



DEPRESIÓN

¿Qué es la depresión?

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes y se estima que afecta a 1 de cada 6 personas en algún momento de su vida. Se cree que para el año 2030 ocupará el primer de las enfermedades mentales.

La depresión no es solo estar bajo de ánimo, aunque la mayoría de las personas experimentamos tristezas de vez en cuando, en algunos momentos estos sentimientos no desaparecen y se acompañan de otros síntomas que provocan malestar o dificultad para desarrollar una vida cotidiana. Las personas que sufren de esto se dice que pueden tener un trastorno depresivo.

¿Cuáles son los distintos tipos de depresión?

Existen varios tipos de trastornos depresivos, los más comunes son el trastorno depresivo grave y el distímico.

El trastorno depresivo grave, también llamado depresión grave, se caracteriza por:

- Ψ Una combinación de síntomas que interfieren en la capacidad de trabajar, dormir y comer.
- Ψ Incapacidad para disfrutar las actividades que antes resultaban placenteras.
- Ψ Incapacita a la persona y le impide desenvolverse con normalidad.
- Ψ Los episodios graves pueden ocurrir solo una vez en el curso de la vida de una persona.
- Ψ Pero mayormente, recurre durante toda su vida.

El trastorno distímico también llamado distimia, se caracteriza por:

- Ψ Síntomas de larga duración (dos años o más), aunque menos graves.
- Ψ Pueden no incapacitar a una persona, pero sí impedirle desarrollar una vida normal o sentirse bien.
- Ψ Las personas con distimia también pueden padecer uno o más episodios de depresión grave a lo largo de sus vidas.

Existen algunos trastornos depresivos que son diferentes a los síntomas antes mencionados y que aún no saben cómo caracterizarlos, por ejemplo: la depresión psicótica, que ocurre cuando una enfermedad depresiva grave está acompañada por alguna forma de psicosis, tal como ruptura con la realidad, alucinaciones y delirios. Depresión posparto, la cual se diagnostica si una mujer que ha dado a luz recientemente sufre un episodio de depresión grave dentro del primer mes después del parto. Se calcula que del 10 al 15 por ciento de las mujeres padecen depresión posparto luego de dar a luz.

¡¡La depresión es más común en mujeres que en hombres!!



¿Qué enfermedades coexisten con la depresión?

Existen enfermedades que pueden presentarse antes de la depresión, causarla, y/o ser el resultado de esta.

Los trastornos de ansiedad, tales como el trastorno de estrés postraumático, el trastorno obsesivo-compulsivo, el trastorno de pánico, la fobia social, el trastorno de ansiedad generalizada, acompañan frecuentemente a la depresión.

El abuso o la dependencia de alcohol o de otras sustancias también pueden ser coexistentes a la depresión.

Las enfermedades cardíacas, derrame cerebral, cáncer, VIH/SIDA, diabetes y la enfermedad de Parkinson, a menudo coexiste con la depresión.

Estudios han demostrado que las personas que padecen depresión y además una enfermedad médica grave, tienden a presentar síntomas más graves, tanto de depresión como de la enfermedad médica.

¿Qué causa la depresión?

No existe una causa única conocida de la depresión. Más bien, esta parece ser el resultado de una combinación de factores genéticos, bioquímicos, y psicológicos. Investigaciones indican que las enfermedades depresivas son trastornos del cerebro. Algunos tipos de depresión tienden a transmitirse de generación en generación, lo que sugiere una relación genética. Sin embargo, la depresión también puede presentarse en personas sin antecedentes familiares de depresión. Además, los traumas, la pérdida de un ser querido, una relación dificultosa, o cualquier situación estresante puede provocar un episodio de depresión. Episodios de depresión subsiguientes pueden ocurrir con o sin una provocación evidente.

A continuación te presentamos un breve test en el cual te podrás dar una idea si presentas depresión, recuerda que no es un diagnóstico.

Al final del documento te proporcionamos técnicas que puedes llevar a cabo para trabajar la depresión.



TEST DE DEPRESIÓN DE GOLDBERG

Esta prueba no se ha diseñado a modo de diagnóstico de la depresión ni tampoco sustituye al diagnóstico profesional. Si sospecha que padece esta enfermedad, es fundamental que consulte cuanto antes con un profesional de la salud mental.

INSTRUCCIONES: Los siguientes 18 puntos hacen referencia a como se ha sentido y comportado durante la SEMANA ANTERIOR a la realización de la prueba. Señale con una **X** la elección que se acerque más a la verdad. Utilizando las siguientes claves:

0.-En absoluto 1.-Un poco 2.-En ocasiones 3.-De forma moderada
4.-Bastante 5.-Mucho

		0	1	2	3	4	5
1	Suelo hacer las cosas con lentitud						
2	Veó mi futuro con poca esperanza						
3	Me cuesta mantener la concentración en la lectura						
4	El placer y la alegría parecen haber marchado de mi vida						
5	Encuentro dificultades en tomar decisiones						
6	He perdido interés en aspectos de mi vida que antes solían ser importantes para mí						
7	Me siento triste, abatido e infeliz						
8	Estoy agitado y en constante movimiento						
9	Me siento fatigado						
10	Me cuesta un gran esfuerzo incluso hacer las cosas más simples						
11	Me siento culpable y que debo ser castigado						
12	Siento que he fallado						
13	Me siento sin vida –más muerto que vivo						
14	Han cambiado mis hábitos de sueño--demasiado poco, demasiado o me despierto con frecuencia						
15	Tengo pensamientos acerca de COMO acabar con mi vida						
16	Me siento atrapado o cautivo						
17	Me siento deprimido aun cuando me sucedan cosas agradables						
18	Aun sin hacer dieta, he perdido o ganado peso						
TOTAL							

RESULTADOS	TIPO
0-9	No hay depresión
10-17	Ligeramente Deprimido
18-21	Depresión suave
22-35	Suave –Moderada
36-53	Moderada – Severa
54 o más	Depresión Severa



Técnicas de autoayuda

Planifica el día

Cuando uno experimenta sentimientos de tristeza o depresión, puede ser realmente difícil ponerse en marcha para hacer cualquier cosa. Sin embargo, cuanto más activo estés, mayor probabilidad habrá de que te sientas mejor.

Los siguientes consejos suelen resultar útiles:

- Puedes hacer un listado con las actividades que te propones hacer cada día (con la ayuda de alguien si es necesario).
- Mantén ese listado a la vista.
- Al principio, no seas muy exigente contigo mismo.
- Es importante hacer una actividad gratificante al menos una vez al día.
- Planifica hacer alguna actividad física cada día.
- Si incumples algún punto de tu plan, salta a la siguiente actividad.
- Si no te apetece hacer nada en absoluto, planifica realizar alguna actividad con otras personas.
- Comprueba cómo varía tu estado de ánimo en función de tus progresos y comparte este hecho con los demás.

Manejo del estrés

- Si los problemas parecen asfixiarte, considera uno de cada vez.
- Disfruta con las pequeñas cosas, consigue tiempo para ti mismo.
- Aprende a reconocer cuando necesitas parar, todos tenemos un límite. No seas demasiado severo contigo mismo.

Actividad física

- Toma aire fresco y luz natural cada día. Aumenta tu actividad
- Una rutina regular de ejercicio enérgico es ideal, pero cualquier actividad física es mejor que ninguna.
- Es posible que una actividad dirigida en grupo pueda mejorar el cumplimiento de este objetivo más fácilmente.
- Si tienes dudas sobre el tipo de ejercicio físico más adecuado para ti, consulta con tu médico.

Problemas del sueño

- Mantén una rutina en tus horarios de sueño.
- Realiza algo relajante antes de irte a dormir.
- Evita las siestas o dormir durante el día; pueden agravar el problema.
- Evita o reduce los excitantes (café, bebidas energéticas o con cola, tabaco o alcohol, especialmente desde el atardecer).



- Si no puedes dormir, levántate y vete a otra habitación (puedes ver la televisión o leer) hasta que te sientas somnoliento. No te quedes en la cama preocupándote sobre tus dificultades para dormir.
- No te duermas en el sofá.

Abuso de alcohol y otras drogas

- El abuso de alcohol o el consumo de otras drogas pueden hacer que tu depresión empeore y generar otros problemas.
- Pide ayuda a tus amigos, familia o tu médico para disminuir el consumo o lograr la abstinencia.
- Si lo necesitas, existen dispositivos sanitarios especializados en el tratamiento de estos problemas.

Terapias psicológicas

En el sistema sanitario, pueden proponerte tratamientos que han sido específicamente diseñados para personas con depresión, como la terapia cognitivo-conductual, la terapia interpersonal y la terapia de pareja. La investigación ha demostrado que estas terapias resultan efectivas y pueden ayudar a reducir la aparición de nuevos episodios en el futuro (recurrencia).

La terapia cognitivo-conductual se centra en modificar los estilos negativos de pensamiento y conducta que contribuyen a desencadenar y mantener la depresión. Las personas con depresión moderada o grave tienen normalmente de 16 a 20 sesiones de terapia cognitivo-conductual durante varios meses (aunque puede ser más larga o más corta dependiendo de circunstancias o necesidades individuales).

La terapia interpersonal ayuda a las personas con depresión a identificar y manejar problemas específicos en las relaciones con la familia, amigos, compañeros y otras personas. Si con terapia psicológica individual no mejoran tus síntomas depresivos y tienes pareja, podrían sugerirte una terapia de pareja en la que participaríais ambos.

Estas terapias son proporcionadas por profesionales entrenados en estas técnicas y expertos en su uso, normalmente psicólogos clínicos o psiquiatras.

Terapia farmacológica

Los principales fármacos utilizados en el tratamiento de la depresión se denominan antidepresivos. Estos medicamentos funcionan incrementando en el cerebro la actividad y los niveles de ciertas sustancias químicas denominadas neurotransmisores, que ayudan a mejorar tu estado de ánimo. Hay varias clases diferentes de antidepresivos.

Si dispones de suficiente información sobre los antidepresivos, tus preferencias pueden ser tenidas en cuenta. Tu médico también puede valorar los resultados y tu experiencia con cualquier tratamiento previo.



Es importante saber que los antidepresivos no generan adicción ni necesidad de tomar más medicación para sentir los mismos efectos a medida que pasa el tiempo.

La mayoría de los tratamientos necesitan algún tiempo para obtener resultados. Antes de que una persona comience a tomar antidepresivos, debe tener en cuenta que la medicación necesita cierto tiempo para funcionar (normalmente se necesitan varias semanas para experimentar alguna mejoría y determinar si un fármaco resulta útil). Por lo tanto, debes seguir tomando la medicación como te han prescrito incluso si al principio tienes dudas sobre sus beneficios.

Tu médico puede informarte sobre los efectos secundarios que son esperables con tu medicación. La mayoría son tolerables por casi todas las personas. Aunque los antidepresivos no generan adicción, pueden experimentarse ciertos síntomas al retirarlos.

Estos síntomas pueden consistir en mareo, náuseas, ansiedad y cefaleas; normalmente resultan de intensidad leve, aunque algunas veces tienen mayor intensidad, sobre todo si la medicación se interrumpe bruscamente.

El período de tiempo durante el que se recibe tratamiento con antidepresivos varía de una persona a otra. Normalmente se recomienda mantener la medicación un mínimo de 6 meses con la misma dosis con la que obtuviste mejoría. En algunos casos, tu médico puede aconsejarte modificar la dosis o cambiar el tipo de antidepresivo.

Recuerda si te han prescrito un fármaco antidepresivo, tu médico puede explicarte:

- ✓ Sobre qué síntomas actúa
- ✓ Cuánto tiempo tardará en actuar
- ✓ Cuánto tiempo necesitarás tomarlo
- ✓ Cuáles son sus posibles efectos secundarios

Bibliografía

- Egozcue, M. (2006). *Primeros Auxilios Psicológicos*. Paidós Mexicana Editorial.
- Pérez Álvarez, M., & García Montes, J. (2001). Tratamientos psicológicos eficaces para la depresión. *Psicothema*, 493-510.
- Salud, G. G. (2018). *Centro Provincial Información de Ciencias Médicas Camagüey*.
Obtenido de <http://www.sld.cu/sitios/cpicm-cmw/>