vida.
- El desorden bipolar es el tercer tipo. También se denomina enfermedad maniaco-depresiva. La prevalencia de esta patología no es tan alta como las dos anteriores. Se caracteriza por cambios de humor. Estados de ánimo muy altos se ven sucedidos por otros muy bajos. Estos cambios son bruscos a veces, pero lo más frecuente es que sean graduales. En el ciclo de depresión, las personas tienen alguno o todos los síntomas de un problema depresivo.
- En el ciclo maniaco, pueden sentirse hiperactivos, excesivamente locuaz y con demasiada energía. A veces la manía afecta al pensamiento, el juicio y el comportamiento social del individuo. Si la manía se deja sin tratar puede llevar a un estado psicótico. Si la manía no se trata puede empeorar y provocar un estado psicótico.

- Depresión post-parto. Alrededor del 10 o 15 por ciento de las nuevas madres lloran constantemente, se sienten terriblemente ansiosas, no pueden dormir e, incluso no son capaces de tomar decisiones sencillas. Es lo que se conoce como depresión post-parto. La depresión post-parto es una deformación severa del baby blues, un problema que sufren las dos terceras partes de las madres que se manifiesta con un poco de tristeza y ansiedad. Algunas madres sufren una ruptura total, denominada psicosis post-parto. Las razones por las que se produce no están muy claras. Puede ser el estrés, el desajuste hormonal producido durante el embarazo y el posterior parto (las hormonas femeninas circulan abundantemente durante el embarazo y caen bruscamente después). Además, durante el embarazo suben los niveles de endorfinas, una molécula humana que hace que el

cuerpo se sienta bien. Esta molécula también decae tras dar a luz. Entre los principales síntomas de la depresión post-parto destacan la tristeza profunda, el insomnio, el letargo y la irritabilidad.

- Por último, haber padecido una depresión aumenta el riesgo también. Existen diversos tratamientos. Uno de los más utilizados es la terapia grupal, aunque en ocasiones también es necesario tomar antidepresivos. Respecto a estos fármacos, existe cierto medio de que se puedan transmitir al niño a través de la leche. En general, el único fármaco que da problemas es el litio, que sí se introducen en la leche, por lo que es necesario dejar de amamantar.
  - un hombre deprimido
  - En los casos de depresión, la tristeza se convierte en una enfermedad.

## Diagnóstico

La indagación en la historia del paciente es un arma fundamental para que el profesional pueda diagnosticar un caso de depresión. Se debe incluir una historia médica completa, donde se vea cuándo empezaron los síntomas, su duración y también hay que hacer preguntas sobre el uso de drogas, alcohol o si el paciente ha pensado en el suicidio o la muerte. Una evaluación diagnóstica debe incluir un examen del estado mental para determinar si los patrones de habla, pensamiento o memoria se han afectado. Para diagnosticar un trastorno depresivo, se deben de dar en el periodo de dos semanas alguno de los síntomas antes tratados. Uno de ellos debe ser el cambio en el estado de ánimo, pérdida de interés o de la capacidad para el placer.

## Tratamientos

El ambiente que rodea a una persona que sufre depresión es fundamental para lograr su rehabilitación.

La comprensión y el cariño de los familiares y allegados es importante, como lo es la paciencia, puesto que la falta de ganas y motivación de los enfermos puede provocar la desesperación. Sugerir y no ordenar actividades, proponer y no imponer conversaciones son apoyos básicos a la terapia impuesta por los profesionales. Uno de los problemas más importantes que presenta este grupo es el abandono de las terapias, por lo que es fundamental inducirle a seguir el tratamiento hasta el final.

El tratamiento contra la depresión es de dos tipos: farmacológico y psicoterapia. Dependiendo del problema puede ser necesario uno u otro, o una combinación de los dos.

Cuando los casos son graves existe otro tipo: la terapia electroconvulsiva o electroshock. En general, el tratamiento farmacológico es necesario. En una primera fase se medica de forma intensa al enfermo para conseguir que los síntomas desaparezcan y se pueda iniciar la recuperación del enfermo. En una segunda fase se suministran fármacos para impedir la manifestación de la enfermedad.

### **Tratamiento farmacológico con antidepresivos:**

Los antidepresivos se utilizan para corregir desequilibrios en los niveles de las sustancias químicas del cerebro, especialmente la serotonina, un químico cerebral que transmite mensajes en el área del cerebro que controla las emociones, la temperatura corporal, el apetito, los niveles hormonales el sueño y la presión sanguínea. Los antidepresivos actúan incrementando los niveles de serotonina en las células del cerebro. Cada clase de antidepresivos lo hace de una forma distinta. No suelen provocar

dependencia. Normalmente tienen efecto entre tres y seis semanas después de iniciar el tratamiento. Si no se han producido avances en este tiempo, el médico suele optar por cambiar el tratamiento, añadiendo más dosis u optando por otro antidepresivo. Entre sus efectos secundarios más comunes se encuentran el insomnio, nerviosismo, disfunción sexual, náuseas, mareos o aumento de peso.

Psicoterapia: Su fin es ayudar al paciente a conocerse mejor y cambiar sus malas formas de pensar, sentir y actuar.

Terapia electroconvulsiva: Se utiliza cuando el paciente no puede tomar medicación o no mejora con ella; cuando el riesgo de cometer el suicidio es alto o si existe debilitamiento por otra enfermedad física.





### Otros datos

#### Familiares de enfermos

deprimidos: Bien por causas genéticas, bien por su relación continua con los pacientes, los familiares de enfermos deprimidos tienen el doble de posibilidades de sufrir la patología.

Mujeres: Las mujeres han de enfrentarse a los efectos hormonales del ciclo menstrual, del embarazo, del parto, la menopausia o los contraceptivos. Por otra parte, las mujeres que han tenido hijos tienen menos probabilidades de sufrir depresión que las que no, probablemente debido a la intensidad de los lazos con sus vástagos, que las hace más fuertes frente a otros

daños emocionales causados por determinadas pérdidas.

Hombres: Los hombres muestran menos claramente los síntomas de la depresión, pero esto no quiere decir que no la sufran. Los expertos consideran que la esconden, quizás debido al hábito cultural que hace que los hombres muestren menos abiertamente sus emociones. Por eso, en lugar de los síntomas clásicos es frecuente que la revelen mediante el alcoholismo u otros abusos en ciertas sustancias, y mediante comportamiento antisocial.

#### La generación del baby-boom:

Los nacidos después de la Segunda Guerra Mundial tienen más riesgos de sufrir una depresión que los más ancianos. Muchos de ellos muestran los problemas de desarraigo producidos por las rupturas en la familia clásica que se produjeron durante los años 50 y 60, cuando aumentó la tasa de divorcios, emigraciones, etc., que conllevó la pérdida de relaciones familiares y de amigos. Además, la gran cantidad de personas que nació en esa época

aumentó el sentimiento de competencia en los colegios, los trabajos etc.

**Ancianos:** A veces se produce la depresión como una reacción al deterioro físico o la pérdida de amigos, familiares o de actividades que anteriormente producían placer y que hay que abandonar a ciertas edades. El problema de esta edad es que se tiende a considerar que los ancianos pierden parte de su vitalidad y están tristes "por la edad", lo que provoca que muchos casos no se diagnostiquen.

**Niños:** La depresión no es común en los niños, aunque los abusos, pérdidas de seres queridos o que uno de los padres padezca una depresión severa, puede aumentar el riesgo. Normalmente, no muestran los signos típicos, sino que lo manifiestan en problemas en el comportamiento. Normalmente, irritabilidad, agresividad y problemas escolares.

**Adolescentes:** El suicidio de los adolescentes se está convirtiendo en una de las principales causas de

**muerte.** Los adolescentes experimentan cambios hormonales importantes, y es una época en la que se debilitan los lazos familiares cuando aún no se han formado como individuos. La depresión en los adolescentes, al igual que en los niños, se suele manifestar con problemas en el colegio, cambios repentinos en el humor o en el comportamiento sin sentido, incapacidad de recuperarse tras una decepción, etc.

**Residentes en ciudades:** No se sabe por qué, pero los habitantes en ciudades se deprimen más que las personas que viven en áreas rurales. Esto sucede en la depresión severa, no en otras formas de depresión.

**Enfermos crónicos:** Es normal sentirse triste cuando se está enfermo o se ha diagnosticado a alguien con una enfermedad crónica o grave. Sin embargo, no es normal estar deprimido.

**Drogas y alcoholismo:** Un alto porcentaje de las depresiones - especialmente en los hombres- está

causado por el uso de drogas depresivas, entre las que se encuentra el alcohol, los narcóticos, los sedantes y los tranquilizantes.

Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 31 octubre 2018; Citado 3 Noviembre 2018] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/en/cy/article/000221.htm>

### **Bibliografía.**

1. MedlinePlus en español. Pancreatitis [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 2 agosto 2018; Citado 2 Noviembre 2018] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en:

<https://medlineplus.gov/spanish/pancreatitis.html>

2. MedlinePlus en español. Pancreatitis aguda [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 31 octubre 2018; Citado 3 Noviembre 2018] [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/en/cy/article/000287.htm>

3. MedlinePlus en español. Pancreatitis crónica [Internet].