Se celebra: 13 de enero de 2022

El 13 de enero se celebra el #DíaMundialDeLuchaContraLaDepresión, un trastorno emocional que afecta a más de 300 millones de personas en el mundo, siendo considerada como la primera causa mundial de discapacidad.

La depresión incide notablemente en las tasas de mortalidad y morbilidad. Impacta a personas de todas las edades y de manera muy significativa a adolescentes y personas de la tercera edad.

¿Por qué se celebra un día contra la depresión?

Phoca PDF

Con la proclamación de este día se pretende sensibilizar, orientar y prevenir a la población a nivel mundial sobre esta enfermedad, cuyas cifras aumentan de manera desproporcionada en el mundo.

Entre los principales rasgos característicos de la depresión se destacan tristeza permanente, pérdida de interés o placer en las actividades de la vida cotidiana (anhedonia), aislamiento, trastornos del sueño y del apetito, falta de concentración y sensación de cansancio.

En cualquier caso, se requiere atención médica especializada para su oportuno diagnóstico y tratamiento. No se trata de un simple decaimiento en el estado de ánimo o emocional, ya que puede conllevar al surgimiento de otras enfermedades como estrés, fobias, ansiedad, trastornos obsesivos y en el peor de los casos conducir al suicidio.

Influye notablemente la composición genética y el funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales, definidos como aquellas sustancias químicas que ayudan a la transmisión de mensajes entre las células nerviosas del cerebro.

Causas de la depresión

Las causas que originan la depresión son múltiples, siendo las más comunes las siguientes:

Antecedentes personales y/o familiares con cuadros depresivos.

Composición química, genética y hormonal.

Exposición a situaciones estresantes y traumas.

Problemas económicos.

Situación laboral o desempleo.

Pérdida o enfermedad de un ser querido o mascota.

Rupturas sentimentales, divorcios.

Phoca PDF

Enfermedades preexistentes que pueden provocar síntomas depresivos, como el hipotiroidismo, la mononucleosis, entre otras afecciones.

Presiones de tipo social como el bullying (acoso escolar), cyberbulling (acoso por redes sociales) o mobbing (acoso laboral).

Tipos de depresión y síntomas más frecuentes

A continuación mencionamos los principales tipos de depresión, los cuales se diferencian por su duración y evolución, afectando el desempeño de actividades rutinarias y relaciones interpersonales, desde el punto de vista emocional, conductual, cognitivo y somático.

En todos los casos se precisa atención médica y terapéutica especializada, para su debido control y seguimiento:

Trastorno depresivo grave o trastorno depresivo mayor: este tipo de depresión es considerado como el más grave, ya que es prolongado en el tiempo y con posibilidad de episodios repetitivos. Afecta las actividades diarias como comer, dormir, así como la concentración. Se requiere de tratamiento farmacológico y terapia psicológica.

Trastorno depresivo persistente o distimia: es un tipo de depresión moderada, con los siguientes síntomas: pérdida de interés en las actividades normales, cambios en el sueño, baja autoestima, desesperanza, inapetencia, falta de energía y de concentración. El tratamiento incluye el uso de medicamentos y la terapia conversacional.

Depresión postparto: se diagnostica en el primer mes siguiente al nacimiento o alumbramiento. Los principales síntomas son insomnio, irritabilidad, desapego con el bebé, pérdida de apetito. El tratamiento se basa en terapia, antidepresivos y terapia hormonal.

Trastorno afectivo estacional: se produce generalmente durante la estación invernal, coincidiendo con la reducción de horas de sol. Los síntomas característicos son desesperanza y retraimiento social. Se requiere la aplicación de fototerapia, medicamentos y terapia conversacional.

Phoca PDF

Depresión psicótica: se caracteriza por la presencia de alucinaciones o episodios psicóticos con sentimientos de desesperanza, inutilidad o culpa, fatiga constante, retraimiento social e irritabilidad. Se requiere de un tratamiento farmacológico, conjuntamente con terapias psicológicas.

Enfermedad maniaco depresiva o trastorno bipolar: es un trastorno permanente que genera cambios cíclicos en el estado de ánimo, con altos emocionales (manía o hipomanía) y sentimientos de tristeza o depresión. El tratamiento incluye medicamentos estabilizantes del humor, antipsicóticos, antidepresivos y psicoterapia.

¿Cómo superar la depresión?

Superar un episodio depresivo requiere orientación médica especializada y apoyo por parte del entorno afectivo y familiar de la persona afectada. Mencionamos algunos consejos y recomendaciones para conllevar un proceso depresivo:

¡Exprésate! Siempre es importante buscar información y ayuda de cualquier índole: médica, terapéutica, afectiva, religiosa.

Sigue todas las indicaciones médicas y terapéuticas.

Adopta hábitos de vida saludables, mediante una alimentación balanceada, evitando el consumo de bebidas alcohólicas y estupefacientes, hacer actividad física y no fumar.

Aceptar, asimilar y concientizar que es un periodo temporal y no permanente, viviendo el presente y enfocando la atención en buscar estrategias adecuadas para superar la depresión ¡Siempre activo!

Hay que mantener una actitud firme ante las dificultades y contratiempos, procurando ejercer el control sobre nuestras emociones y evaluando de manera objetiva las situaciones.

Participa en grupos de apoyo o en actividades deportivas, recreativas o terapéuticas.

Cualquier persona es susceptible a pasar por un episodio depresivo, el cual puede ser imperceptible en la mayoría de los casos. La depresión es un trastorno que se puede

Phoca PDF

diagnosticar a tiempo, siendo importante mantenerse informado y buscar la orientación necesaria sobre este tema tan sensible. Cortesía: https://www.diainternacionalde.com/

#whatyoudontsee #hablemosdedepresion

Phoca PDF