



Por: Manuela Restrepo Botero MD • Revisó: Armando Tamayo MD, Psiquiatra

1. ¿Qué es la depresión?

Es una enfermedad ocasionada por el desequilibrio de las sustancias químicas del cerebro, lo que afecta los sentimientos, intereses, comportamientos y pensamientos de la persona; generando dificultad para realizar las actividades del día a día. Los cambios en el comportamiento y en las emociones, no siempre son detectados por la persona que tiene depresión, en ocasiones quienes la rodean lo perciben antes.



Los cambios en el comportamiento y en las emociones, no siempre son detectados por la persona que tiene depresión.

2. ¿Por qué es considerada una enfermedad?

Es una enfermedad completamente demostrable, que a pesar de no ocasionar cambios físicos externos, sí genera muchos cambios en el cerebro que son completamente visibles y demostrables en imágenes computarizadas, tales como la disminución en el número y tamaño de algunas células cerebrales, alteración de las señales y de la química que regula muchos otros procesos. Es similar a otras enfermedades en las que faltan algunas sustancias en el cuerpo, como por ejemplo la diabetes, en la que se altera la insulina. En la depresión se alteran las sustancias químicas del cerebro.

3. ¿A quién le puede dar depresión?

La depresión le puede dar a cualquier persona sin importar edad, nivel educativo, creencias o condición socioeconómica.

4. ¿Cómo se manifiesta la depresión?

La depresión es diferente a una tristeza pasajera. En la depresión los síntomas se manifiestan en algún momento del día, casi todos los días y por dos o más semanas seguidas. En la mayoría de los casos se presentan los siguientes síntomas:

- Tristeza.
- Pérdida de interés en las actividades que antes disfrutaba.
- Cambios en el apetito o en el peso de manera no intencional, es decir, sin realizar dieta.
- Dormir más tiempo de lo habitual.
- Cambios en los movimientos, estando inquieto o sintiendo que se mueve de una manera más lenta.
- Fatiga o falta de energía.
- Pensamientos de culpa o sentirse inútil.
- Disminución de la capacidad para concentrarse o recordar cosas. Entre otros.

La depresión es diferente a una tristeza pasajera.



5. ¿Cómo se diagnostica la depresión?

Se diagnostica teniendo en cuenta los síntomas descritos (ver pregunta 4), según la evaluación que realice el médico. Usualmente no requiere pruebas de laboratorio, aunque en ocasiones el profesional experto en salud mental, generalmente el psiquiatra, podrá solicitar algunos exámenes para descartar otras enfermedades que pueden causar síntomas parecidos a los de la depresión.

6. ¿Qué tan frecuente es la depresión?

La depresión es una enfermedad mental común, se estima que el 5% de los adultos de todo el mundo la padecen, además es la principal causa mundial de discapacidad y contribuye de forma muy importante a la carga general de morbilidad. Pero es probable que no haya escuchado mucho sobre ella, ya que hay una concepción errónea al creer que la depresión no es una enfermedad “real” y la malinterpretan con falta de ganas o debilidad mental, o por el estigma que hay sobre esta.

Es importante tratar la depresión, porque las personas que no lo hacen, tienen peores desenlaces físicos con cualquier enfermedad diferente que lleguen a presentar, además de mayores probabilidades de suicidio, peor calidad de vida, cambios en sus funciones del pensamiento y al mismo tiempo tiene un impacto en las personas a su alrededor.

Si presenta síntomas de depresión (ver pregunta 4) consulte a su médico.



7. ¿Cuándo consultar?

Si presenta síntomas de depresión (ver pregunta 4) consulte a su médico, en el caso de sentir que puede llegar a hacerse daño a sí mismo, tener pensamientos de muerte o deseos de suicidarse, debe consultar de inmediato al servicio de urgencias.

Así mismo si siente que ya no disfruta ninguna actividad y que la tristeza lo está superando y afectando sus actividades rutinarias como alimentarse o dormir, debe buscar ayuda profesional, ya sea de un médico general, o de un médico especialista en enfermedades mentales como un psiquiatra.

8. ¿Cómo se trata la depresión?

La depresión en la mayoría de los casos se trata con medicamentos llamados antidepresivos, junto con terapia psicológica. En algunas situaciones en donde no hay respuesta adecuada, podría

requerir de terapias más avanzadas en las que se generan estímulos al cerebro con energía controlada.

La respuesta a los antidepresivos y la terapia no ocurren de manera inmediata, usualmente hay una sensación de mejora a las 2 semanas, pero pueden requerirse entre 4 a 8 semanas para que los medicamentos causen el efecto deseado, es por esto que es ideal iniciar el tratamiento lo antes posible para sentir la mejoría deseada.

En la mayoría de los casos hay una buena respuesta a las terapias y es probable que al cabo de un tiempo, si los síntomas han mejorado, el médico considere suspender de manera gradual los medicamentos.

La enfermedad y los tratamientos efectivos sí existen y no acceder a estos puede generar complicaciones a corto y a largo plazo.

La enfermedad y los tratamientos efectivos sí existen.



9. ¿Qué efectos adversos podría tener el tratamiento?

Existen diferentes efectos adversos y dependen en su mayoría del medicamento, dentro de los más comunes encontramos las náuseas y vómito, pero es importante saber que éstos van a mejorar con el pasar de los días y se van a resolver a medida que el cuerpo se adapte a este.

10. ¿Cómo se previene la depresión?

Existen diferentes estrategias para disminuir el riesgo y/o el impacto de la depresión como lo son:

- Realizar ejercicio físico.
- Tener una dieta balanceada y saludable.
- Establecer redes de soporte familiar y social.
- Evitar consumir alcohol, cigarrillo o cualquier tipo de drogas.
- Fomentar y mejorar el autocuidado.
- Realizar actividades de relajación y de atención plena como el mindfulness (es una práctica milenaria que consiste en estar en el presente y por medio de distintas técnicas, entramos en un estado de atención consciente a la experiencia o

momento que estamos viviendo. También recibe el nombre de atención plena).

- Acudir a terapia psicológica en caso de ser necesaria.
- Consultar de manera oportuna al médico al identificar síntomas de depresión (ver pregunta 4).
- Dormir mínimo 6 a 8 horas y consultar en caso de tener problemas de sueño, o cuando durante varias noches seguidas no perciba la sensación de descanso, ya que esto puede ser una señal temprana, que nos indica que se están alterando algunas sustancias en el cerebro.

Lecturas recomendadas

- <https://www.webmd.com/depression/understanding-depression-prevention>
- <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases/conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/depression-sp>
- <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- <https://www.uptodate.com/contents/depression-in-adults-beyond-the-basics>

Ilustraciones tomadas de: Freepik

