

DEPRESIÓN

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE SENTIRSE FATAL Y ESTAR DEPRIMIDO?

Todo el mundo tiene momentos en su vida en los que se siente hartado o desdichado. Suele ser por un motivo concreto, no interfiere demasiado en la vida diaria y no suele durar más de una o dos semanas.

Sin embargo, si estos sentimientos se prolongan durante semanas o meses, o se agravan tanto que empiezan a afectar a todas las áreas de su vida, es posible que tenga una depresión y necesite ayuda.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE LA DEPRESIÓN?

Las personas experimentan distintos niveles de depresión de diferentes maneras. Hay niveles de depresión leves, moderados o graves.

La experiencia de la depresión de las personas también está influenciada por su entorno cultural y por sus valores personales, creencias y lenguaje.

Si está deprimido, probablemente notará algunas de las siguientes cosas:

En su mente, usted

- se siente infeliz, desdichado, deprimido - este sentimiento no desaparece y puede ser peor en un momento determinado del día, a menudo a primera hora de la mañana
- no puede disfrutar de nada
- pierde el interés por ver a la gente y pierde el contacto con los amigos
- no puede concentrarse adecuadamente y le resulta más difícil tomar decisiones
- perder la confianza en sí mismo
- sentirse culpable e indigno
- volverse pesimista
- empezar a sentirse desesperado, y tal vez incluso suicida.

En tu cuerpo, puedes encontrarte con que

- se siente inquieto, nervioso o agitado
- se siente agotado y sin energía
- no puede dormir o duerme demasiado
- se despierta temprano por la mañana y/o durante la noche
- tener dolor de cabeza o malestar estomacal
- pierde el interés por el sexo
- no puede comer y pierde peso o "come por comodidad" y engorda.

Otras personas pueden notar que

- comete errores en el trabajo o no puede concentrarse
- parece inusualmente callado y retraído, o evita a la gente
- se preocupa por las cosas más de lo normal

- está más irritable de lo habitual
- duerme más o menos de lo habitual
- se queja de problemas físicos imprecisos
- deja de cuidarse adecuadamente: no se lava el pelo ni la ropa
- deja de ocuparse de su casa como es debido: deja de cocinar, no ordena o se olvida de cambiar las sábanas de la cama.

La mayoría de las personas no experimenta todos estos síntomas, y algunas sólo son conscientes de los síntomas físicos. Puede pensar que tiene una enfermedad física porque se siente muy cansado o tiene problemas para dormir, pero síntomas físicos como éstos pueden ser el primer signo de depresión.

Es posible que no se dé cuenta de lo deprimido que está, sobre todo si ha aparecido gradualmente. A veces, la gente intenta seguir luchando e incluso puede empezar a culparse a sí misma por ser perezosa o por carecer de fuerza de voluntad.

A veces es necesario que un amigo o un compañero le convenza de que realmente hay un problema y le sugiera que busque ayuda.

Es posible que tenga que buscar ayuda si usted, un amigo o su pareja lo notan:

- Sus sentimientos de depresión afectan a su trabajo, sus intereses y sus sentimientos hacia su familia y amigos
- Sus sentimientos de depresión se prolongan durante un tiempo y no parecen mejorar
- Sientes que la vida no merece la pena o que los demás estarían mejor sin ti.

¿Y la ansiedad?

Algunas personas también pueden sentirse muy ansiosas cuando se deprimen.

Es posible que te sientas al límite todo el tiempo, preocupado, temeroso, y que te resulte difícil salir o estar con la gente. O puede experimentar síntomas físicos como sequedad de boca, sudoración, falta de aire o revueltas de estómago.

¿Qué ocurre con el trastorno bipolar?

Algunas personas con depresión también pueden tener períodos prolongados en los que se sienten eufóricos y extremadamente excitados. Esto se denomina "episodios maníacos" y puede significar que usted podría padecer un trastorno bipolar (que antes se denominaba psicosis maniaco-depresiva).

¿POR QUÉ SE PRODUCE LA DEPRESIÓN?

La depresión no es un signo de debilidad. Puede ocurrirle a la gente más decidida: incluso los famosos, los atletas y las celebridades pueden sufrir depresión.

A veces habrá una razón clara para deprimirse, otras veces no. Puede ser una decepción, una frustración o porque se ha perdido algo o alguien importante para uno.

A menudo hay más de una razón, y éstas serán diferentes para cada persona. A continuación describimos algunas de las razones más comunes.

Acontecimientos vitales y circunstancias personales

La depresión puede ser desencadenada por un acontecimiento estresante o angustioso, como un duelo, la ruptura de una relación o la pérdida de un empleo.

Si las circunstancias de su vida hacen que viva solo o que no tenga amigos o familiares cerca, puede ser más probable que se deprima.

Salud física

El sueño, la dieta y el ejercicio pueden afectar a nuestro estado de ánimo y a nuestra forma de afrontar las cosas.

Los problemas de salud física, sobre todo los que son graves o de larga duración, pueden causar depresión o empeorarla. Entre ellos se encuentran

- enfermedades que ponen en peligro la vida, como el cáncer y las enfermedades cardíacas
- enfermedades prolongadas y/o dolorosas, como la artritis
- infecciones víricas como la gripe o la fiebre glandular, sobre todo en personas jóvenes
- problemas hormonales, como una tiroides poco activa
- enfermedades que afectan al cerebro o al sistema nervioso.

Traumas en la infancia

Algunas personas pueden ser más vulnerables a la depresión que otras. Esto puede deberse a experiencias difíciles en la infancia o a traumas, que pueden incluir abusos (físicos, sexuales o psicológicos), negligencia, presenciar violencia o un acontecimiento traumático, o un entorno familiar inestable.

Consumo de alcohol y drogas

El consumo habitual de alcohol o de drogas como el cannabis puede aumentar las probabilidades de depresión a largo plazo.

Factores genéticos

Existen "factores de riesgo" genéticos similares que influyen en el desarrollo de la depresión grave, el trastorno bipolar o la esquizofrenia. También hay factores de riesgo ambientales, que pueden interactuar con los factores de riesgo genéticos para aumentar o disminuir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Por ejemplo, usted puede tener factores de riesgo genéticos que le hagan más propenso a desarrollar una depresión grave. Sin embargo, si crece o vive en un entorno estable y positivo, esto puede reducir su riesgo de desarrollar una enfermedad mental grave.

Tener un padre con una enfermedad mental grave, como la depresión severa, es el factor de riesgo más fuerte conocido para desarrollar una enfermedad mental grave. Los niños con un padre que padece una enfermedad mental grave tienen una probabilidad de 1 entre 3 de desarrollar una enfermedad mental grave.

Cuando se piensa en las causas de la depresión, es importante recordar que hay muchas cosas diferentes implicadas y que ningún factor de riesgo provoca la depresión.

¿EXISTEN DIFERENCIAS EN LA DEPRESIÓN RELACIONADAS CON EL GÉNERO Y LA SEXUALIDAD?

Los hombres que sufren depresión son menos propensos a hablar de sus sentimientos y a pedir ayuda. Pueden expresar su depresión de forma diferente, a través de una ira repentina, una mayor pérdida de control, una mayor asunción de riesgos y agresividad, así como el uso de alcohol y drogas para hacer frente a la situación. Los hombres también tienen más probabilidades que las mujeres de morir por suicidio.

Alrededor del 12% de las mujeres embarazadas sufrirán depresión durante el embarazo, mientras que entre el 15 y el 20% se deprimirán durante el primer año después de haber tenido el bebé.

¿CÓMO PUEDO AYUDARME A MÍ MISMO?

Estas son algunas sugerencias que puede probar cuando se sienta deprimida. Es importante que encuentres lo que mejor funciona para ti y crees tu propia lista de estrategias útiles.

- **Habla con alguien:** Si has recibido una mala noticia o un disgusto importante en tu vida, intenta no reprimir las cosas. Puede ser útil contarle a alguien cercano cómo te sientes. Si no sientes que puedes hablar con nadie, intenta escribir lo que sientes.
- **Mantente activo:** Si puedes, sal a hacer algo de ejercicio, aunque sólo sea un pequeño paseo. Esto le ayudará a mantenerse físicamente en forma y a dormir mejor. También puede ayudarte a concentrarte en otras cosas y no en los pensamientos y sentimientos dolorosos.
- **Come bien:** Puede que no tengas mucha hambre, pero intenta comer con regularidad. Es fácil perder peso y quedarse sin vitaminas cuando estás deprimido, o comer demasiada comida basura y engordar lo que no quieres. Una dieta equilibrada, con mucha fruta y verdura, puede ayudar a mantener el cuerpo y la mente sanos.
- **Evita el alcohol y las drogas:** El alcohol puede hacer que te sientas mejor durante un par de horas, pero en realidad empeora la depresión a largo plazo. Lo mismo ocurre con las drogas callejeras, especialmente el cannabis, las anfetaminas, la cocaína y el éxtasis.
- **Crea una rutina de sueño:** Intenta acostarte a la misma hora cada noche y levantarte a la misma hora cada mañana. Haz algo que te guste antes de acostarte, como escuchar música relajante o leer un libro. Si no puedes dormir, sal de la cama y haz algo que te calme, como sentarte tranquilamente en el sofá. Para más información sobre el sueño, consulte nuestro folleto sobre cómo dormir bien.
- **Prueba a realizar actividades relajantes:** Si se siente tenso todo el tiempo, pruebe con ejercicios de relajación, yoga, masajes, aromaterapia u otra actividad que le resulte relajante.
- **Haz algo que te guste:** Tómese un tiempo para hacer algo que realmente le guste, como jugar a un juego, leer u otro pasatiempo.

- Lee sobre la depresión: Hay muchos libros y páginas web sobre la depresión. Te pueden ayudar a entender lo que te pasa, te dan estrategias para afrontarla mejor y también pueden ayudar a tus amigos y familiares a entender por lo que estás pasando.
- Practica la autocompasión: Es posible que seas un perfeccionista que se esfuerza demasiado. Intenta fijarte objetivos o expectativas más realistas. Sé más amable contigo mismo.
- Tómate un descanso: Puede ser muy útil alejarse y salir de la rutina normal durante unos días. Date un respiro del estrés y las preocupaciones diarias. Si puedes cambiar de entorno, aunque sea por unas horas, te puede ayudar.
- Únete a un grupo de apoyo: Puede ser difícil ayudarse a sí mismo cuando se está deprimido. Hablar con otras personas en una situación similar puede ayudar.
- Mantén la esperanza: Recuerda que muchas otras personas han tenido depresión y se han recuperado: hay ayuda y tienes derecho a la ayuda que necesitas para sentirte mejor.

¿QUÉ AYUDA PUEDO OBTENER PARA LA DEPRESIÓN?

Si intentar mejorar por tu cuenta no funciona tan bien o tan rápido como te gustaría, puede ser una buena idea hablar con tu médico de cabecera.

La mayoría de las personas con depresión son tratadas por su médico de cabecera. Si no tiene un médico de cabecera, intente encontrar uno con el que se sienta cómodo y al que pueda ver regularmente.

Su médico de cabecera hablará con usted para revisar sus síntomas y averiguar qué tratamientos le convienen.

El mejor tratamiento para usted dependerá de su nivel actual de depresión, de cuánto tiempo haya durado y de si ha tenido depresión en el pasado.

Su médico de cabecera también puede hacerle una revisión física adecuada. Esto se debe a que algunas enfermedades físicas pueden causar depresión. Si ya está recibiendo tratamiento para una enfermedad física, su médico de cabecera tendrá que saberlo.

Tratamiento inicial

Su médico de cabecera puede sugerirle que pruebe una intervención psicológica o una medicación antidepressiva, o ambas cosas. Puede hablar con él para decidir cuál es el tratamiento más adecuado para usted.

Intervenciones psicológicas

Hay muchos tipos de intervenciones psicológicas para las personas con depresión y es posible que le remitan a lo que esté disponible en su zona.

Si hay una lista de espera antes de poder recibir una intervención psicológica concreta, debe hablar con su médico sobre lo que puede hacer para cuidarse mientras tanto.

Antidepresivos

Si su depresión es moderada o grave o se prolonga durante mucho tiempo, su médico puede sugerirle un tratamiento con antidepresivos, normalmente un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina. El médico hablará con usted sobre qué antidepresivo puede ser el mejor para usted; esto dependerá de si ha tomado antidepresivos en el pasado, de si está tomando otros medicamentos y de cualquier otro problema de salud física que pueda tener.

¿Tienen los antidepresivos efectos secundarios?

Como todos los medicamentos, los antidepresivos tienen efectos secundarios, aunque suelen ser leves y tienden a desaparecer al cabo de un par de semanas.

Su médico puede aconsejarle sobre lo que puede esperar y debe hablar con él si hay algo que le preocupa o si experimenta muchos efectos secundarios. Su farmacéutico también le proporcionará información escrita sobre la medicación.

Si un antidepresivo le produce sueño, debe tomarlo por la noche, para que le ayude a dormir. Sin embargo, si tiene sueño durante el día, no debe conducir ni trabajar con maquinaria hasta que se le pase el efecto. El alcohol puede provocar mucho sueño si se bebe mientras se toman los comprimidos, por lo que es mejor evitarlo.

A diferencia de otros medicamentos o drogas (como la nicotina o el alcohol), no sentirá deseos de tomar un antidepresivo, ni sentirá que necesita tomar más para obtener el mismo efecto.

¿Durante cuánto tiempo tengo que tomar un antidepresivo?

Al principio, su médico tendrá que verle regularmente para asegurarse de que el tratamiento está funcionando.

Si ha tenido pensamientos suicidas o es menor de 30 años, es posible que su médico quiera verle más a menudo. Esto se debe a que algunos antidepresivos pueden aumentar inicialmente los pensamientos suicidas, especialmente si eres más joven.

Si tomar antidepresivos te ayuda, debes seguir tomándolos durante al menos 6 meses, aunque te sientas mejor. Esto puede ayudar a reducir las posibilidades de que la depresión vuelva a aparecer.

Es posible que tenga que seguir tomándolos durante más tiempo si ha sufrido una depresión en el pasado. Su médico le indicará cuándo puede dejar de tomarlos y cómo hacerlo de forma segura.

Si deja de tomar un antidepresivo de forma repentina, puede experimentar síntomas de retirada. Por ejemplo, problemas de sueño, ansiedad, mareos o dolores de estómago.

Si cree que el antidepresivo que está tomando no está funcionando (después de unas 4 semanas de tomarlo), hable con su médico, que puede cambiarle la dosis u ofrecerle otro tipo de antidepresivo o medicamento.

CONSEGUIR MÁS AYUDA

La mayoría de las personas con depresión reciben la ayuda que necesitan de su médico de cabecera. Si su depresión no mejora después de recibir tratamiento a través de su médico de cabecera y necesita más ayuda especializada, es posible que le remitan a un servicio o equipo de salud mental especializado.

El profesional de la salud mental querrá conocer sus antecedentes generales y cualquier enfermedad grave o problema emocional que haya tenido en el pasado.

Si su depresión es grave o necesita un tratamiento especializado, es posible que tenga que ingresar en el hospital para recibir tratamiento. El equipo asistencial se asegurará de que reciba el tratamiento y el apoyo adecuados para usted.

Terapia electroconvulsiva (TEC)

La terapia electroconvulsiva (TEC) se utiliza principalmente como tratamiento para

- depresión grave si la vida de la persona está en peligro y necesita un tratamiento urgente
- depresión moderada o grave cuando ningún otro tratamiento ha servido de nada.

La terapia electroconvulsiva consiste en hacer pasar una corriente eléctrica por el cerebro, por lo que siempre se administra en el hospital bajo anestesia general. Algunas personas tienen problemas temporales de memoria después de la TEC.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN QUE ESTÁ DEPRIMIDO?

- Escuche. Esto puede ser más difícil de lo que parece. Es posible que tenga que escuchar lo mismo una y otra vez. Por lo general, es mejor no ofrecer consejos a menos que te los pidan, aunque la respuesta te parezca perfectamente clara. Si la depresión ha sido provocada por un problema concreto, tal vez puedas ayudar a encontrar una solución o, al menos, una forma de afrontar la dificultad.
- Pasa tiempo con ellos. Es útil simplemente pasar tiempo con alguien que está deprimido. Hacerles saber que estás ahí para ellos puede ayudar a animarles a hablar y a seguir haciendo cosas para sentirse mejor.
- Tranquilízale. A una persona deprimida le costará creer que puede mejorar. Puedes asegurarle que mejorará, pero puede que tengas que repetírselo una y otra vez.
- Apoya su autocuidado. Asegúrate de que compra suficientes alimentos y come regularmente, con una buena cantidad de fruta y verdura en su dieta. Puedes ayudarles a salir y hacer algo de ejercicio u otras actividades agradables, que pueden ser una mejor alternativa que el uso de alcohol o drogas para hacer frente a sus sentimientos.
- Tómatelo en serio. Si empeora y empieza a hablar de no querer vivir o incluso a insinuar que se va a hacer daño, tómatelo en serio. Asegúrate de que se lo cuenten a su médico.
- Anímale a aceptar ayuda. Anímale a ver a su médico, a tomar su medicación o a hablar con su terapeuta o consejero. Si le preocupa su tratamiento, anímale a hablar de ello con su médico.

- Cuida de ti mismo. Apoyar a alguien que se siente deprimido puede ser emocionalmente agotador, así que asegúrate de cuidar tu propia salud mental y tu bienestar.

SI TE PREOCUPA QUE ALGUIEN QUE CONOCES PUEDA TENER TENDENCIAS SUICIDAS
Un pequeño número de personas con depresión puede intentar suicidarse o morir.

Si estás preocupado por alguien, es importante que hables con él sobre sus pensamientos y sentimientos suicidas y que los tomes en serio.

Preguntarle a alguien si se siente suicida no le hará pensar en ello ni hará más probable que actúe según sus pensamientos.

Bibliografía

1. Royal College of Psychiatrists' Public Engagement Editorial Board. Depression in Adults [Internet]. Gran Bretaña: Royal College of Psychiatrists; 2020 [Citado en diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health/problems-disorders/depression>.