

Y tú  
**¿ESTÁS  
BIEN?**

*Día Mundial de la lucha  
contra la depresión.*

# VIVIR CON DEPRESIÓN

## SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR QUE TIENES DEPRESIÓN:

- Sentimientos de tristeza y desesperanza
- Falta de energía y motivación para realizar actividades que antes disfrutabas
- Alteraciones en hábitos alimenticios, vida sexual, sueño, etc.



## TE RECOMENDAMOS:

- Validar tus emociones
- Hablar con alguien de confianza sobre lo que sientes
- Tratar de mantener tu rutina y realizar actividades que te hagan sentir mejor.





## Depresión

La depresión es un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo considerada como la primera causa mundial de discapacidad.

Entre los principales rasgos característicos de la depresión se destacan tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana (anhedonia), aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio.

En cualquier caso, se requiere

atención médica especializada para su oportuno diagnóstico y tratamiento. No se trata de un simple decaimiento en el estado de ánimo o emocional, ya que puede conllevar al surgimiento de otras enfermedades como estrés, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y en el peor de los casos conducir al suicidio. Influye notablemente la composición genética y el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales, definidos como aquellas sustancias químicas que ayudan a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del cerebro.

### Causas que originan la depresión son múltiples, siendo las más comunes las siguientes:

- Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos.
- Composición química, genética y hormonal.
- Exposición a situaciones estresantes y traumas.
- Problemas económicos.
- Situación laboral o desempleo.
- Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota.
- Rupturas sentimentales, divorcios.
- Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.
  - Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbullying (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).

## Tipos de depresión y síntomas más frecuentes

- Trastorno depresivo grave o trastorno depresivo mayor: este tipo de depresión es considerado como el más grave, ya que es prolongado en el tiempo y con posibilidad de episodios repetitivos. Afecta las actividades diarias como comer, dormir, así como la concentración. Se requiere de tratamiento farmacológico y terapia psicológica.

- Trastorno depresivo persistente o distimia: es un tipo de depresión moderada, con los siguientes síntomas: pérdida de interés en las actividades normales, cambios en el sueño, baja autoestima, desesperanza, inapetencia, falta de energía y de concentración. El tratamiento incluye el uso de medicamentos y la terapia conversacional.



- Depresión postparto: se diagnostica en el primer mes siguiente al nacimiento o alumbramiento. Los principales síntomas son insomnio, irritabilidad, desapego con el bebé, pérdida de apetito. El tratamiento se basa en terapia, antidepresivos y hormonal.

terapia

- Trastorno afectivo estacional: se produce generalmente durante la estación invernal, coincidiendo con la reducción de horas de sol. Los síntomas característicos son desesperanza y retraimiento social. Se requiere la aplicación de fototerapia, medicamentos y terapia conversacional.

- Depresión psicótica: se caracteriza por la presencia de alucinaciones o episodios psicóticos con sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa, fatiga constante, retraimiento social e irritabilidad. Se requiere de un tratamiento farmacológico, conjuntamente con terapias psicológicas.

- Enfermedad maniaco depresiva o trastorno bipolar: es un trastorno permanente que genera cambios cíclicos en el estado de ánimo, con altos

emocionales (manía o hipomanía) y sentimientos de tristeza o depresión. El tratamiento incluye medicamentos estabilizantes del humor, antipsicóticos, antidepresivos y psicoterapia.

Superar un episodio depresivo requiere orientación médica especializada y apoyo por parte del entorno afectivo y familiar de la persona afectada. consejos y recomendaciones para conllevar un proceso depresivo:

- Exprésate, Siempre es importante buscar información y ayuda de cualquier índole: médica, terapéutica, afectiva, religiosa.
- Sigue todas las indicaciones médicas y terapéuticas.
- Adopta hábitos de vida saludables, mediante una alimentación balanceada, evitando el consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes, hacer actividad física y no fumar.
- Aceptar, asimilar y concientizar que es un periodo temporal y no permanente, viviendo el presente y enfocando la atención en buscar estrategias adecuadas para superar la depresión ¡Siempre activo!
- Hay que mantener una actitud firme ante las dificultades y contratiempos, procurando ejercer el control sobre nuestras emociones y evaluando de manera objetiva las situaciones.
- Participa en grupos de apoyo o en actividades deportivas, recreativas o terapéuticas.

Cualquier persona es susceptible a pasar por un episodio depresivo, el cual puede ser imperceptible en la mayoría de los casos. La depresión es un trastorno que se puede diagnosticar a tiempo, siendo importante mantenerse informado y buscar la orientación necesaria sobre este tema tan sensible.

## **Bibliografía**

1. Serna Arbeláez D, Terán Cortés C, Vanegas Villegas AM, Medina Pérez ÓA, Blandón Cuesta OM, Cardona Duque DV et.al. Depresión y funcionamiento familiar en adolescentes de un municipio de Quindío, Colombia. Rev. haban cienc méd [Internet]. 2020 Oct [citado 2023 Dic 14]; 19(5): [aprox. 5 p.]. Disponible en:<http://scielo.sld.cu/>
2. Obregón Morales B, Montalván Romero JC, Segama Fabian E, Damaso Mata B, Panduro Correa V, Arteaga Livias K. Factores asociados a la depresión en estudiantes de medicina de una universidad peruana. Educ Med Super [Internet]. 2020 Jun [citado 2023 Dic 14]; 34(2): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/>

3. Contreras Olive Y, Miranda Gómez O, Torres Lio Coo V. Ansiedad y depresión en pacientes adictos a sustancias psicoactivas. Rev. Cub Med Mil [Internet]. 2020 Mar [citado 2023 Dic 14]; 49(1): [aprox. 5 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/>
4. Baños Chaparro J. Modelo explicativo de depresión y ansiedad como predictores de ideación suicida en adultos peruanos. Medisur [Internet]. 2022 Ago [citado 2024 Ene 08]; 20(4): [aprox. 8 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/>