

Colección
"Desarrollo personal y laboral"



La Depresión



**Edición
N° 28**

**Dirección
de Comunicación**

"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"

Índice

Presentación	2
¿Qué es la depresión?	3
Causas	4
Síntomas	5
Tipos de depresión	6
Depresión postparto	13
¿Quiénes padecen la depresión?	18
Tratamiento	20
Prevención	21
¿Cómo puedo ayudar?	22
La espiritualidad en la depresión	23
Bibliografía	24

Presentación

En nuestros días es muy común que cuando nos sentimos tristes, aburridos o melancólicos, el sentimiento que se nos viene a la mente es “estoy deprimido” pero, ¿sabemos realmente qué es estar deprimido?, ¿tenemos claro lo que significa la palabra depresión?

A pesar de que todo, sentimientos de tristeza o melancolía, los relacionamos con depresión, la verdadera depresión va más allá, es un estado de ánimo en el que el individuo, en determinado momento de su vida, padece severos sentimientos prolongados de tristeza o síntomas relacionados que afectan su capacidad para interactuar con otros, trabajar o afrontar el día. La tristeza se convierte en una enfermedad.

Para conocer más sobre este importante tema, lo invitamos a leer este folleto donde profundizaremos acerca de las principales características de esta enfermedad, sus consecuencias y las formas más apropiadas para contrarrestarlas.

Dirección de Comunicación

Qué es la depresión?

Definición:

Viene del latín depressio: hundimiento. El paciente se siente hundido, con un peso sobre su existencia.

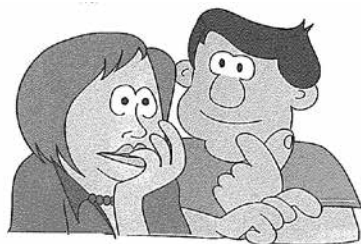
Es un trastorno afectivo que varía desde: bajas transitorias del estado de ánimo que son características de la vida misma, hasta el síndrome clínico, de gravedad y duración importante con signos y síntomas asociados, marcadamente distintos a la normalidad.

La depresión es uno de los problemas más serios de salud mental que enfrenta la sociedad hoy en día.

Se cree, erróneamente, que la depresión es normal en personas mayores, adolescentes, mujeres menopáusicas, madres primerizas o en personas

que padecen enfermedades crónicas. Pero esto es un concepto equivocado, la depresión nos puede afectar, no importa la edad, el sexo o la condición de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la depresión como el más común de los trastornos mentales. Afecta alrededor de 340 millones de personas en todo el mundo con una prevalencia estimada del 15 al 25%, siendo mayor en mujeres. Además indica que la depresión se convertirá en el año 2020 en la segunda causa de incapacidad en el mundo, detrás de las enfermedades isquémicas (infartos, insuficiencia coronaria, accidente cerebrovascular) mientras que en el año 2000 ocupaba el cuarto lugar.



Causas

Las causas de la depresión son muy variadas en algunos casos se considera que estas pueden ser hereditarias. En los niños puede afectar el comportamiento de sus padres por lo que es importante crearles un ambiente muy enriquecedor y lleno de estímulos positivos con el objetivo de que, si existiera un ambiente depresivo, no les afecte negativamente.

En casos de que la depresión no esté asociada a motivos familiares, esta puede ser causada por pérdidas emocionales muy profundas, las cuales pueden producir cambios bioquímicos que la impulsan, estos cambios pueden provocar la enfermedad, no de una forma inmediata, sino más adelante.

Otros factores que también pueden llevarnos a estados depresivos son la pérdida de un trabajo o la falta de adaptación a determinados cambios.

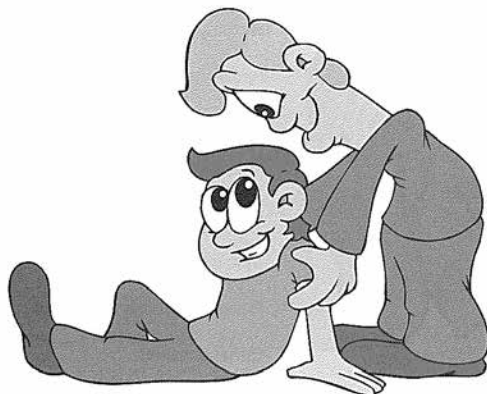
A pesar de que no se sabe exactamente qué provoca la depresión, existen diversos factores identificados como los desequilibrios de los neurotransmisores del cerebro.

En todo caso siempre es recomendable utilizar los fármacos antidepresivos que pueden ayudar a solucionar este problema.



Síntomas

- En los niños y adolescentes el estado de ánimo puede ser irritable.
- Disminución del interés o de la capacidad para el placer en todas o cada una de las actividades.
- Falta de autoestima.
- Pérdida importante de peso sin hacer régimen o aumento de peso.
- Insomnio o hipersomnia.
- Alteración del apetito, quitándolo o exacerbándolo.
- Agitación o enlentecimiento psicomotores.
- Fatiga o pérdida de energía casi diariamente.
- Sentimientos de inutilidad o de culpa excesivos o inapropiados
- Disminución de la capacidad para pensar o concentrarse, o indecisión.
- Pensamientos recurrentes de muerte, ideación suicida recurrente sin un plan específico, tentativa de suicidio o un plan específico para suicidarse.



Tipos de depresión

La depresión no es un estado habitual del individuo. Cientos de circunstancias y acontecimientos de la vida nos pueden llevar a ese lugar por motivos o situaciones distintas. Pero ¿cómo llegamos a ese extremo, cuántos pasos dimos, cuánto demoramos en llegar hasta ahí, semanas o muchos años?

Lo cierto es que cada individuo manifiesta su depresión en forma diferente.

De acuerdo con la sintomatología que padezca, se clasifica en diferentes tipos:

Trastorno depresivo mayor

No todos experimentan la depresión de la misma manera, los síntomas varían según las personas.

La depresión puede ser calificada como leve, moderada o grave dependiendo de la cantidad y gravedad de sus síntomas.



Cuadro clínico:

- Humor deprimido.
- Anhedonia (incapacidad para disfrutar de las cosas agradables y sentir placer).
- Pérdida de energía (97% de los casos).
- Trastornos del sueño (80% de los casos).
- Ansiedad (90% de los casos).
- Trastorno del apetito.
- Trastornos sexuales.
- Síntomas cognitivos (80% de los casos).
- Quejas somáticas.

Síntomas y trastornos asociados:

Las personas con un episodio depresivo mayor se presentan a menudo con llanto, irritabilidad, tristeza, rumiaciones obsesivas, ansiedad, fobias, preocupación excesiva por la salud física y quejas de dolor, ejemplo: dolores articulares, abdominales o de otro tipo.

Algunos sujetos presentan crisis de angustia con un patrón que cumple con los criterios de trastorno de angustia. En los niños puede presentarse una ansiedad por separación. Algunos sujetos refieren problemas en las relaciones personales, interacciones sociales menos satisfactorias o problemas en la actividad sexual. La consecuencia más grave de un episodio depresivo mayor es la tentativa de suicidio o el suicidio consumado.

Curso y pronóstico

Inicio: 50% de los casos antes de los 40 años.

Duración: 6 o 13 meses sin tratamiento 3 meses con tratamiento.

Pronóstico: tiende a ser crónico. 25% recurre en los primeros 6 meses. 50% recurre en los primeros 2 años 50- 75% recurre en los primeros 5 años. Incidencia de recaídas es menor con profilaxis antidepressiva.



• Trastorno distímico

La distimia es menos grave que la depresión, además no cumple con los criterios para una depresión mayor o si lo hace es en períodos muy cortos. Presenta síntomas crónicos (a largo plazo) que no incapacitan pero, sin embargo, interfieren en el funcionamiento y bienestar de la persona.

El sujeto distímico se caracteriza por un abatimiento prolongado del estado de ánimo, donde se describe a sí mismo como “triste” o “desanimado”, perdiendo el interés por las cosas y viéndose a menudo como inútil o poco interesante.

La distimia suele comenzar en la edad adulta y mantenerse durante años. A veces es consecuencia de un episodio depresivo aislado y asociado a acontecimientos conflictivos.

Aproximadamente el 6% de la población padece distimia. Las mujeres son dos o tres veces más propensas a padecerla.



Características de la distimia

Estado de ánimo deprimido comunicado por el sujeto u observado por los demás, se presenta la mayor parte del tiempo y dura la mayor parte del día a lo largo de dos años, como mínimo.

Durante los períodos depresivos, están presentes como mínimo, dos de los siguientes síntomas:

- Poco apetito o voracidad.
- Insomnio o hipersomnia.
- Disminución de la autoestima.
- Falta de concentración o dificultad para tomar decisiones.
- Sentimientos de desesperanza.

Esta depresión suele ser más subjetiva que objetiva. En ocasiones los pacientes presentan irritabilidad, impulsividad e inestabilidad.



• **Transtorno bipolar**

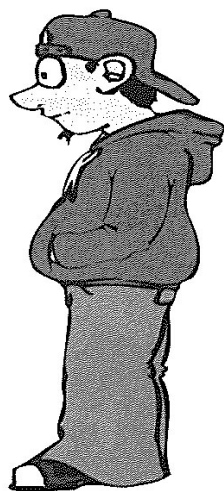
El transtorno bipolar resulta de alteraciones en las áreas del cerebro que regulan el estado de ánimo. Durante los períodos de manía, una persona puede ser demasiado impulsiva y energética, con un sentido exagerado de autoestima; mientras que la fase depresiva trae consigo sentimientos abrumadores de ansiedad, baja autoestima y pensamientos suicidas.



La persona que sufre esta enfermedad también puede involucrarse en graves problemas o situaciones embarazosas. Por ejemplo, en la fase maníaca un individuo puede sentirse feliz o eufórico, tener proyectos grandiosos, tomar decisiones de negocios, descabelladas e involucrarse en aventuras o fantasías románticas.

La fase maníaca puede durar de días a meses e incluye los siguientes síntomas:

- Elevación del estado de ánimo.
 - Pensamientos apresurados.
 - Hiperactividad.
 - Incremento de la energía.
 - Falta de autocontrol.
 - Autoestima elevada (delirios de grandeza, creencias falsas en habilidades especiales).
 - Compromiso exagerado en las actividades.
-
- Comportamientos precipitados.
 - Hacer gastos exagerados.
 - Incurrir en excesos de comida, bebida o consumo de drogas
 - Promiscuidad sexual.
 - Deterioro del juicio.
 - Tendencia a distraerse fácilmente.
 - Poca necesidad de sueño.
 - Se irrita o agita fácilmente.
 - Control deficiente del temperamento.



El trastorno bipolar afecta por igual a hombres y mujeres, generalmente aparece entre los 15 y 25 años. La causa se desconoce, pero se presenta con mayor frecuencia en parientes de personas que padecen dicho trastorno.

El suicidio es un riesgo real tanto durante el estado de manía como durante la depresión, por lo que los pensamientos, ideas y gestos suicidas en personas con trastorno bipolar afectivo requieren atención de emergencia inmediata.



Depresión Posparto

Un tipo de depresión muy particular que también suele afectar a la mujer es la depresión posparto, después del nacimiento de su bebé, muchas mujeres tienen un riesgo alto de deprimirse.

El síndrome de la depresión posparto causa numerosos trastornos físicos y psicológicos, los cuales deben ser tratados si duran más de dos semanas. Entre dos y siete mujeres de cada diez sufren melancolía o depresión tras el parto.



Es importante tomar en cuenta que, para efectos de tratamiento médico, los antidepresivos y parches de estrógenos usados en casos severos de este tipo de depresión son incompatibles con la lactancia.

Todavía no se sabe con exactitud por qué las mujeres desarrollan depresiones posparto como para poder estar seguros de quién la desarrollará y quién no. Probablemente no existe una causa única, sino más bien diferentes tipos de estrés que pueden tener la misma consecuencia.

Síntomas:

Por lo general las depresiones posparto son debidas a que la madre no ha descansado o no se ha cuidado lo suficiente.

A veces esta depresión puede tener una fácil explicación, bien porque el hijo no ha sido deseado o porque éste presenta problemas de salud.

Entre los síntomas más comunes que inducen a seguir tratamiento están:

- Tristeza
- Llanto
- Irritabilidad
- Fatiga
- Ansiedad
- Falta de apetito
- Dificultad para dormir
- Falta de concentración
- Incapacidad de asumir responsabilidades



En cuanto a las manifestaciones físicas de esta depresión encontramos la anemia que suele seguir al parto, el descenso del nivel hormonal en la sangre y de neurotransmisores cerebrales.

También suelen manifestarse otros síntomas que conciernen a la vida de pareja: disminución o ausencia de deseo sexual por parte de la madre lo cual repercute en su pareja y resulta frustrante para ambos, debido también a la concepción de considerar el sexo como un barómetro que mide el bienestar de la pareja. Pero este rechazo sexual tiene unas causas físicas: la prolactina que es la hormona encargada de producir la leche materna, reduce el deseo sexual.



Cómo prevenir la depresión postparto, algunas recomendaciones

Después del parto la madre necesita mucho descanso para recuperar energías y así poder gozar de su bebé, conocerle, amamantarlo y brindarle toda la atención que el pequeño necesita.

Para ello es necesario que alguien se ocupe de las tareas domésticas mientras la madre recupera el equilibrio y la armonía con su bebé. Hasta que el bebé tenga un patrón de sueño ordenado, trate de descansar cuando él duerma.

Cuando nace el bebé es muy común que toda la familia y amigos de la pareja quieran conocerle, pero este no es el mejor momento para hacer vida social, ahora lo recomendable es la tranquilidad de ambos.

Consejos:

- Vuelva a organizar su vida.
- Cuide mucho la alimentación.
- Evite quedarse encerrada en su casa.
- Trate de hacer un ejercicio suave o simplemente una caminata, esto le dará nuevo ánimo para atender a su bebé.
- Comparta con su pareja el riesgo de padecer esta depresión, él también estará experimentando muchas emociones y si desconoce el origen de su tristeza, se le hará más difícil comprender la situación.
- No sea crítica y exigente con usted misma ni con su pareja.
- Evite situaciones que provoquen irritabilidad y demasiado cansancio.
- No dude en pedir ayuda cuando la necesite. Recorra al médico cuantas veces sea necesario, al menor síntoma de depresión, no se desespere busque a su médico, él le ayudará a superarla.



Tratamiento en caso de que se presente la depresión

La terapia psicológica es muy importante, con ella se anima a la paciente para que exprese cómo se siente y se le ayuda para que vea sus problemas a través de una actitud positiva, comprensiva, tolerante, no con reproches o culpas. Su situación tiene cura, lo importante es conocer cómo enfrentarla.

Se recomienda que el marido también participe de las terapias, esto lo hará sentirse más aliviado al saber de qué se trata y recibir consejos para colaborar y apoyar a su esposa.

En cuanto al tratamiento, es mejor que se haga por parte de un médico sensible. También el apoyo emocional de la familia. Todo en conjunto es vital para que la nueva madre recupere su bienestar físico y mental, devolviéndole la capacidad para cuidar y disfrutar de su bebé.



¿Quiénes padecen de depresión?

Los familiares de enfermos deprimidos tienen el doble de posibilidad de sufrir de esta enfermedad:

- **Puede ser por causas genéticas**
- **O por su relación continua con el paciente**

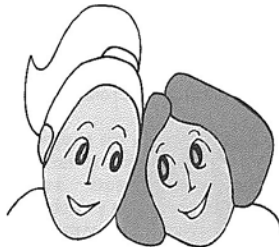
Mujeres:

Las mujeres se enfrentan a muchas situaciones en la vida que las puede llevar a sufrir esta enfermedad, ejemplo: efectos hormonales, ciclo menstrual, embarazo, parto, menopausia. También se dan los casos de que las mujeres que han tenido hijos tienen menos probabilidades de sufrir depresión que las que no, probablemente esto se deba a la estrecha relación con sus bebés, lo cual las hace más fuertes frente a otros daños emocionales.

Hombres:

Los hombres no muestran tan claramente los síntomas de la depresión, pero esto no quiere decir que no la sufran. Expertos consideran que la oculta, quizá debido al hábito cultural que hace que los hombres muestren menos sus emociones.

Es posible que los síndromes clásicos de depresión se revelen mediante el alcoholismo u otros abusos en ciertas sustancias o mediante un comportamiento antisocial.



Niños: Depresión

La depresión no es común en los niños, aunque se suele dar en casos de abuso, pérdidas de seres queridos o en el caso de que alguno de sus padres padezca de una depresión severa. Normalmente no muestran los signos típicos, sino que esta se manifiesta en problemas de comportamiento como irritabilidad, agresividad y problemas escolares.



Enfermos crónicos:

Es normal sentirse triste cuando se está enfermo o se ha diagnosticado a alguien con una enfermedad crónica o grave. Sin embargo, no es normal estar deprimido.

Adolescentes:

El suicidio se está convirtiendo en una de las principales causas de muerte en los adolescentes, ellos experimentan cambios hormonales importantes, es una época en que se debilitan los lazos familiares cuando aún no se han formado como individuos.

Al igual que se da en los niños, la depresión en los adolescentes se suele manifestar con problemas en el colegio, cambios repentinos en el humor o en el comportamiento sin sentido, incapacidad para recuperarse tras una decepción, entre otros.

Residentes en ciudades:

Se da el caso de que las personas que habitan en ciudades se deprimen más que las personas que viven en áreas rurales. Esto sucede en la depresión severa, no en otras formas de depresión.

Tratamiento

Comprensión y cariño, por parte de sus familiares o allegados, así como un ambiente positivo son fundamentales para lograr la rehabilitación de la persona deprimida.

El tratamiento contra la depresión es de dos tipos:

- Farmacológico
- Psicoterapéutico

Dependiendo del estado del paciente puede ser necesario uno u otro, o una combinación de ambos.

El tratamiento farmacológico, con antidepresivos, se utiliza para corregir desequilibrios en los niveles de las sustancias químicas del cerebro. Estos no suelen provocar dependencia.

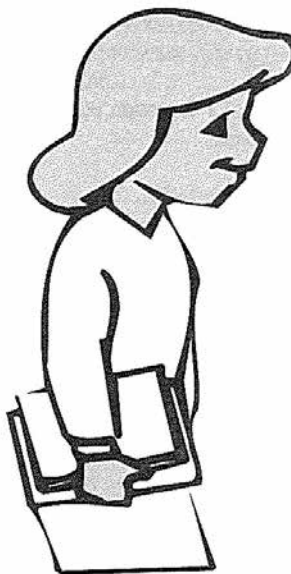
La psicoterapia tiene como fin ayudar al paciente a conocerse mejor y cambiar sus formas de pensar, sentir y actuar.



Prevención

Una vez que el tratamiento haya surtido efecto y el paciente sienta que ha mejorado su condición, es importante seguir ciertos consejos o modos de vida:

- Tener pensamientos positivos.
- Cuidar la salud física mediante el ejercicio regular.
- Mantener un calendario al día.
- Reanudar las responsabilidades en forma lenta y gradual.
- Aceptarse a uno mismo. Evitar comparaciones con otras personas.
- Expresar las emociones.
- Seguir el tratamiento recomendado.
- Reunirse periódicamente con el terapeuta.
- Llevar una dieta equilibrada.



¿Cómo puedo ayudar?

Si un amigo o familiar padece de esta enfermedad existen varias formas de poder ayudar:

- Con paciencia, no pedir lo imposible al paciente, la depresión no puede superarse por fuerza de voluntad o “echándole ganas”.
- La comprensión y el conocimiento son indispensables, usted puede ser el primero en notarlo, en algunos casos la gente suele hablar más libremente con amigos que con su familia, puede ser que usted sea el único que ayude a un amigo a iniciar el tratamiento.
- Aconsejar para que la persona lleve tratamiento. La depresión puede ser vencida, si el primer episodio es tratado rápido y bien.
- Compartiendo sus experiencias con otras personas en su misma situación.



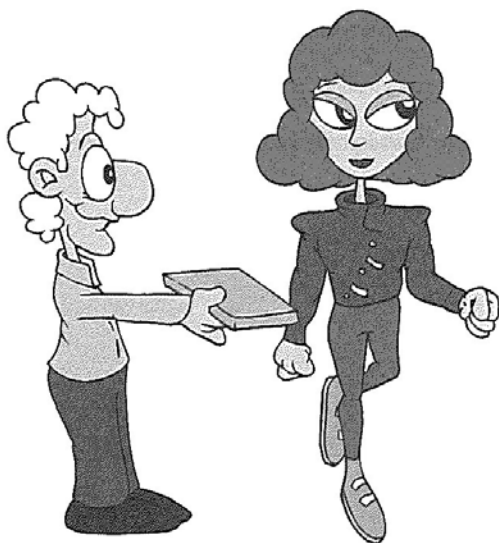
La espiritualidad en la depresión

Para muchas personas, la espiritualidad es un tema muy importante. La depresión es una enfermedad que plantea muchas cuestiones existenciales y muchas dificultades, por lo que es recomendable que no deje a un lado este ámbito, ya que puede ser una fuente útil de apoyo y orientación en un momento difícil de la vida.

Lo más importante es someterse a tratamiento. Una vez que usted lo haya hecho es importante que tenga en cuenta sus creencias espirituales y sus valores culturales.

Busque a su guía espiritual, pastor, sacerdote, rabino, aunque talvez carezcan de formación académica en psicoterapia, ellos pueden ofrecer gran apoyo y orientación.

...



*“Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que hay muchas otras montañas por escalar”
Nelson Mandela*

Bibliografía

- <http://www.guiainfantil.com/salud/embarazo/depresionpparto/index.htm>
- <http://www.estafilococo.com.ar/depresion.htm>
- <http://www.mailxmail.com/curso/vida/depresion/capitulo24.htm>
- <http://www.mailxmail.com/curso/vida/depresion/capitulo5.htm>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000926.htm>
- <http://www.noticias.com/articulo/01-02-2006/emil-domec/depresin-enfermedad-modernismo-que-puede-discapacitar-52ed.html>
<http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0,2458,5214,00.html>
- <http://www.esquizo.com/modules.php?name=Sections&sop=viewarticle&artid=5>
- <http://www.respuestasaladepresion.com/queesladepresion/queesladepresion.php>
- <http://www.cop.es/colegiados/A-00512/conducta.html>

La Depresión



Dirección de Comunicación

Serie Colección "Desarrollo personal y laboral"

- Edición 1** Relaciones Humanas
- Edición 2** Técnicas de comunicación oral
- Edición 3** Hablar bien en público
- Edición 4** Etiqueta social
- Edición 5** Servicio al cliente
- Edición 6** Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición 7** Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición 8** Trabajo en equipo
- Edición 9** Sáquele provecho a su tiempo
- Edición 10** Un gesto vale más que mil palabras
- Edición 11** Desarrolle su liderazgo
- Edición 12** Enfrentando un conflicto
- Edición 13** El poder de la motivación
- Edición 14** Relaciones de pareja
- Edición 15** Inteligencia emocional
- Edición 16** Una vida sana (primera parte)
- Edición 17** Mente sana cuerpo sano (II parte)
- Edición 18** Cuando nos cuesta distanciarnos
- Edición 19** Cómo sobrevivir a una pérdida
- Edición 20** El arte de vivir responsablemente
- Edición 21** Economía en el hogar
- Edición 22** Por una igualdad real
- Edición 23** Hacia una maravillosa etapa de la vida
- Edición 24** El éxito de una buena comunicación (I parte)
- Edición 25** El éxito de una buena comunicación (II parte)
- Edición 26** El poder del perdón
- Edición 27** Los celos: amor o inseguridad
- Edición 28** La depresión
- Edición 29** Vivir sin estrés
- Edición 30** Conciliando el sueño
- Edición 31** El valor de la imagen
- Edición 32** El adicto al trabajo
- Edición 33** El respeto