

Información general sobre la depresión

¿Qué es la depresión?

La depresión es algo más que sentirse infeliz o “al límite” durante unos cuantos días. La mayoría de las personas atravesamos periodos en que nos encontramos bajos de ánimo, pero cuando estás deprimido te sientes triste de modo persistente, durante semanas o meses, no sólo durante unos días.

Algunas personas piensan que la depresión es algo trivial y no un trastorno real. Están equivocadas: se trata de un trastorno real, con síntomas reales. La depresión no es una señal de debilidad, o algo que puedes tirar adelante con “ganas y voluntad.” Sin embargo, con un tratamiento adecuado, la mayoría de las personas con depresión se recuperan del todo.

La depresión afecta a diferentes personas con síntomas que pueden variar de una a otra persona. Pueden ir desde sentimientos de infelicidad y desesperanza, pérdida de interés o ganas de llorar todo el rato. Mucha gente con depresión tiene además síntomas de ansiedad. Pueden darse también síntomas físicos, como cansancio, insomnio, falta de apetito o deseo sexual, dolores y molestias físicas.

Principales síntomas

Los síntomas de la depresión pueden ir de leves a severos. La depresión más leve supone simplemente estar bajo de ánimo, mientras que en una depresión severa puedes llegar a tener pensamientos suicidas o pensar que la vida ya no tiene sentido.

La mayoría de las personas experimenta estrés, ansiedad o ánimo bajo en épocas de dificultad. El ánimo bajo puede que mejore con el tiempo, sin que suponga un síntoma de depresión.

Hay muchos síntomas de depresión: ánimo bajo, sentimientos de desesperanza, baja autoestima, falta de energía, problemas con el sueño... Cuantos más síntomas tiene una persona, más probable es que tenga una depresión.

Es importante contactar con un médico si piensas que estas deprimido/a.

Causas de la depresión

La depresión aparece a veces como respuesta a un acontecimiento estresante. Los eventos vitales estresantes como dar a luz, perder un trabajo o estar pasando un proceso de duelo, por ejemplo, pueden ser el inicio de una depresión.

Las personas que tienen una historia familiar de depresión tienen más posibilidades de experimentar una depresión, pero también puede aparecer un cuando clínico de depresión sin una razón obvia.

El tratamiento de la depresión puede suponer una combinación de cambios en el estado de vida, psicoterapias y farmacoterapias, dependiendo de la intensidad de la depresión.

La mayoría de las personas con depresión se benefician de hacer cambios en su estilo de vida, hacer más ejercicio, reducir el alcohol y el tabaco, y llevar una dieta más sana. Informarse sobre las causas de la depresión y compartir tus emociones con otras personas pueden resultar igualmente de ayuda.

Texto adaptado de:

<https://www.nhs.uk/conditions/clinical-depression/#how-to-tell-if-you-have-depression>

Links donde buscar más información sobre la depresión:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/d/depressio/>.

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/> Web sobre salud mental del sistema nacional de salud británico. Incluye explicaciones, audios, videos y consejos útiles en inglés sobre diferentes estados de malestar emocional.