

Tipos de Depresión: lo que debes saber



La Depresión está clasificada como un trastorno del estado de ánimo y se describe con sentimientos de tristeza, pérdida o ira, los cuales afectan las actividades cotidianas de una persona.

Según los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#) (CCPEEU) la depresión afecta a 1 de cada 10 estadounidenses.

Los individuos pueden experimentar este trastorno de muchas maneras, muchas de ellas interfieren con su trabajo, estudios y relaciones. Este trastorno emocional puede influir en otras complicaciones o enfermedades crónicas como la artritis, asma, cáncer, diabetes y obesidad

Foromed

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>

pueden empeorar con la depresión.

Lo importante es que usted sepa que todo individuo en el planeta tiene altibajos, ya que es algo normal en la vida de las personas. Todos nos hemos sentido con tristeza, desorientados o desamparados alguna vez, sin embargo, no es normal sentirse de esa forma constantemente. La depresión debe tratarse como una condición médica seria.

Sin un tratamiento adecuado, la enfermedad puede durar meses o años y puede ir empeorando con el paso del tiempo. Sin embargo aquellos que buscan tratamiento, por lo general ven mejoras en sus síntomas en pocas semanas.

Tipos de depresión

La depresión se divide en dos categorías principales: **depresión clínica** (también conocida como trastorno depresivo mayor) y **distimia**.

Este trastorno emocional es inestable y puede variar desde una complicación leve, a una depresión severa y continua.

Saber qué tipo de condición tiene el individuo ayuda significativamente al médico a determinar el tratamiento adecuado.

Depresión clínica

Este tipo es considerado el más grave de los dos. Se caracteriza por sentimientos de tristeza persistentes, desesperanza y vulnerabilidad, los cuales no se van por sí solos. Para comprobar si alguien padece este tipo, debe cumplir cinco o más de los siguientes síntomas durante al menos dos semanas:

- Sentirse deprimido la mayor parte del día
- Pérdida de interés en las actividades diarias
- Subir de peso de manera considerable
- Perder peso de manera considerable
- Dormir demasiado o no poder dormir
- Ralentización del pensamiento o movimientos
- Fatiga o niveles de energía bajos todos los días
- Sentimientos de inutilidad o culpa
- Pérdida de concentración o indecisión
- Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio

Si usted tiene al menos 5 de estos síntomas o conoce a alguien que pueda estar siendo afectado por estos, debe pedir ayuda médica lo antes posible.

Distimia

La **distimia** es una forma de depresión leve, pero crónica. Los síntomas duran mínimo dos años.

Foromed

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>

Este tipo puede afectar a la vida de la persona más que la depresión clínica ya que dura por más tiempo. Las personas con distimia generalmente pierden el interés en actividades diarias normales, se sienten sin esperanza, tienen la autoestima baja, son autocríticos y se cierran a las oportunidades que se les presentan para divertirse.

Existen otras formas de depresión las que pueden tener características únicas y se desarrollan sólo bajo ciertas circunstancias. A continuación describiremos algunos ejemplos.

Trastorno afectivo estacional (TAE)

Este tipo de trastorno aparece en una determinada época del año. La TAE aparece generalmente en los meses de invierno, cuando hay menos luz solar. La TAE suele desaparecer en los meses de verano y primavera, sin embargo en algunos casos puede ser crónica.

Depresión postparto

Se trata de un tipo de depresión que va de leve a severa y que experimentan las mujeres poco después de haber dado a luz. Sentimientos dominantes como la ansiedad e inquietud, más conocidas como “baby blues” son los que caracterizan a este tipo y suelen aparecer después del embarazo entre las semanas 2 y 4. La depresión postparto se produce cuando esos sentimientos no desaparecen dentro uno o más meses luego de haber tenido el bebé.

El [NIMH](#) estima que entre un 10% y 15% de las mujeres experimentan este trastorno postparto luego de haber dado a luz.

Depresión psicótica

Tiene los síntomas de la depresión clínica y viene acompañada por alguna forma de psicosis como los delirios o alucinaciones.

Trastorno bipolar

Este tipo se caracteriza por cambios de humor severos que van desde la euforia y felicidad hasta la tristeza y desesperanza. Este trastorno también es conocido como enfermedad maníaco-depresiva

La investigadora Sara Jimenez de la Universidad de Granada, España, señala que la depresión va más allá que un trastorno emocional ya que afecta a todo el organismo. Aquí la entrevista que dio a la radio Granada.