



DATOS SOBRE LA DEPRESIÓN

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que va más allá de sentirse apesadumbrado o triste temporalmente. Se trata de una enfermedad grave que afecta los pensamientos, los sentimientos, el comportamiento, el estado de ánimo y la salud física. Los factores psicológicos, biológicos, ambientales y genéticos contribuyen a su desarrollo.

Durante muchos años, la gente que vive con depresión y sus familias han sido culpados y han experimentado prejuicios sociales debido a la enfermedad, en parte porque la depresión no se entendía correctamente. La investigación científica de las últimas décadas ha establecido firmemente que la depresión es una enfermedad y que no es señal de debilidad personal ni es una enfermedad que se pueda decidir o desear que se vaya.

La depresión afecta al ocho por ciento de los adultos estadounidenses y será la segunda enfermedad principal en todo el mundo para 2020. Se produce con el doble de frecuencia entre las mujeres que en los hombres. Sin tratamiento, la frecuencia y la gravedad de los síntomas tienden a aumentar con el tiempo. Si no se trata, la depresión puede conducir a deterioro grave de la capacidad para funcionar en las relaciones y el trabajo. Incluso puede conducir al suicidio, la undécima causa de muerte en los EE. UU.

Tipos principales de enfermedad depresiva

- Depresión mayor: los pacientes experimentan síntomas persistentes que afectan sus pensamientos, comportamiento, estado de ánimo, salud física y mental.
- Distimia: los pacientes experimentan depresión menos grave, pero es crónica y puede afectar negativamente la calidad de vida.
- Trastorno bipolar: los pacientes experimentan episodios alternados de manía (sentirse exageradamente bien), depresión (sentirse exageradamente mal) y estados mixtos que contienen elementos de ambas.
- Depresión posparto: las mujeres pueden experimentarla en cualquier momento del primer año siguiente al parto y los síntomas son similares a los de depresión mayor.

Síntomas de depresión:

- Estado de ánimo persistentemente triste o irritable
- Pérdida de interés o placer en casi todas las actividades
- Sentimientos de inutilidad, culpa, desesperanza o vacío
- Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones
- Reducción de la energía, fatiga y sentirse “lento”
- Cambios en el apetito y/o el peso
- Cambios en los patrones de sueño
- Pensamientos de muerte, planes o intentos de suicidio

una producción de



parte de



asociado nacional de extensión



Compañero comunitario



financiación principal de



Televidentes de Public Television

financiación adicional de





DATOS SOBRE LA DEPRESIÓN

Causas de la depresión. La depresión tiene muchas causas que se pueden combinar de distinta manera.

Algunas causas comunes son las siguientes:

- Genéticas (antecedentes familiares de la enfermedad)
- Bioquímicas (cambios hormonales, desequilibrio químico, etc.)
- Psicológicas (causas sociales, la ansiedad, el estrés, etc.)
- Trauma

Tratamiento de la depresión. Muchos expertos sugieren usar tanto la psicoterapia como los medicamentos para el tratamiento de la depresión.

- Psicoterapia – Existen muchos tipos de terapia actualmente, como la conductual cognitiva, la interpersonal y la psicoterapia psicodinámica.
- Medicamentos – Existen diversos medicamentos antidepresivos actualmente, como los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), los inhibidores de la recaptación de norepinefrina y serotonina (ISRSN), el bupropión, Mirtazapina, los antidepresivos tricíclicos y los inhibidores de la monoamina oxidasa (IMAO).
- Tratamientos psicosociales – Cosas como la psicoeducación, la psicoeducación familiar y los grupos de apoyo pueden ser muy útiles.
- Terapia electroconvulsiva (TEC) – Para los casos muy graves de depresión que no responden al tratamiento, la TEC puede tener mucho éxito.
- Autocuidado – Prestar atención al propio estilo de vida, como la dieta y el ejercicio, puede ayudar con la recuperación.

una producción de



parte de



asociado nacional de extensión



Compañero comunitario



financiación principal de



Televidentes de Public Television

financiación adicional de

THE RITTER FOUNDATION INC.
MENTAL INSIGHT FOUNDATION