

Depresión



La depresión es un trastorno del estado de ánimo caracterizado por un estado de ánimo depresivo persistente o la pérdida de interés y placer en actividades que normalmente son placenteras, por lo menos durante dos semanas. Las personas con depresión tienen considerables dificultades para el desempeño cotidiano y la realización de actividades en el ámbito personal, familiar, social, educativo, laboral o en otras áreas.

Los síntomas de la depresión aparecen en muchos niveles:

Ánimo:

- Sensación persistente de tristeza, ansiedad o sensación de entumecimiento emocional y vacío existencial
- Sentimientos de desesperanza, pesimismo, irritabilidad, culpa excesiva
- Pérdida de interés o placer en pasatiempos y actividades

Pensamiento:

- Dificultad para concentrarse, recordar o tomar decisiones
- Pensamientos negativos persistentes
- Creencias de inutilidad o impotencia
- Pensamientos de muerte o suicidio, o intentos de suicidio

Comportamiento:

- Agitación, retraimiento o inquietud física observables
- Hablar o moverse más lento de lo habitual

Físico:

- Cambio significativo en el apetito o en el peso (disminución o aumento)
- Dificultad para dormir, despertarse muy temprano en la mañana o dormir demasiado
- Múltiples síntomas físicos persistentes sin una causa clara, que incluyen: molestias o dolores, dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos
- Fatiga o pérdida de energía

Tratamiento de la depresión:

- Examen físico por personal calificado del nivel de atención primario de salud para descartar otras posibles explicaciones para los síntomas o una condición física que puede parecerse a o exacerbar la depresión.
- Evaluación integral por personal de trabajo social, que puede hacer una derivación a personal de psiquiatría y psicología si es necesario, y proporcionar tratamiento regular seguimiento y apoyo psicosocial continuo, incluyendo: resolución de problemas asesoramiento, ayuda para participar en actividades, fortalecimiento de los apoyos sociales, y provisión de psicoeducación a la persona y a sus cuidadores.

- Intervenciones psicológicas breves basadas en la evidencia que sean efectivas para el tratamiento de la depresión, como la Terapia Cognitiva Conductual y la Terapia Interpersonal Individual o Grupal.
- Valoración psiquiátrica y medicación: posible prescripción de antidepresivos que reducen la intensidad de los síntomas.

Recomendaciones para la persona y la familia:

Incluso si es difícil, es importante tratar de hacer lo máximo posible de lo siguiente:

- Reanudar (o continuar) actividades que antes eran placenteras.
- Mantener un patrón regular de horas de sueño y vigilia
- Ser lo más físicamente activo posible (p. ej., hacer deportes, ejercitarse o simplemente caminar).
- Comer regularmente a pesar de los cambios en el apetito.
- Pasar tiempo con amistades y familiares de confianza.
- Participar en la comunidad y otras actividades sociales tanto como sea posible.
- No demorar la búsqueda de buscar ayuda si se experimentan pensamientos suicidas o de autolesión.

Cómo ayudar a alguien a sobrellevar el estrés y las situaciones difíciles de la vida:

- Dale a la persona la oportunidad de hablar, preferiblemente en un lugar privado, y escuche de una manera solidaria.
- Ayude a la persona a encontrar soluciones a sus problemas con el soporte de servicios/recursos comunitarios.
- Si cree que la persona puede estar experimentando algún tipo de abuso (como violencia doméstica) o negligencia (por ejemplo, cuidadores que no satisfacen las necesidades básicas de la niñez o de personas adultas mayores), ayúdales a contactar a los servicios legales, de protección y de recursos sociales, si es necesario.
- Identifique a familiares y miembros de la comunidad que brinden apoyo a la persona e involúcrelos tanto como sea posible, si corresponde.
- Aproveche las fortalezas, los recursos y las habilidades de la persona, y aliéntela a que retome las actividades sociales que anteriormente realizaba, tanto como sea posible.

¿Sabías?

- La depresión es muy común y le puede pasar a cualquiera.
- Hay muchas concepciones erróneas sobre la depresión, tal vez porque la depresión no es una afección visible, como una fractura o una herida. Existe también la idea errónea de que las personas con depresión pueden controlar fácilmente sus síntomas si hacen uso de su fuerza de voluntad. Es importante tener en cuenta que la aparición de la depresión no significa que la persona sea débil o perezosa.
- Las actitudes negativas de las demás personas (p. ej., “Deberías ser más duro/a”, “Recomponete, Reacciona”) puede hacer que la persona con depresión se sienta peor.

- La aparición regular y consistente de incluso “algunos” de los síntomas descritos en este folleto es suficiente para buscar ayuda o animar a una persona querida a buscar ayuda.
- Las personas con depresión tienden a tener opiniones negativas y poco realistas sobre ellos mismos, su vida y su futuro. Su situación actual puede ser muy difícil, pero la depresión puede causar pensamientos injustificados de desesperanza y falta de valor. Es probable que estas opiniones mejoren una vez que la depresión mejora.
- Los pensamientos de autolesión o suicidio son comunes. Si una persona nota estos pensamientos, no debe actuar con base en ellos sino debe contárselo a una persona de confianza y buscar ayuda inmediata de personal profesional en salud mental.
- La depresión, incluso en los casos más graves, puede tratarse. Cuanto antes este tratamiento pueda comenzar, más eficaz será.
- No hay dos personas que se vean afectadas de la misma manera por la depresión y no hay “una forma única” para el tratamiento. Pueden requerirse algunas pruebas de ensayo y error hasta encontrar el tratamiento que mejor funcione para usted.
- El seguimiento regular puede ayudar contra la reaparición de los síntomas.