

DEPRESIÓN

CETTAD

FOLLETOS DE PSICOEDUCACIÓN



DR. JUAN MANUEL BRAVO SIERRA

La depresión se caracteriza por un sentimiento de tristeza o desánimo, la cual frecuentemente se acompaña con pérdida de interés o de disfrute de las actividades que le resultaban placenteras o significativas a la persona.

CONTENIDO

- ¿Qué es?*
- Síntomas*
- Causas*
- Tratamiento*

CETTAD

Cettad S. C. es un centro especializado en el tratamiento de los trastornos ansiosos, depresivos y de la personalidad. Basamos nuestro trabajo en el uso de protocolos de tratamiento que han demostrado eficacia y han sido validados a través de la investigación científica.

Publicado en México por Cettad S. C. Juan Sánchez Azcona 217-B Colonia Narvarte, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México. México. C. P. 03020.

© Cettad S. C. 2022

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma o por ningún medio, sin el permiso previo por escrito de Cettad S. C., o según lo permitido expresamente por la ley federal de derechos de autor. Las consultas relacionadas con la reproducción fuera del alcance de lo anterior deben enviarse al Departamento de Derechos de Cettad S. C. a la dirección anterior.

DEPRESIÓN

La depresión se caracteriza por un sentimiento de tristeza o desánimo, la cual frecuentemente se acompaña con pérdida de interés o de disfrute de las actividades que le resultaban placenteras o significativas a la persona.

A la par, se presentan otros síntomas, como pérdida o aumento del apetito (que puede llevar a la pérdida o aumento de peso), problemas del sueño, disminución de la energía, sentimientos de inutilidad o de culpa, disminución de la capacidad para concentrarse o tomar decisiones y pensamientos de muerte, que pueden o no, incluir planes y conductas suicidas. Cuando la depresión tiene estas características se denomina Trastorno Depresivo Mayor (TDM). Dependiendo

de los síntomas que se presenten y de la intensidad de los mismos, la depresión puede tener diferentes niveles de gravedad.

Al principio, la depresión puede presentarse posterior a un evento desafortunado, sobre todo el primero y el segundo episodio depresivo, posteriormente presentarse sin un evento desencadenante identificable. Dentro de los eventos que pueden desencadenar una depresión se encuentran, perder o tener problemas en el trabajo, problemas en la escuela, terminar una relación o el fallecimiento de un ser querido (en esta última situación es importante diferenciar si la persona se encuentra en un duelo normal, un duelo complicado o en una depresión).

"Mi sentido de la vida desapareció"

La depresión se da por episodios. Estos pueden presentarse varias veces a los largo de la vida y con diferentes niveles de intensidad.

En ocasiones, la depresión puede ser la consecuencia de una enfermedad médica o la consecuencia de una sustancia que se esté consumiendo (medicamento, alcohol o drogas).

Este trastorno lleva a la persona a la pérdida de la funcionalidad, provoca desesperanza y genera pensamientos y conductas suicidas.



Para que una persona sea diagnosticada con trastorno depresivo mayor debe presentar durante al menos dos semanas, casi todos los días, casi todo el día, al menos cinco de los siguientes síntomas. Dentro de estos cinco síntomas debe estar presente el primero o el segundo síntoma o ambos.

Criterios clínicos del Trastorno depresivo mayor

1. Estado de ánimo deprimido.
2. Disminución importante del interés o el placer por todas o casi todas las actividades.
3. Pérdida o aumento de peso o disminución o aumento del apetito.
4. Insomnio o hipersomnía.
5. Inquietud o enlentecimiento que es observable por otros.
6. Fatiga o pérdida de energía.
7. Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva o inapropiada.
8. Disminución de la capacidad para pensar, concentrarse o tomar decisiones.
9. Pensamientos de muerte recurrentes, ideas suicidas o intento de suicidio.

Deseos suicidas

Son comunes y un problema potencialmente letal para muchas personas que están deprimidas. Algunas personas piensan que hablando acerca de sus pensamientos suicidas pueden hacer que la idea se haga realidad. Otros los mantienen en secreto porque se sienten

avergonzados por tenerlos. La experiencia ha demostrado que hablando abiertamente acerca de tales pensamientos puede ayudarle a verlos más objetivamente y puede proveerle algo de alivio inmediato. La depresión es una situación peligrosa cuando ésta intenta atacar su sentido de la esperanza. La pérdida de esperanza se desarrolla cuando sus razones por estar vivo es amenazada por pensamientos negativos acerca del futuro. Para algunos individuos, la pérdida de esperanza acerca del futuro es tan severa que consideran matarse a sí mismo para resolver o escapar de sus problemas. El suicidio es descrito algunas veces como una solución permanente a problemas temporales. Cuando no se confrontan directamente, los pensamientos de suicidio pueden aparecer para proveer una salida del dolor emocional, dolor físico, presiones implacables, o situaciones embarazosas. Esto es una falsa impresión y un síntoma de depresión que debe ser enfrentada.

Causas

La depresión es causada por factores biológicos, psicológicos y medio ambientales.

Factores biológicos

Los factores biológicos de la depresión son complejos, sin embargo, en general están relacionados con tres neurotransmisores principalmente: noradrenalina, serotonina y dopamina. La alteración en el funcionamiento de estos neurotransmisores explica los

síntomas que se presentan en la depresión. Los antidepresivos restablecen el funcionamiento de estas sustancias y corrigen los cuadros depresivos, fortaleciendo la hipótesis de una causa biológica.

Factores psicológicos

Los factores psicológicos de la depresión están relacionados con las autoevaluaciones o percepciones que la persona tiene hacia sí misma, hacia los demás, hacia el mundo y hacia el futuro. Estas percepciones están influenciadas por las experiencias tempranas de vida.

Medioambientales

Se refieren principalmente a las experiencias tempranas de vida, principalmente en la infancia y la adolescencia, y que desarrollaron creencias negativas hacia sí misma, hacia los demás, hacia el mundo y hacia el futuro. Estas percepciones generalmente permanecen ocultas hasta que se genera un episodio depresivo. Cuando éste ocurre, la percepción sobre las situaciones actuales es visto a través de estas creencias.

Tratamiento

El primer paso para iniciar un tratamiento para la depresión es la valoración de un profesional de la salud mental. Quién debe entrevistarle y tomarle su historia clínica para asegurarse de que sus síntomas están realmente causados por este trastorno. Por lo general, la depresión se trata

con psicoterapia, medicamentos o una combinación de ambos.

Psicoterapia

Existen diferentes modalidades de psicoterapia que han demostrado efectividad para tratar la depresión.

Terapia Cognitivo Conductual

Consiste en desarrollar habilidades para enfrentar el pensamiento negativo, cambiar la forma en que interpreta sus relaciones con los demás y con su medio ambiente. Reconocer las situaciones que pueden estar contribuyendo a su depresión y cambiar las conductas que hacen que su depresión empeore.

Terapia Interpersonal

Consiste en trabajar sobre las relaciones interpersonales que pueden estarle causando depresión o haciendo que esta empeore. Le ayuda a cambiar conductas que le estén causando problemas y resolver situaciones que tienen que ver con la depresión como el duelo o cambios importantes en su vida.

Terapia de solución de problemas.

Consiste en trabajar sobre su habilidad para enfrentar las experiencias estresantes de su vida. Usando un modelo de paso a paso, le ayuda a identificar problemas e implementar soluciones realistas.

Medicamentos

Los medicamentos usados para tratar la depresión se llaman comúnmente

antidepresivos. Existen varias clases químicas de estos medicamentos y una gran variedad de nombres comerciales. Suelen demorar de 2 a 4 semanas para surtir efecto. También presentan diferentes efectos secundarios, los cuáles generalmente no son graves y disminuyen con el tiempo.

Terapia de estimulación cerebral

Existen diferentes terapias de estimulación cerebral. Dentro de ellas, la terapia electroconvulsiva es el tratamiento de estimulación cerebral que más se ha estudiado y que se ha usado por más tiempo. Puede ser una opción para las personas con depresión grave que no responden a los medicamentos antidepresivos. Otras formas de terapia de estimulación cerebral son más recientes y, en algunos casos, aún son experimentales.

