



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

DEPRESIÓN: Información para la población



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 un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de 2 semanas o más.

La depresión puede suceder en personas de todas las edades:

Adultos
Adolescentes
Adultos mayores

Los tipos principales de depresión incluyen:

- ❖ **Depresión mayor** -- Sucede cuando los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria por 2 semanas, o períodos más largos de tiempo.
- ❖ **Trastorno depresivo persistente** -- Se trata de un estado de ánimo depresivo que dura 2 años. A lo largo de ese período de tiempo, puede tener momentos de depresión mayor junto con épocas en las que los síntomas son menos graves.

Otras formas comunes de depresión

Depresión posparto
Trastorno disfórico premenstrual
Trastorno afectivo estacional
Depresión mayor con características psicóticas
Trastorno bipolar

Signos y síntomas

Si bien la depresión puede producirse solamente una vez en la vida; por lo general, las personas tienen varios episodios de depresión. Durante estos episodios, los síntomas se producen durante gran parte del día, casi todos los días y pueden consistir en:

- ❖ Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- ❖ Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración, incluso por asuntos de poca importancia
- ❖ Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales o todas, como las relaciones sexuales, los pasatiempos o los deportes
- ❖ Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- ❖ Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- ❖ Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- ❖ Ansiedad, agitación o inquietud
- ❖ Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales
- ❖ Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches
- ❖ Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas
- ❖ Pensamientos frecuentes o recurrentes sobre la muerte, pensamientos suicidas, intentos suicidas o suicidio
- ❖ Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza

Síntomas de depresión en niños y adolescentes

Los signos y síntomas frecuentes de depresión en los niños y adolescentes son similares a aquellos en los adultos, pero puede haber algunas diferencias.

- ❖ En los niños más pequeños, los síntomas de depresión pueden consistir en tristeza, irritabilidad, apego, preocupación, dolores, negarse a ir a la escuela o bajo peso.

- ❖ En los adolescentes, los síntomas pueden comprender tristeza, irritabilidad, sentirse negativo e inútil, ira, bajo rendimiento o poca asistencia a la escuela, sentirse incomprendido y extremadamente sensible, consumir drogas de uso recreativo o alcohol, comer o dormir demasiado, autolesionarse, perder el interés por las actividades habituales y evitar la interacción social.

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 consumo de drogas
- ❖ Afecciones médicas, 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)

Complicaciones

La depresión es un trastorno grave que puede causar efectos devastadores tanto en ti como en tus familiares. La depresión suele empeorar si no se trata y puede derivar en problemas emocionales, de conducta y de salud que pueden afectar todos los aspectos de tu vida.

Los ejemplos de las complicaciones relacionadas con la depresión comprenden:

- ❖ Sobrepeso u obesidad, que pueden derivar en enfermedades cardíacas o diabetes
- ❖ Dolor o enfermedad física
- ❖ Consumo inapropiado de alcohol o de drogas
- ❖ Ansiedad, trastorno de pánico y fobias sociales
- ❖ Conflictos familiares, dificultades en tus relaciones y problemas en la escuela o el trabajo
- ❖ Aislamiento social
- ❖ Sentimientos suicidas, intentos de suicidio o suicidio
- ❖ Automutilación, como por ejemplo cortes
- ❖ Muerte prematura a raíz de enfermedades

Factores de riesgo

Muchos factores pueden causar depresión, como:

- ❖ Alcoholismo o consumo de drogas
- ❖ Afecciones médicas, 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)

Recomendaciones para prevenir la depresión

No existe una manera segura para evitar la depresión. Sin embargo, las siguientes estrategias pueden ser útiles.

- ❖ **Toma medidas para controlar el estrés**, mejorar tu resiliencia y levantar tu autoestima.
- ❖ **Acércate a la familia y a los amigos**, especialmente en momentos de crisis, para que te ayuden a superar los malos tiempos.
- ❖ **Consigue tratamiento ante el primer signo de un problema** para que te ayude a impedir que la depresión empeore.
- ❖ **Considera tener tratamiento de apoyo de larga duración** para que te ayude a prevenir la reaparición de los síntomas.

Contacte a su médico si:

- ❖ Escucha voces que no existen.
- ❖ Lloras con frecuencia sin una causa.
- ❖ Su depresión ha afectado su vida laboral, escolar o familiar por más de 2 semanas.
- ❖ Presenta tres o más síntomas de depresión.
- ❖ Piensa que uno de los medicamentos que está tomando actualmente puede estar causándole depresión. Sin embargo, **No cambie ni suspenda los medicamentos** sin consultarlo con su proveedor.
- ❖ Si usted piensa que su niño o adolescente puede estar deprimido.



- ❖ La depresión es un trastorno mental común.
- ❖ Se estima que, en todo el mundo, el 5% de los adultos padecen depresión.
- ❖ La depresión afecta más a la mujer que al hombre.
- ❖ La depresión puede llevar al suicidio.
- ❖ Hay tratamientos eficaces para la depresión, ya sea leve, moderada o grave.
- ❖ La depresión constituye un problema de la Salud Pública a nivel mundial.
- ❖ Los adultos mayores se encuentran dentro de los grupos de edades vulnerables.



*El 13 de enero se conmemora el **Día Mundial de Lucha contra la Depresión** con el objetivo de sensibilizar y concientizar sobre esta patología vinculada a la salud mental que afecta aproximadamente a 280 millones de personas en el mundo.*

Bibliografía

1.- Enciclopedia Médica A.D.A.M. [Internet]. Johns Creek (GA): Ebix, Inc., A.D.A.M.; ©1997-2020. Depresión; [actualizado 5 oct. 2023; consulta 20 nov 2023]; [aprox. 5 p.]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

2.- Mayo Clinic [Internet]. *Depresión*. [actualizado oct, 14, 2022]; [citado 20 nov 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

3.- OMS. *Organización Mundial de la Salud [Internet] Suiza*. Depresión Datos y cifras. [actualizado 31 mar,2023; citado 14 sep 2023]. [aprox. 5 pantallas]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

4.- Rodríguez-Vargas M, Pérez-Sánchez L, Marrero-Pérez Y, Rodríguez-Ricardo A, Pérez-Solís D, Peña-Castillo Y. Depresión en la tercera edad. AMC [Internet]. 2022 [citado 2023 Nov 20] ; 26: e8459. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552022000100024&lng=es.