DEPRESIÓN

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

Todo el mundo tiene momentos en su vida en los que se siente harto 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 tengas una depresión y necesites 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 estás deprimido, probablemente notarás algunas de las siguientes cosas:

En tu mente:

- te sientes 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 puedes disfrutar de nada
- pierdes el interés por ver a la gente y pierdes el contacto con los amigos
- no puedes concentrarte adecuadamente y te resulta más difícil tomar decisiones
- pierdes la confianza en tí mismo
- te sientes culpable e indigno
- te vuelves pesimista
- empiezas a sentirte desesperado, y tal vez incluso suicida.

En tu cuerpo, puedes encontrarte con que

- te sientes inquieto, nervioso o agitado
- te sientes agotado y sin energía
- no puedes dormir o duermes demasiado
- te despiertas temprano por la mañana y/o durante la noche
- tienes dolor de cabeza o malestar estomacal
- pierdes el interés por el sexo
- no puedes comer y pierdes peso o "come por comodidad" y engorda.

Otras personas pueden notar que

- cometes errores en el trabajo o no puedes concentrarte
- pareces inusualmente callado y retraído, o evitas a la gente
- te preocupas por las cosas más de lo normal

- estás más irritable de lo habitual
- duermes más o menos de lo habitual
- te quejas de problemas físicos imprecisos
- dejas de cuidarte adecuadamente: no te lavas el pelo ni la ropa
- dejas de ocuparte de tu casa como es debido: dejas de cocinar, no ordenas o te olvidas 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 te des cuenta de lo deprimido que estás, 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 tengas que buscar ayuda si tú, un amigo o tu pareja lo notan:

- Los sentimientos de depresión afectan al 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 puedes 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 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.

Factores genéticos y neurobiológicos

Existen "factores de riesgo" genéticos y alteraciones en la neurotransmisión del Sistema Nervioso Central 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 y neurobiológicos para aumentar o disminuir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Por ejemplo, puedes tener factores de riesgo genéticos que te hagan más propenso a desarrollar una depresión grave. Sin embargo, si creces o vives en un entorno estable y positivo, esto puede reducir tu 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.

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 tu vida hacen que vivas solo o que no tengas amigos o familiares cerca, puede ser más probable que te deprimas.

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.

¿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?

Si tu depresión es leve o moderada, estas son algunas sugerencias que puedes probar cuando te sientas deprimido. Es importante que encuentres lo que mejor funciona para ti y crees tu propia lista de estrategias útiles. No obstante, cuando la depresión es importante la incapacidad de realizar actividades es un síntoma y no debes sentirte culpable por ello. Esto remitirá cuando mejore la depresión.

- 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 te ayudará a mantenerte 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 te sientes tenso todo el tiempo, prueba con ejercicios de relajación, yoga, masajes, aromaterapia u otra actividad que te resulte relajante.
- Haz algo que te guste: tómate un tiempo para hacer algo que realmente te guste, como jugar a un juego, leer u otro pasatiempo.
- Lee sobre la depresión: hay muchos libros y páginas web oficiales 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.
- Recuerda que hay muchas otras personas que 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 tienes un médico de cabecera, intenta encontrar uno con el que te sientas cómodo y al que puedas ver regularmente.

Tu médico de cabecera hablará contigo para revisar tus síntomas y averiguar qué tratamientos te convienen.

El mejor tratamiento dependerá de tu nivel actual de depresión, de cuánto tiempo haya durado y de si has tenido depresión en el pasado.

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

Tratamiento inicial

El médico de cabecera puede sugerirle que pruebe una intervención psicológica o una medicación antidepresiva, o ambas. Puedes hablar con él para decidir cuál es el tratamiento más adecuado para ti:

Intervenciones psicológicas:

Hay muchos tipos de intervenciones psicológicas para las personas con depresión y es posible que te remitan a la que esté disponible en tu zona.

Si hay una lista de espera antes de poder recibir una intervención psicológica concreta, debes hablar con tu médico sobre lo que puedes hacer para cuidarte mientras tanto.

Antidepresivos

Si tu depresión es moderada o grave o se prolonga durante mucho tiempo, el médico puede sugerirte un tratamiento con antidepresivos, normalmente un inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina. Esto dependerá de si has tomado antidepresivos en el pasado, de si estás tomando otros medicamentos y de cualquier otro problema de salud física que puedas 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.

El médico puede aconsejarte sobre lo que puedes esperar y debes hablar con él si hay algo que te preocupa o si experimentas muchos efectos secundarios. Tu farmacéutico también te proporcionará información escrita sobre la medicación.

Si un antidepresivo te produce sueño, debes tomarlo por la noche, para que ayude a dormir. Sin embargo, si tiene sueño durante el día, no debes conducir ni trabajar con maquinaria hasta que se 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 sentirás deseos de tomar un antidepresivo, ni sentirás que necesitas tomar más para obtener el mismo efecto.

¿Durante cuánto tiempo tengo que tomar un antidepresivo?

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

Si has tenido pensamientos suicidas o eres menor de 30 años, es posible que el médico quiera verte más a menudo.

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 tengas que seguir tomándolos durante más tiempo si has sufrido una depresión en el pasado. Tu médico te indicará cuándo puedes dejar de tomarlos y cómo hacerlo de forma segura.

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

Si crees que el antidepresivo que estás tomando no está funcionando (después de unas 4 semanas de tomarlo), habla con tu médico, que puede cambiarte la dosis u ofrecerte 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 tu depresión no mejora después de recibir tratamiento a través del médico de cabecera y necesitas más ayuda especializada, es posible que te remitan a un servicio o equipo de salud mental especializado.

El psiquiatra es el profesional especializado en tratar la Depresión y, junto con el equipo de psicólogos, te indicarán el tratamiento más beneficioso y eficaz para tus síntomas. Te realizará una entrevista completa para conocer tus síntomas, tus antecedentes generales y cualquier enfermedad grave o problema emocional que hayas tenido en el pasado.

Si tu depresión es grave o necesitas un tratamiento especializado, es posible que tengas que ingresar en el hospital para recibir tratamiento. El equipo asistencial se asegurará de que recibas el tratamiento y el apoyo adecuados.

Terapia electroconvulsiva (TEC)

La terapia electroconvulsiva (TEC) es un tratamiento seguro y eficaz. 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?

- Escucha. Esto puede ser más difícil de lo que parece. Es posible que tengas 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, tómelo 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.