

# La Depresión

## Datos para Pacientes y Familias

AMERICAN  
PSYCHIATRIC  
ASSOCIATION



La depresión afecta aproximadamente a uno de cada 15 adultos (6.7 %) por año en los Estados Unidos. Una de cada seis personas (16.6 %) experimentará la depresión en algún momento de su vida. La depresión puede ocurrir en cualquier momento, pero en promedio, aparece por primera vez entre los últimos años de la adolescencia y alrededor de los 25 años. Las mujeres son más propensas que los hombres a sufrir depresión. Algunos estudios muestran que un tercio de las mujeres tendrá un episodio de depresión mayor en su vida. El factor hereditario influye en aproximadamente 40 % de los casos cuando los familiares en primer grado (padres, hijos o hermanos) tienen depresión.

La depresión (el trastorno depresivo mayor) es una enfermedad común y grave que afecta negativamente la manera de sentir, pensar y actuar. Por suerte, también es tratable. La depresión provoca sentimientos de tristeza o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba. Puede traer diversos problemas emocionales y físicos, y puede disminuir su capacidad para funcionar en el trabajo y en el hogar.

### Los Síntomas de la Depresión

Los síntomas de la depresión pueden variar de leves a graves y pueden incluir:

	Sensación de tristeza o desánimo		Problemas para dormir o dormir demasiado
	Pérdida de interés o placer por actividades que antes disfrutaba, como pasar tiempo con amigos y seres queridos		Aumento de movimientos nerviosos o ansiosos (por ejemplo, incapacidad para quedarse quieto, caminar de un lado a otro, retorcerse las manos), o hablar más lento o rápido fuera de lo usual (estas acciones deben ser lo suficientemente graves como para que otros las puedan observar)
	Llegar tarde u olvidar citas por falta de motivación		Sensación de inutilidad o culpa
	Cambios en el apetito: pérdida o aumento de peso no relacionados con la dieta		No ir a reuniones comunitarias por falta de energía o sensación de tristeza
	Dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones		Pensamientos de muerte o suicidio

**Para que haya un diagnóstico de depresión, los síntomas deben durar al menos dos semanas y deben implicar un cambio en el nivel de funcionamiento con la cual vive su vida.**

---

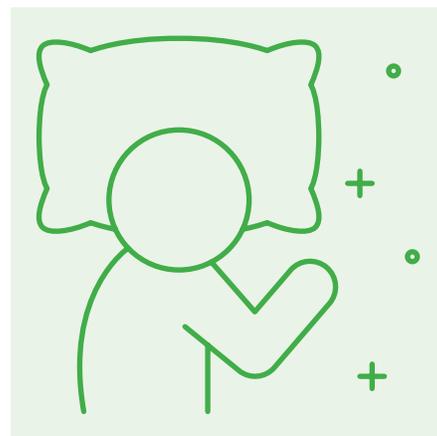
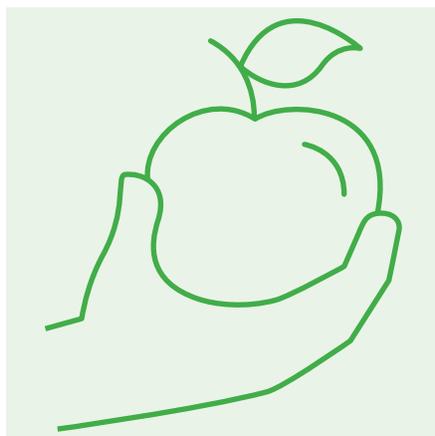
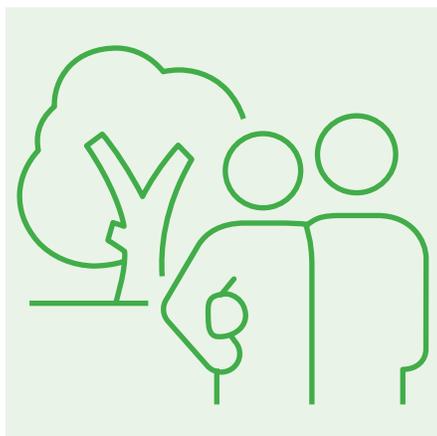
## La depresión se encuentra dentro de los trastornos mentales con **MAYOR CAPACIDAD** de tratamiento.

Entre el 80 % y el 90 % de las personas con depresión eventualmente responden bien al tratamiento. Casi todos los pacientes logran bastante alivio de sus síntomas.

Antes de un diagnóstico o un tratamiento, un profesional de la salud debe realizar una evaluación diagnóstica exhaustiva, que incluya una entrevista y un examen físico. En algunos casos, se puede realizar un análisis de sangre para asegurarse de que la depresión no se deba a una afección, como un problema de tiroides o un déficit de vitaminas (revertir la causa médica aliviaría los síntomas similares a la depresión). La evaluación identificará síntomas específicos y explorará antecedentes médicos y familiares, así como factores culturales y ambientales con el objetivo de llegar a un diagnóstico y planificar un tratamiento.

### Autoayuda y superación

Hay una serie de cosas que se pueden hacer para ayudar a disminuir los síntomas de la depresión. Para muchas personas, el ejercicio regular ayuda a generar sensaciones positivas y mejora el estado de ánimo. Dormir lo suficiente de manera regular, seguir una dieta saludable y evitar el alcohol (un depresor) también pueden ayudar a reducir los síntomas de la depresión. Fortalecer las conexiones sociales pasando tiempo con seres queridos, trabajando como voluntario y comunicándose con familiares o amigos en diferentes estados o países, y buscando prácticas y conexiones espirituales o religiosas. Buscar un equilibrio entre lo personal y lo laboral, hacer ejercicio físico, yoga, técnicas de relajación, ejercicios de respiración, psicología positiva. Evitar automedicarse con alcohol y drogas.



---

## La depresión es una enfermedad real y hay ayuda disponible

Con un diagnóstico y tratamiento adecuados, la gran mayoría de las personas con depresión la superarán. Si tiene síntomas de depresión, un primer paso es consultar a su médico de cabecera o a un psiquiatra. Hable sobre sus inquietudes y solicite una evaluación exhaustiva. Este es un comienzo para abordar sus necesidades con respecto a la salud mental.

Para saber más sobre la depresión, incluyendo la Depresión Periparto, Depresión Estacional, Trastornos Bipolares, Trastorno Depresivo Persistente, Trastorno disfórico premenstrual, Trastorno de desregulación disruptiva del estado de ánimo visite [lasaludmental.org](http://lasaludmental.org).