

La depresión es un sentimiento más severo de sentirse triste o estar pasando por un momento difícil. Es una condición de salud mental bastante seria que requiere entendimiento, tratamiento y un buen plan de recuperación. Muchas personas mejoran con la detección temprana, un diagnóstico y/o un plan de tratamiento que quizás incluya medicación, psicoterapia, y cambios de estilo de vida.

Algunas personas solo tienen un episodio de depresión en sus vidas. Sin embargo, para la mayoría de las personas la depresión es recurrente. Sin tratamiento, los episodios de depresión pueden durar de algunos meses a varios años.

Se estima que 16 millones de estadounidenses – casi el siete por ciento de la población – tuvieron al menos 1 episodio depresivo grave en el último año. Personas de todas edades, razas, etnias y niveles socioeconómicos pueden tener depresión. Las mujeres tienen un 70% más de probabilidad de tener depresión que los hombres. Las personas entre los 18-25 años de edad también tienen un 60% más de probabilidad de tener depresión en comparación a personas mayores de 50 años.

Síntomas

Como con cualquier condición de salud mental, las personas que tienen depresión sienten los síntomas de diferentes maneras. Unos síntomas son:

- Cambios en los hábitos del sueño
- Cambios en el apetito
- Falta de concentración
- Falta de energía
- Falta de interés
- Autoestima bajo
- Perdida de esperanza
- Cambios en el movimiento
- Dolores físicos

Causas

La depresión no tiene una sola causa. Puede ser inducida, o ocurrir de manera espontánea y no estar relacionada con una crisis personal, enfermedad u otros riesgos.

- **Trauma.** Las experiencias traumáticas a temprana edad pueden crear cambios en la manera en que el cerebro responde ante el estrés y miedo.
- **Genética.** El riesgo de suicidio y otros trastornos del estado de ánimo tienden a ser hereditarios, aunque la herencia genética no es el único factor.
- **Circunstancias de la vida.** La situación financiera y el estatus matrimonial de una persona pueden influir en el desarrollo de la depresión.
- **Estructura cerebral.** Estudios de imagen muestran que el lóbulo frontal del cerebro es menos activo cuando alguien está deprimido.
- **Otras condiciones médicas.** Las personas que tienen un historial de trastornos de sueño, enfermedades médicas, dolores crónicos, ansiedad, o déficit de atención e

hiperactividad (ADHD, por sus siglas en inglés) tienen más probabilidades de tener depresión.

- **Abuso de sustancias.** Aproximadamente el 30 % de personas que usan sustancias de manera excesiva tienen depresión.

Diagnóstico

Para ser diagnosticado con depresión una persona tiene que haber pasado por un episodio depresivo que haya durado más de dos semanas.

- La falta de interés o falta de placer en actividades
- Cambio de apetito o peso
- Trastornos del sueño
- Sentirse agitado o exhausto
- Sentirse fatigado
- Tener baja autoestima o sentirse culpable
- Dificultad en concentrarse o tomar decisiones
- Pensamientos o intenciones suicidas

La manera en que una persona describe los síntomas con frecuencia depende de su punto de vista cultural. Las investigaciones han demostrado que los afroamericanos y los latinos tienen más probabilidades de recibir un diagnóstico erróneo; por lo tanto, las personas a las que se les ha diagnosticado depresión deben consultar a un profesional de salud médica que entienda su origen y comparta sus expectativas respecto al tratamiento.

Tratamiento

Aunque la depresión puede ser una enfermedad devastadora, la mayoría del tiempo el tratamiento ayuda. La clave es obtener una evaluación y un plan de tratamiento específico. Hoy en día existen muchas opciones de tratamiento que están disponibles para las personas con depresión.

Medicaciones. Como los antidepresivos, estabilizadores del estado de ánimo, y medicamentos antipsicóticos

Psicoterapia. Como la terapia cognitivo conductual, la terapia interpersonal y familiar

Terapias de estimulación cerebral. Como terapia electro convulsiva o la estimulación magnética transcraneal repetitiva

Fototerapia. Donde se usa una caja de luz para exponer a la persona a un espectro total de luz y regular la hormona melatonina

Ejercicio.

Terapias Alternativas. Como la acupuntura, la meditación y la nutrición

Estrategias de auto-manejo y educación.

Estrategia de mente/cuerpo/espíritu. Como la meditación, la fe y la oración.

Actualizado mayo 2017

NAMI

3803 N. Fairfax Drive, Suite 100

Arlington, VA 22203

www.nami.org

NAMI HelpLine: 800-950-NAMI (6264)

 [NAMI](#) |  [namicomunicate](#)