

# MÁS ALLÁ DE UN ESTADO DE ÁNIMO **LA DEPRESIÓN**

El 13 enero se celebra el **Día Mundial  
de la Lucha contra la Depresión.**



Depresión es un término cada vez más escuchado en nuestro entorno. Conoce qué es. **Podemos ayudarte.**

**Pero,  
¿tenemos claro  
qué es la  
depresión?  
¿cómo  
prevenirla?  
¿cuáles son sus  
síntomas? ¿qué  
hacer si creemos  
que alguien de  
nuestro entorno  
puede tenerla?**

Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid queremos dar respuesta a estas y otras preguntas, que pueden ser de su interés, a través de guía informativa.

# ÍNDICE



- 01** ¿Qué es la depresión?
- 02** ¿Cuáles son los síntomas más frecuentes de la depresión?
- 03** ¿Cuántos tipos de depresión existen?
- 04** ¿Qué factores contribuyen a una depresión?
- 05** ¿Qué hacer si algún familiar o usted cree tener depresión?
- 06** Los 6 mitos más frecuentes sobre la depresión
- 07** Algunos datos de interés sobre la depresión
- 08** ¿Cómo prevenir la depresión?
- 09** Más información

# 01 ¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es un trastorno, que dependiendo de su intensidad puede afectarnos en diferentes ámbitos de nuestra vida. Este trastorno se caracteriza por diversos síntomas que generan malestar significativo en el/la paciente, en algunos casos, un periodo prolongado de tiempo.

# 02 ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LA DEPRESIÓN?

A) Actualmente entendemos que para diagnosticar este trastorno deben estar presentes al menos 5 de los siguientes síntomas, dos de los cuales, y por un periodo de unas dos semanas: (1) el bajo estado de ánimo (deprimido) y (2) la pérdida de interés o placer por las cosas.

Los otros síntomas más habituales:

- Debe apreciarse un estado de ánimo deprimido la mayor parte del día. En niños y adolescentes, el estado de ánimo puede ser irritable.

- Se aprecia una disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades la mayor parte del día, casi todos los días.
- Se produce una pérdida importante de peso sin hacer dieta o aumento de peso. En niños/as no aumento del peso esperado.
- Alteraciones en el estado del sueño. Insomnio o hipersomnia casi todos los días.
- Se detecta una agitación o retraso psicomotor casi todos los días.
- La persona se siente fatigada o con pérdida de energía casi todos los días.
- Aparecen sentimientos de inutilidad o culpabilidad excesiva.
- Alteración en la capacidad de concentrarse o en la toma de decisiones.
- Pensamientos de muerte recurrentes.

También, se deben cumplir los siguientes criterios:

B) La aparición de los síntomas generan un elevado malestar significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.

C) Valorar el consumo de sustancias (drogas) y los efectos de alguna posible afección médica.

D) Descartar que los síntomas sean debidos a otros trastornos relacionados con las esquizofrenias u otros trastornos psicóticos o delirantes.

E) Nunca se ha dado un episodio maniaco o hipomaniaco.

# Tipología de síntomas

**Psicológicos o emocionales:** es frecuente que aparezcan sentimientos de tristeza, ansiedad, desesperanza, culpabilidad, inutilidad, baja autoestima, estrés, algún tipo de fobias, obsesiones, entre otros.

**Físicos:** suele aparecer fatiga y/o falta de energía, dolores persistentes (digestivos, de cabeza etc), trastornos del sueño como insomnio, despertares frecuentes durante la noche, dormir durante muchas horas seguidas, dolores crónicos, otras enfermedades asociadas.

**Conductuales:** pérdida del apetito o apetito exacerbado, agitación, consumo de sustancias, intentos autolíticos, ideas o intentos de suicidio.

**Cognitivos:** dificultad para concentrarse, recordar cosas o mantener la atención, así como la sensación de pérdida de control.

**Sociales:** pérdida de interés en la realización de actividades que antes agradaban. Asimismo, puede darse también la pérdida por el interés en mantener relaciones sociales, así como disminución del apetito sexual.

## 03 ¿CUÁNTOS TIPOS DE DEPRESIÓN EXISTEN?

Existen diversas clasificaciones de la depresión, dependiendo de la gravedad, características y episodios. **Las más comunes son:**

### EL TRASTORNO DEPRESIVO GRAVE O TRASTORNO DEPRESIVO MAYOR

Se caracteriza porque sus síntomas incapacitan a la persona para realizar sus actividades de la vida diaria (dormir, comer, disfrutar vida social...). No pueden desarrollar una vida laboral. Presentan graves problemas de concentración.

### EL TRASTORNO DISTÍMICO (O DISTIMIA)

Se caracteriza por una larga duración, más de dos años. Los síntomas son más acusados que la anterior, aunque no suele incapacitar a la persona para llevar una vida diaria "normal", si la incapacita para sentirse bien.

### DEPRESIÓN PERINATAL O POSTPARTO

Característico de las mujeres embarazadas o que acaban de dar a luz. Se suele diagnosticar en el primer mes tras el alumbramiento. Su incidencia en la población oscila entre 10-15 %.

### DEPRESIÓN PSICÓTICA

Se identifica cuando la depresión va acompañada de una ruptura con la realidad o presencia de psicosis con alucinaciones o delirios.

### OTROS TRASTORNOS DEPRESIVOS

Inducidos por consumo de sustancias o medicamentos, debidos a afecciones médicas o asociados con otros trastornos como la ansiedad. El trastorno bipolar, se caracteriza por cambios cíclicos en el estado de ánimo que va desde lo más alto o estado maniaco a profundos sentimientos de tristeza o depresión.

## 04 ¿QUÉ FACTORES CONTRIBUYEN EN UNA DEPRESIÓN?

Son diversas las variables que influyen en una depresión. Hay componentes genéticos, bioquímicos, contextuales, de personalidad, o el resultado de una suma de factores y acontecimientos. Se ha avanzado a identificar algunos factores que pueden predisponer en el desarrollo de este trastorno.

Un **evento traumático** (como un abuso, maltrato o violencia), así como por **duelos** (como la pérdida de un empleo, cambio de país, domicilio o estilo de vida, jubilación, ruptura de pareja, incremento en la pobreza, o pérdida de un ser querido)...

Los episodios de depresión **pueden variar mucho de una persona a otra** en función de su historial, sus hábitos y su entorno. Asimismo, la **presencia de enfermedades** (como el cáncer, el Alzheimer, diabetes, afecciones al corazón, desórdenes hormonales, Parkinson u otros) **pueden precipitar una depresión**. Así como también **otros trastornos mentales** (abuso de sustancias, ansiedad, o trastornos de la conducta alimentaria...).

Por otro lado, algunos medicamentos con o sin receta médica pueden causar depresión. Informe de la medicación **que está consumiendo** con el profesional que atienda el caso.

## 05 ¿QUÉ HACER SI CREE QUE ALGÚN FAMILIAR O AMIGO PUEDE TENER DEPRESIÓN?

Hay algunas recomendaciones que pueden resultar de utilidad en estos casos.

**Escuchar activa y empáticamente a las personas que padecen depresión es muy importante.** Que se sientan apoyadas, seguras, entendidas, no juzgadas por sus seres queridos. Esto ayudará a aliviar su malestar y sentimientos de soledad. El trastorno mental no es una elección, es un trastorno.

**Cuidar mucho nuestras palabras con personas con depresión.** Es normal que queramos “salvar” a nuestros seres queridos de dicho malestar, pero no siempre es recomendable dar consejos ni ofrecer soluciones. Conviene entender que se trata de un trastorno muy limitante, y que la persona que lo padece no dispone de los recursos para tener una actitud más proactiva.

**Frases que no ayudan:** “tú solo/a puedes”, “se fuerte”, “tienes que hacer más cosas”, “tienes que ser más positivo/a”, ya que no disponen de la voluntad o energía para hacerlo.

**Frases que pueden ayudar:** “te entiendo”, “estoy para apoyarte”, “no estás sola/o”, “Te vamos a apoyar...”, “quiero escucharte”, ...

**Mostrar nuestro apoyo incondicional.** La depresión es un trastorno que puede ser muy duro y el apoyo familiar y de los amigos es un gran aliado contra su lucha.

**Ofrecerle una visión realista de las cosas,** buscando otras perspectivas y alternativas, ya que es probable que tienden a pensar de manera negativa.

**Atender a posibles indicios de pensamientos autolíticos o conductas de riesgo de suicidio.** Procurar que esté acompañado/a.

**Pedir ayuda profesional** para establecer un diagnóstico y tratamiento adecuados. Suele tratarse con intervención psicológica y, en algunos casos, combinado con fármacos antidepresivos que regulan el estado de ánimo. No interrumpir ninguno de ambos tratamientos sin prescripción profesional.

# LOS 6 MITOS MÁS FRECUENTES SOBRE LA DEPRESIÓN 06

Es importante tener en cuenta que no hay dos depresiones iguales, ya que los síntomas varían en función de la persona y sus circunstancias, y la intensidad, evolución y gravedad también puede variar.

## 1 Estar deprimido es un sinónimo de estar triste:

Hay que entender que hay una diferencia significativa entre estar triste y sufrir depresión, ya que la tristeza es una emoción o síntoma, mientras que la depresión es un trastorno mental que engloba una serie de síntomas que afectan de manera considerable en la vida del paciente que la padece.

## 2 La gente sin recursos es más propensa a sufrir depresión:

Puede afectar a cualquier persona, de cualquier procedencia, nivel económico y en cualquier edad. Las dificultades suelen estar en el acceso a los recursos adecuados para hablarla..

## 3 La depresión es una cuestión de actitud o voluntad:

La depresión es el resultado de diversas interacciones complejas entre variables biológicas, sociales y psicológicas que incapacitan al paciente a llevar una vida normal, bloqueando sus capacidades y competencias para sobreponerse de manera voluntaria.

## 4 La depresión es para toda la vida:

La duración de un episodio depresivo puede variar en función de diversas variables, pudiendo durar meses o incluso años.

## 5 La depresión se puede fingir:

Los criterios diagnósticos que encajan con un diagnóstico de depresión es muy complejo de fingir, y no hay que olvidar el enorme sufrimiento que produce en la persona que la padece.

## No requiere de tratamiento:

Para lograr una mejora en el paciente es necesario un adecuado diagnóstico y tratamiento para mejorar el pronóstico y evolución.

## 6

# 07 ALGUNOS DATOS DE INTERÉS SOBRE LA DEPRESIÓN

Aunque puede afectar a niños y adultos por igual, **la edad media a la que se desarrolla es a mediados de la veintena.** Cuando se produce, pueden aparecer episodios repentinos y confusos que parecen insuperables, sobre todo si es la primera vez.

**Según la OMS, se estima que la depresión afecta al 5% de los adultos en todo el mundo.** Además, la pandemia de coronavirus ha provocado un aumento del número de personas que sufren depresión y ansiedad.

En España, en 2020, había 2,1 millones de personas con depresión, es decir, el 5,25 % de la población mayor de 15 años de todo el país. De todas ellas, 230.000 personas sufrían una depresión grave.

La prevalencia de la depresión en mujeres duplica a la de hombres (7,1% frente a 3,5%). Los cuadros depresivos son más frecuentes al aumentar la edad y alcanzan su valor máximo entre los mayores de 85 años, donde afectan al 16 % de la población.

Desde 2008, el suicidio es la primera causa de muerte no natural en nuestro país. La Organización Mundial de la Salud (OMS) apunta que, de promedio, por cada persona que muere por suicidio hay 135 que viven el duelo, de las cuales de dos a seis quedan profundamente tocadas y, en muchos casos, con un trauma de por vida. Hasta un 15% de las personas con depresión se suicidan.

**Más de 8 de cada 10 personas con depresión se sienten mejor cuando reciben ayuda profesional.**

## 08 ¿CÓMO PREVENIR LA DEPRESIÓN?

Algunas recomendaciones que desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid queremos compartir con la ciudadanía para la prevención de este trastorno son:

Mantener un estilo de vida saludable

Procurar mantener el contacto social

Practicar alguna actividad física de manera regular, preferiblemente al aire libre, y en contacto con otras personas

Realizar actividades de ocio y disfrute

Mantener una red de apoyo social sólida con quien poder expresar cómo se siente

Pedir ayuda a familiares o seres queridos del entorno

Intentar estar en entornos seguros, donde se sienta acogido, cuidado y entendido

Priorizar sus tareas sin caer en niveles elevados de exigencia. Empiece por las más sencillas

Procurar plantearse objetivos y metas realistas. Entender que una depresión puede requerir un periodo largo, desgastante y frustrante en muchas ocasiones

No dudar en pedir ayuda a un profesional de la Psicología

