

Depresión: causas, síntomas, tratamientos y más

¿Qué es la depresión?



La depresión (trastorno depresivo mayor o depresión clínica) es un trastorno del estado de ánimo relativamente común pero grave. La depresión causa síntomas graves que afectan cómo una persona se siente, piensa y maneja las actividades diarias, como dormir, comer o trabajar. Para ser diagnosticado con depresión, los síntomas deben estar presentes durante al menos dos semanas. La depresión es más que solo un estado de ánimo bajo: es una afección grave que tiene un impacto en la salud física y mental.

La depresión es común

La buena noticia es que la depresión es tratable y hay tratamientos realmente efectivos disponibles. Cuanto antes una persona con depresión busque apoyo, más pronto podrá recuperarse.

Síntomas de la depresión

La depresión afecta la forma en que las personas piensan, sienten y actúan. **Una persona puede estar deprimida si durante más de dos semanas se ha sentido triste, deprimida o miserable la**

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

mayor parte del tiempo o si han perdido interés o placer en la mayoría de sus actividades habituales. También se considera depresiva si ha experimentado varios de los signos y síntomas en al menos tres de las categorías de la lista a continuación. Es importante tener en cuenta que cada persona puede experimentar algunos de estos síntomas de vez en cuando; también puede no significar necesariamente que una persona está deprimida, del mismo modo, no todas las personas que sufren depresión tendrán todos estos síntomas.

Una persona con depresión puede sentir:

- Tristeza
- Frustración
- Infelicidad
- Irritabilidad
- Sentirse miserable
- Sentirse abrumado
- Sentimiento de culpa
- Falta de confianza
- Indecisión
- Incapacidad de concentrarse
- Decepción

Pensamientos causados ??por la depresión

Una persona con depresión puede tener pensamientos como:

- 'Soy un fracaso'
- 'Que es mi culpa'
- 'Nada bueno me sucede'
- 'No valgo nada'
- 'No hay nada bueno en mi vida'
- 'Las cosas nunca cambiarán'
- 'La vida no vale la pena'
- 'La gente estaría mejor sin mí'

Síntomas conductuales de la depresión

Una persona con depresión puede:

- Aislarse de familiares cercanos y amigos
- Dejar de salir
- Detener sus actividades agradables habituales
- No hacer las cosas en el trabajo o la escuela

- Confiar en el alcohol y los sedantes

Síntomas físicos de la depresión

Una persona con depresión puede experimentar:

- Estar cansado todo el tiempo
- Sentirse mal y 'agotado'
- Frecuentes dolores de cabeza, estomacales o musculares
- Problemas para dormir
- Pérdida o cambio de apetito
- Pérdida o ganancia de peso significativa

Causas de la depresión

Si bien se desconoce la causa exacta de la depresión, se pueden asociar varias cosas con su desarrollo. Generalmente, la depresión no es el resultado de un solo evento, sino de una combinación de factores biológicos, psicológicos, sociales y de estilo de vida

Factores personales que pueden llevar a la depresión

Los factores personales que pueden conducir a un riesgo de depresión incluyen:

- **Antecedentes familiares:** la depresión puede ser hereditaria y algunas personas tendrán un mayor riesgo genético. Sin embargo, esto no significa que una persona pueda experimentar depresión automáticamente si un padre o pariente cercano ha tenido la condición
- **Personalidad:** algunas personas pueden estar en mayor riesgo debido a su personalidad, especialmente si tienden a preocuparse mucho, tienen baja autoestima, son perfeccionistas, son sensibles a la crítica personal, o son autocríticas y negativas
- **Condiciones médicas graves:** pueden desencadenar la depresión de dos maneras. Las afecciones graves pueden provocar depresión directamente o pueden contribuir a la depresión a través del estrés y la preocupación asociados, especialmente si implica el tratamiento a largo plazo de una afección o dolor crónico.
- **Consumo de drogas y alcohol:** ambos pueden conducir a la depresión y resultar de ella. Muchas personas con depresión también tienen problemas de drogas y alcohol.

Eventos de la vida y la depresión

La investigación sugiere que las dificultades continuas, como el estar desempleado por un largo tiempo, vivir en una relación abusiva o descuidada, el aislamiento a largo plazo o la soledad, o la exposición prolongada al estrés en el trabajo, pueden aumentar el riesgo de depresión.

Los eventos adversos importantes de la vida, como perder un trabajo, separarse o divorciarse, o ser diagnosticado con una enfermedad grave, también pueden "desencadenar" la depresión, particularmente entre personas que ya están en riesgo debido a factores genéticos, de desarrollo u otros factores personales.

Cambios en el cerebro

Aunque ha habido mucha investigación en esta área compleja, todavía hay mucho que no se sabe. La depresión no es simplemente el resultado de un "desequilibrio químico", por ejemplo, porque una persona tenga demasiado o no suficiente cantidad de un químico cerebral en particular. Sin embargo, se cree que las alteraciones en los procesos normales de mensajería química entre las células nerviosas del cerebro contribuyen a la depresión.

Algunos factores que pueden conducir a la regulación defectuosa del estado de ánimo en el cerebro incluyen:

- Estrés severos de la vida
- Tomar algunos medicamentos, drogas y alcohol
- Vulnerabilidad genética
- Algunas condiciones médicas

Tratamientos para la depresión

La mayoría de los [antidepresivos](#) modernos tienen un efecto sobre los transmisores químicos del cerebro, en particular la **serotonina y la noradrenalina**, que transmiten mensajes entre las células cerebrales. Se cree que esta es la forma en que los medicamentos funcionan para la depresión.

Otros tratamientos médicos como la [estimulación magnética transcraneal](#) (EMT) y la [terapia electroconvulsiva](#) (TEC) a veces se pueden recomendar para personas con depresión severa que no se hayan recuperado con cambios en el estilo de vida, apoyo social, terapia psicológica y medicamentos. Si bien estos tratamientos también tienen un impacto en el proceso de mensajes químicos del cerebro entre las células nerviosas, todavía se está investigando la forma precisa en que funcionan estos tratamientos.

Busque ayuda para los síntomas de la depresión.

La depresión a menudo pasa desapercibida y pueden pasar meses o incluso años si no se trata. Es importante buscar ayuda lo antes posible, ya que cuanto antes reciba tratamiento una persona, más pronto podrá recuperarse.

La depresión no tratada puede tener muchos efectos negativos en la vida de una persona,

incluyendo relaciones serias y problemas familiares, dificultad para encontrar y mantener un trabajo, y problemas de drogas y alcohol.

No hay una forma comprobada en la que las personas se recuperen de la depresión. Sin embargo, existe una gama de **tratamientos efectivos y profesionales de la salud que pueden ayudar a las personas** en el camino hacia la recuperación. También hay muchas cosas que las personas con depresión pueden hacer por sí mismas para ayudarlas a recuperarse y mantenerse saludables. Lo importante es encontrar el tratamiento adecuado y el profesional de la salud adecuado para las necesidades de una persona.

Tipos de depresión

Hay diferentes tipos de depresión. Los síntomas para cada uno pueden variar desde relativamente menores (pero aún incapacitante) hasta muy graves.

Depresión mayor

La depresión mayor o trastorno depresivo mayor es el término técnico utilizado por los profesionales de la salud y los investigadores para describir el tipo más común de depresión. Otros términos utilizados a veces incluyen **depresión unipolar o depresión clínica**. La depresión puede describirse como leve, moderada o grave.

Depresión melancólica

La melancolía es un término antiguo para la depresión y todavía se usa a veces para describir una forma más severa de depresión con una base biológica fuerte donde muchos de los síntomas físicos de la depresión son particularmente evidentes. Por ejemplo, uno de los principales cambios es que se puede observar que la persona se mueve más despacio o que está experimentando cambios significativos en su patrón de sueño y apetito.

Una persona con melancolía también es más propensa a tener un estado de ánimo deprimido que se caracteriza por la pérdida completa de placer en todo o en casi todo.

Distimia

Los síntomas de la distimia (a veces llamados Trastorno depresivo persistente) son similares a los de la depresión mayor, pero **son menos graves y más persistentes**. Una persona debe tener esta depresión más leve durante más de dos años para que le diagnostiquen distimia.

Depresión psicótica

A veces, las personas con una condición depresiva pueden perder el contacto con la realidad. Esto puede involucrar alucinaciones (ver o escuchar cosas que no están allí) o delirios (creencias falsas que no son compartidas por otros), como creer que son malos o malvados, o que están siendo observados o seguidos o que todos están en contra de ellos. Esto se conoce como depresión psicótica.

Depresión prenatal y posnatal

Las mujeres tienen un mayor riesgo de depresión durante el embarazo (conocido como el período prenatal o prenatal) y en el año posterior al parto (conocido como el período postnatal). Este período de tiempo (el período cubierto por el embarazo y el primer año después del nacimiento del bebé) también puede denominarse período perinatal.

Las causas de la depresión en este momento pueden ser complejas y, a menudo, son el resultado de una combinación de factores. En los días inmediatamente posteriores al nacimiento, muchas mujeres experimentan el "baby blues", **que es una afección común relacionada con los cambios hormonales**, que afecta hasta al 80% de las mujeres. Los "baby blues", o el estrés general de adaptarse al embarazo o a un nuevo bebé, son experiencias comunes, pero son diferentes de la depresión.

La depresión dura más tiempo y puede afectar no solo a la madre, sino también a su relación con su bebé, el desarrollo del niño, la relación de la madre con su pareja y con otros miembros de la familia.

Hasta una de cada 10 mujeres sufrirá depresión durante el embarazo. Esto aumenta al 16% en los primeros tres meses después de tener un bebé.

Desorden bipolar

El [trastorno bipolar](#) solía conocerse como "depresión maníaca" porque la persona experimenta períodos de depresión y períodos de manía con períodos de humor normal en el medio. Los síntomas de la manía son opuestos a los síntomas de la depresión y pueden variar en intensidad. Incluyen:

- Sentirse bien
- Tener mucha energía
- Poca necesidad de dormir
- Hablar rápido
- Tener dificultad para enfocarse en tareas
- Sentirse frustrado e irritable

Esto no es solo una experiencia fugaz. A veces, la persona pierde el contacto con la realidad y

experimenta alucinaciones o delirios, particularmente acerca de sus ideas, habilidades o importancia. Un historial familiar de trastorno bipolar puede aumentar el riesgo de una persona de sufrir un trastorno bipolar.

Debido a que el trastorno bipolar incluye períodos de depresión, no es raro que una persona con trastorno bipolar se diagnostique erróneamente con una depresión mayor hasta que tenga un episodio maníaco o hipomaníaco. El trastorno bipolar a veces también se puede confundir con otras afecciones de salud mental como la esquizofrenia.

El tratamiento para el trastorno bipolar a menudo es diferente a la depresión mayor y, por lo tanto, es importante verificar esta afección cada vez que se evalúa a una persona por depresión.

Trastorno ciclotímico

El trastorno ciclotímico es una condición poco común que a menudo se describe como **una forma más leve de trastorno bipolar**. La persona experimenta estados de ánimo crónicos fluctuantes durante al menos dos años, que involucran períodos de hipomanía (un nivel leve a moderado de manía) y períodos de síntomas depresivos, con períodos muy cortos (no más de dos meses) de normalidad entre ellos. Los síntomas duran menos tiempo, son menos graves y no son tan regulares, por lo que no se ajustan al criterio del trastorno bipolar o la depresión mayor.

Trastorno afectivo estacional (TAE)

El TAE es un trastorno del estado de ánimo que tiene un patrón estacional. La causa no está clara, pero **puede estar relacionado con la variación en la exposición a la luz en las diferentes estaciones**. El TAE se caracteriza por alteraciones en el estado de ánimo (ya sea períodos de depresión o manía) que comienzan y terminan en una temporada en particular. La depresión en invierno es la forma más común en que las personas experimentan TAE.

TAE generalmente se diagnostica después de que la persona ha tenido los mismos síntomas durante el invierno durante dos o más años. Las personas con TAE tienen más probabilidades de experimentar falta de energía, dormir demasiado, comer en exceso, aumentar de peso e ingerir demasiados hidratos de carbono.

Referencias:

Kegel M, Dam H, Ali F, et al. 2009, "[La prevalencia del trastorno afectivo estacional \(SAD\) en Groenlandia está relacionada con la latitud](#)", Nordic Journal of Psychiatry, vol. 63, no. 4, pp. 331-335.

[Trastorno afectivo estacional](#) (SAD), Mayo Clinic, EE. UU.

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

[Depresión](#), Instituto Nacional de Salud Mental, Institutos Nacionales de Salud (NIH), Departamento de Salud y Servicios Humanos, Estados Unidos.