

Depresión

La depresión representa uno de los problemas de Salud Pública más frecuentes con los que nos enfrentamos, afecta a 350 millones de personas en el mundo.

La depresión no respeta razas, áreas geográficas, sexo, ni edades y se puede presentar en cualquier momento de la vida, desde su forma leve y por periodos cortos, hasta su forma crónica, repetitiva o grave.

La Organización Mundial de la Salud calcula que en el año 2020 ocupará el segundo sitio como causa de enfermedad, sólo detrás de las enfermedades isquémicas cardíacas.

¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental, un trastorno del humor o afectivo, caracterizado por una tristeza profunda, puede ser temporal o permanente, La depresión no es un defecto del carácter ni un signo de debilidad, es una condición médica por una falta de equilibrio de las sustancias químicas en el cerebro que inciden en el estado de ánimo.

Es más frecuente en la mujer y puede aparecer a cualquier edad.

Existen más probabilidades de tener depresión si hay otras personas en su familia que la han padecido.

Puede desencadenarse a partir de un acontecimiento de la vida que cause estrés.



Aproximadamente 1 de cada 3 personas con depresión no busca tratamiento, y sólo alrededor de 1 persona de cada 10 recibe el tratamiento que necesita.

¿Cómo puedo saber si es depresión?

Todos sentimos tristeza de vez en cuando. Con el tiempo, este estado de ánimo desaparece y uno recupera la energía y el goce de la vida. En el caso de las personas que tienen depresión, la alegría no regresa.



Es posible que tenga depresión si tiene cinco o más de estos síntomas durante dos semanas o más:

- Se siente triste o vacío la mayor parte del tiempo.
- Ha perdido el interés por las cosas que solía disfrutar.
- Duerme menos o más de lo habitual.
- Ha subido o bajado de peso sin proponérselo.
- Se siente intranquilo.
- Se siente cansado o apático.
- Tiene dificultad para concentrarse o tomar decisiones.
- Se siente culpable o que no vale nada.
- Tiene pensamientos de muerte o suicidio.

Si piensa que podría tener depresión, hable con su médico de inmediato. El tratamiento puede ayudar.

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor?

- Haga actividad física todos los días. El ejercicio puede ayudarle a luchar contra la depresión, darle más energía y hacerlo dormir mejor. Siempre consulte a su médico primero antes de aumentar su nivel de actividad.
- Siga una dieta saludable con bajo contenido de grasa, sal y azúcar.
- Limite o evite el alcohol.



Cómo tratar la Depresión

Un primer paso para escapar de la depresión es reconocer que este estado no forma parte de la persona que uno es.

La depresión es una enfermedad como otras y puede tratarse con

buenos resultados. Podría sentirse mejor en cuestión de semanas. Para que el tratamiento funcione, necesita la ayuda de un médico experimentado.

Antidepresivos

Los antidepresivos incluyen: Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI), Antidepresivos atípicos, tricíclicos. Inhibidores de monoamina oxidasa (MAOI, por sus siglas en inglés).



Es importante tener en cuenta que:

- Los antidepresivos necesitan un tiempo, hasta 12 semanas para surtir efecto.
- Las personas responden de maneras diferentes a los antidepresivos.
- Con frecuencia, el efecto es mejor si se los combina con psicoterapia.
- No interrumpa repentinamente la toma de un antidepresivo.

Realizado por Dra. Carla Vargas Román.

BOLETIN INFORMATIVO



**DEPRESION
ENERO 2012**

